

# ALIMENTOS DE TEMPORADA

## #OTOÑO

Manzana, pera, higos, uvas y frutos secos.

Patata, calabaza y berza.

## #INVIERNO

Naranja, mandarina y kiwi.

Brócoli, coliflor, lombarda, puerro y repollo.

Costera de Verdel.

## #PRIMAVERA

Tomate, fresas y cerezas.

Cebolleta, espárragos, alcachofas, guisantes y habas.

Costera de Bocarte.

## #VERANO

Tomate, frutas con hueso, melón y sandía.

Pimiento, calabacín, zanahoria, judía verde y pepino.

Costera de Bonito del Norte.

¡Y muchos más!

Y RECUERDA:

## AL HACER LA COMPRA

Elige alimentos frescos y de temporada, frente a procesados.

Siempre que puedas, de cercanía.

En la etiqueta está la diferencia, revisa la lista de ingredientes y elige productos bajos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal.

## AL COCINAR

Prioriza la cocción vapor, horno, y plancha, frente a frituras.

Utiliza aceite de oliva virgen o virgen extra, para aliños en crudo y para cocinar.

Para frituras, otra opción es el aceite de oliva o de girasol alto oleico.

Puedes usar especias para condimentar, necesitarás menos sal.

## AL COMER

Come despacio. Emplea al menos, 30 minutos.

Elige Agua de bebida siempre que puedas.

Y no olvides, realizar actividad física de forma regular

# PLATO SALUDABLE CANTABRIA



## LO QUE COMES HOY, ES TU SALUD DE MAÑANA

Infórmate en [saludcantabria.es](https://saludcantabria.es)

Facebook: @GobCantabria  
Twitter: @SaludCantabria  
Instagram: @SaludCantabria

# ES MUY FÁCIL 3 PASOS

1

Sigue esta distribución del **PLATO SALUDABLE** en cada comida.



50%

## VERDURAS Y FRUTAS

Que la mitad de lo que comas al día, sea verdura y fruta.

Colorea tu plato, cuanto más color, mayor variedad de nutrientes.

Toma alguna en crudo y aprovecha las de **TEMPORADA**.

25%

## PROTEÍNAS (SALUDABLES)

Una cuarta parte de lo que comas al día, que sea una fuente saludable de proteína.

Elige legumbres, más pescado que carnes y dentro de las carnes, más carnes blancas que rojas. Evita los productos cárnicos procesados. Huevos con moderación, leche, derivados lácteos y frutos secos.

25%

## CEREALES (CARBOHIDRATOS)

Y la otra cuarta parte, cereales (arroz, trigo, maíz, avena, ...) y sus derivados (pan, pasta, ...) fundamentalmente **INTEGRALES**, para que mantengan la fibra y nutrientes que se pierden en el refinado del cereal.

Las patatas/boniato se incluyen en este grupo por su contenido en hidratos de carbono.

2

# EN TIEMPO DE UN TIG

TEMPORADA · INTEGRAL · CERCANÍA

3

LAS TRES

# “AAA”



ACEITE DE OLIVA VIRGEN



AGUA



ACTIVIDAD FÍSICA