



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Delegación del Rector para la Salud y las Relaciones con el Sistema Sanitario

Celebración del Taller "Elabora tu menú semanal en un día"

03/10/2024

Se trata de una actividad gratuita y abierta a toda la comunidad universitaria. Será impartido por María de las Mercedes Gallego Fernández, Wellness Nutrición:

- Fecha: Miércoles
- Horario: De 1
- Enlace: <https://rbo>



TODO ES CUESTIÓN DE ELECCIONES ELIGE COMER BIEN

La obesidad es responsable de 3, 4 millones de muertes al año



¿CÓMO DEBE SER UN PLATO SALUDABLE?
Una amplia variedad de alimentos contiene el grupo de alimentos básicos.

VEGETALES
Las verduras aportan vitaminas y minerales esenciales. Además, son un excelente aporte de fibra que ayuda a la digestión y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

PROTEÍNAS
El cuerpo necesita proteínas para construir y reparar los tejidos. Se encuentran en carnes, pescados, huevos, legumbres y lácteos.

ALIMENTOS AZÚCAROS
El azúcar aporta energía rápida, pero su consumo excesivo puede contribuir al sobrepeso y a enfermedades como la diabetes.

GRASAS
Las grasas son necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Sin embargo, el exceso de grasas saturadas y trans puede ser perjudicial.

¿POR QUÉ NECESITAMOS COMER DE FORMA EQUILIBRADA?
Una alimentación equilibrada proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para mantenerse saludable, prevenir enfermedades y promover el bienestar general.

¡Empieza a alimentarte mejor!

LO QUE DEBERÍAS EVITAR

- 50g** de azúcar añadido por día.
- 5g** de sal por día.
- 3-6** bebidas azucaradas por semana.

LO QUE DEBERÍAS HACER

- MÁS VEGETALES**: Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- COMPRAR A CONCIENCIA**: Elegir productos frescos y de temporada.
- COMER MÁS FRECUENTE**: Evitar saltarse comidas.
- BEBER BEBIDAS AZÚCARADAS, CARBOHIDRATOS Y ALCOHÓLICAS**: Limitar el consumo.
- BEBER BEBIDAS AZÚCARADAS, CARBOHIDRATOS Y ALCOHÓLICAS**: Limitar el consumo.
- BEBER BEBIDAS AZÚCARADAS, CARBOHIDRATOS Y ALCOHÓLICAS**: Limitar el consumo.

1.700.000 personas mueren al año por obesidad.