



#Sabe a Salud

Unos hábitos saludables le dan más sabor a la vida

Para Saber Más

www.alcampo.es
www.simplysano.es
www.saludenfamilia.es



Estado de salud

Peso: _____

Tensión arterial: _____

Índice de masa corporal _____

Cooximetría: _____

Recomendaciones: _____





#SabeaSalud

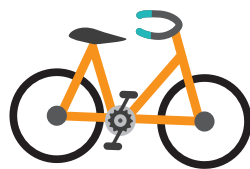
Unos hábitos saludables le dan
más sabor a la vida

¿Quiénes somos?

La Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS), en colaboración con ALCAMPO y SIMPLY ponen en marcha la campaña #SabeaSalud con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos fomentando la buena alimentación y un estilo de vida saludable.



Mantén una dieta saludable



Practica ejercicio físico



Controla tu peso



Evita fumar

Nos preocupamos por tu salud

Unos hábitos de vida saludables son el mejor instrumento para prevenir los factores que ponen en peligro nuestra salud cardiovascular, como el sobrepeso y la obesidad, el sedentarismo, el colesterol elevado, la hipertensión arterial, la diabetes, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.

Prevenir está en tus manos. Por ello, conocer y adoptar una serie de hábitos saludables contribuye a mantener un buen estado de salud:

Alimentación variada y equilibrada

Ejercicio físico

Evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol

Mantener un buen estado de salud está en tus manos. Estos consejos saludables pueden ayudarte a conseguirlo.

- ✓ Adopta una alimentación variada y equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos en la cantidad y frecuencia recomendada. Apuesta por los alimentos frescos y de temporada.
- ✓ Escoge alimentos que tengan un bajo contenido de sal, grasas saturadas y azúcares.
- ✓ Mantén tu peso dentro de valores adecuados. Eso puede lograrse con una dieta que incluya muchos vegetales (verduras, frutas, legumbres, pan, cereales), menos productos animales (carne, pollo, pescado, huevo, queso, leche).
- ✓ La hidratación es importante. Bebe como mínimo un litro y medio de líquidos al día. El agua es la bebida más necesaria y más recomendada.
- ✓ Practica actividad física con regularidad. Caminar, montar en bicicleta, bailar o practicar deportes, durante al menos 30 minutos al día son una buena forma de mantenerse activos.
- ✓ Si puedes evitar el consumo de tabaco y alcohol mucho mejor.
- ✓ Acude a revisiones médicas al menos una vez al año y controla tu tensión arterial con frecuencia.

Y recuerda: el mejor menú es el que ¡#SabeaSalud!