



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 Nutricioni:

- 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 comida equilibrada debe contener 4 grupos de alimentos básicos:

- VERDURAS:** Lactuca, calabacín, zanahoria, brócoli, etc.
- FRUTAS:** Manzana, naranja, kiwi, etc.
- PROTEÍNAS:** Pollo, carne, pescado, huevos, etc.
- ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL:** Legumbres, arroz, pasta, etc.

¡Empieza a alimentarte mejor!

- LO QUE DEBERÍAS EVITAR:**
 - COMER EN EXCESO:** Consumir más calorías de las que necesitas.
 - SAL EN EXCESO:** Aumentar la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas.
 - ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS:** Alimentos que han sido alterados significativamente de su estado natural.
 - BEBIDAS HERIDAS AZÚCARADAS, CARBONATADAS Y ALCOHÓLICAS:** Aumentan el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas.
- LO QUE DEBERÍAS HACER:**
 - MÁS VERDURAS:** Consumir al menos 5 porciones al día.
 - COMPRAR A CONCIENCIA:** Elegir productos frescos y naturales.
 - COMER SIN PÁNELES:** Evitar alimentos con muchos azúcares y grasas añadidas.
 - BEBIDAS BIEN:** Consumir agua y limitar el alcohol.

1.700.000 personas mueren al año por obesidad.