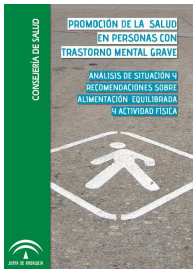

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

Anexo 3 de la publicación "Promoción de la Salud en Personas con Trastorno Mental Grave. Análisis de situación y Recomendaciones sobre Alimentación Equilibrada y Actividad Física" Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2011.

anexo 3.

PIRÁMIDE DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

Anexo 3

PIRÁMIDE DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

La pirámide de hábitos de vida saludable editada por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía representa la alimentación equilibrada y la actividad física. Se organiza en diferentes niveles, agrupándose el primer nivel en categorías de consumo y actividades diarias. El segundo nivel se refiere a consumo y actividades semanales, y el vértice o último nivel se define como alimentos de consumo ocasional y actividades que se deben de realizar muy poco tiempo, como por ejemplo ver la televisión.

Esta representación gráfica es la mejor guía cualitativa; representa el equilibrio entre la ingesta de alimentos y la actividad física. Es muy importante una **alimentación equilibrada acompañada de ejercicio**, ya que ayuda a mantener un peso saludable o a perder peso, en caso necesario. La clave está en aumentar la actividad física a lo largo del día y mantener el hábito durante todo el año.

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA	PARA UNA VIDA ACTIVA SALUDABLE
Comience el día tomando un DESAYUNO equilibrado.	**30 minutos x 5 días (para adultos).**
Coma diariamente FRUTAS y VERDURAS. 5 raciones al día.	**60 minutos x 5 días (para menores).**
Tome alimentos que contengan FIBRA (cereales, etc.)	**Practique un mínimo de 30 minutos de ACTIVIDAD FÍSICA diaria, al menos 5 días a la semana.**
Limite la ingesta de SAL, AZÚCARES y GRASAS.	**Siempre que pueda, utilice LAS ESCALERAS en vez del ascensor.**
Consuma más PESCADO. De 3 a 5 raciones a la semana.	**Mantenga una VIDA ACTIVA y aproveche el día para moverse: hacer las tareas domésticas, ir caminando al trabajo … TODO VALE SI SE MUEVE.**
Beba al menos 2 litros de AGUA al día.	**Realice alguna actividad física durante TODO EL AÑO.**
Tome PLATOS PEQUEÑOS pero VARIADOS, que incluyan los distintos grupos de alimentos.	**Frente al sedentarismo, ¡¡¡MUÉVASE!!!**