

A top-down view of a white bowl filled with a variety of fresh fruits and granola. The fruits include raspberries, blueberries, green grapes, and slices of pineapple. The granola consists of small, golden-brown clusters. The bowl is set on a light-colored surface with a blue and white striped pattern visible at the bottom left.

What foods might help us to lead a healthy lifestyle?

By Catrin

Guiá Eatwell

Revise las etiquetas en los productos empacados

Cada porción (150g) contiene

| | | | | |
|------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| Energía 1046kJ 250kcal | Grasa 3.0g LOW | Saturada 1.3g LOW | Azúcar 34g HIGH | Sal 0.9g MED |
| 13% | 4% | 7% | 38% | 15% |

de ingesta de referencia de un adulto
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/167kcal

Escoja comidas bajas en grasa, sal y azúcares

Use esta guía para tener un mejor consumo de comida más sana y sostenible. Esta guía le muestra cuánto de cada grupo alimentario debería consumir en general.

Coma por lo menos 5 porciones de una variedad de frutas y verduras todos los días



Elija alimentos integrales o de más alto contenido de fibra con menos grasa, sal y azúcar



Granos, legumbres, pescado, huevos, carne y otras

Coma más frijoles y legumbres, 2 porciones de origen sostenible por semana, uno de ellos graso. Comer menos carne roja y procesada



Lácteos y derivados

Elija opciones bajas en grasas y azúcares



Agua, leche baja en grasa, bebidas sin azúcar, incluyendo té y café.

Limite el jugo de fruta y/o batidos a un total de 150 ml al día.



Elija grasas no saturadas y úselas en pequeñas cantidades



Comer con menos frecuencia y en pequeñas cantidades

Por día 2000kcal 2500kcal = COMIDAS + BEBIDAS

The Eat Well plate

This is the eat well plate. It shows what we need to eat to stay healthy.

Fuente: Oficina de Salud Pública de Inglaterra (PHE) en asociación con el Gobierno de Gales, Estándares Alimentarios de Escocia y la Agencia de Estándares Alimentarios de Irlanda del Norte. Traducido al español por J.L. Urra. © Crown copyright 2016. Content is available under the Open Government Licence v3.0

This Photo by Unknown author is licensed under CC BY.



Fruits and vegetables

A diet high in fruit and vegetables can help protect you against cancer, heart disease and diabetes.

Carbohydrates



We need to eat our carbohydrates to provide the body with glucose which is converted to energy used to support bodily functions physical activity.

Dairy

Dairy includes milk, cheese, butter, yogurt and much more.





Protein

We need to eat our protein because it is good for our bones and muscles.

Fat/Sugar

You should only eat a little bit of fat and sugar. If you have too much you could get a heart disease.

