

Sigue una dieta saludable. Reduce el consumo de grasas

¿Por qué es importante?

Las grasas son nutrientes necesarios en tu dieta habitual, pero debes tener en cuenta la 'calidad de la grasa' que consumes.

Reduce el consumo de productos industriales, incluidos la pastelería y bollería. Intenta comer menos carnes rojas, es mejor consumir las partes más magras, y derivados. Sustitúyelas por pescado o carnes blancas, como el pavo, el pollo y el conejo.

Evita comer muchos fritos. Los alimentos mejoran tu dieta si se hacen a la plancha, al horno o a la brasa. Incluye en la misma las 'grasas buenas', como el Omega-3 y los aceites vegetales.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



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

confemetal