

# Cesta de la compra saludable. Alimentos imprescindibles

## ¿Por qué es importante?

Consumir frutas y verduras de temporada, proximidad y variadas nos proporciona el aporte de diferentes vitaminas y minerales necesarios en el día a día.

Las legumbres nos aportan minerales y fibra. Además proporcionan un suplemento proteico vegetal y de hierro importante. Su consumo habitual (2 o 3 veces por semana) ayuda a disminuir el colesterol LDL.

Semillas como el sésamo, el lino y la chía tienen un alto contenido en ácidos grasos Omega 3, estos últimos con propiedades antiinflamatorias, y aportan grandes cantidades de fibra y proteínas, que ayudan a mantener la sensación de saciedad y a comer menos.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

confemetal  
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE INDUSTRIAS METALÚRGICAS