

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**La alimentación equilibrada va a ser junto al ejercicio físico y el descanso correcto una garantía de buenos hábitos de salud. La clave de dicha alimentación saludable va a ser el equilibrio entre calidad y cantidad de los alimentos, y esto dependerá de la edad de la persona y del gasto de energía diaria.**

### ¿Cómo debe ser una alimentación saludable?

- Variada y completa en cuanto a cantidad diaria de nutrientes
- Que se adapte a cada persona: edad, estado de salud/enfermedad, ejercicio físico realizado, etc.
- Que incluya una hidratación adecuada
- Para los trabajadores es fundamental comenzar el día con un desayuno saludable y distribuir los alimentos de forma equilibrada durante la jornada

### 5 consejos para comer bien:

- Empieza el día con un desayuno saludable.
- Haz una dieta variada y equilibrada, con 5 comidas al día
- Come despacio, ayuda a tu cuerpo a hacer la digestión
- Bebe al menos 8 vasos de agua al día
- Haz ejercicio adecuado a tu edad y a tu gasto energético

Una alimentación saludable ayuda a prevenir enfermedades crónicas, disminuye el absentismo, aumenta la vitalidad y el rendimiento,... en definitiva, aumenta la calidad de vida de las personas (tanto en el trabajo como en la vida diaria).

