

Pequeños Cambios Para Comer Mejor

Nuestra alimentación es **Suficiente, Completa y Equilibrada** cuando cubre, en cantidades y proporciones adecuadas, las necesidades nutritivas y calóricas que necesita nuestro en las distintas etapas de la vida.

Los nutrientes que necesitamos deben provenir de **alimentos frescos, poco procesados o sin procesar y principalmente vegetales**, evitando aquellos de baja calidad nutricional y las bebidas alcohólicas.

Una alimentación saludable debe poder **adaptarse** a las características individuales y también sociales, culturales y del entorno. Pero, además, la alimentación debe ser **satisfactoria**, agradable y aportar placer sensorial.

Deberá ser **segura**. No ha de contener contaminantes ni tóxicos que conlleven un riesgo para la salud.

Y no menos importante es que sea **respetuosa con el medio ambiente**, preservando los recursos, generando los menores residuos posibles y potenciando el desarrollo agroalimentario local y los productos de temporada. Y todo ello ha de ser viable con un **presupuesto razonable**, que no excluya a nadie.

"Una alimentación saludable se define como aquella que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible"

Os presento una nueva guía alimentaria: **"Pequeños pasos para comer mejor"**; Un instrumento útil que os ayudará a llevar a cabo una alimentación saludable. Con mensajes breves y una representación gráfica que os ofrecerán consejos para mejorar vuestra ingesta alimentaria.

FUENTE: Agencia de Salud Pública de Cataluña. Pequeños cambios para comer mejor. Barcelona: editado por la Agencia de Salud pública de Cataluña, 2019.

PARA SABER MÁS: ["Pequeños cambios para comer mejor"](#)

