

# Claves para una Vida Saludable: Come Sano y Muévete

## Alimentación Saludable

### La Base Diaria: Frutas, Verduras y Agua



Consumo 5 raciones de frutas y verduras al día y bebe entre 1.5 y 2 litros de agua.

### Consumo Varias Veces por Semana



Incluye pescado (2-4 raciones), legumbres, carnes magras, huevos y frutos secos.

### Limita el Consumo Ocasional



Reduce la ingesta de dulces, bollería, refrescos, grasas saturadas y sal.

## Estilo de Vida Activo

### Muévete Cada Día



Realiza al menos 30 minutos de actividad física moderada, como caminar o subir escaleras.

### Practica Deporte Semanalmente



Elige un deporte que te guste y practicalo varias veces por semana (natación, gimnasia, etc.).

### Reduce el Tiempo Sedentario



Limita las horas que pasas viendo la televisión, jugando videojuegos o usando el ordenador.

**Servicio de Prevención de Riesgos Laborales**