

Decálogo para unos hábitos de vida saludables y conscientes



ALDI, patrocinador de la familia del Comité Paralímpico Español. Y de la tuya.

En motivo del Día Mundial de la Nutrición, ALDI quiere poner en valor su compromiso con la sociedad española, fomentando un estilo de vida saludable y equilibrado a través de la nutrición y el deporte. Este compromiso se materializó en 2020 cuando ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética firmaron un convenio para elaborar contenidos de calidad sobre nutrición y alimentación saludables. Ese mismo año, la compañía cerró un acuerdo de patrocinio con el Comité Paralímpico Español.

Con el aval de la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Comité Paralímpico Español

1

PLANIFICA LAS COMIDAS

Una alimentación saludable empieza por una buena compra. Planificar tu lista de la compra es indispensable para comer de manera saludable y ahorrar tiempo y dinero. En la página web de ALDI encontrarás más consejos e ideas de recetas saludables: Comer sano y variado.



2

CEREALES Y LEGUMBRES

Incorpora las legumbres en hasta 3 comidas todas las semanas, y los productos integrales como el pan 1 o 2 veces al día, o la pasta, arroz o patata 2 o 3 veces por semana. Las legumbres son una fuente proteica sostenible y un alimento elemental en la gastronomía mediterránea. Y es muy importante reducir el consumo de cereales refinados.



3

SNACK IDEAL

Los frutos secos sin sal, el mejor snack. Como fuente inagotable de grasas saludables, fibra y micronutrientes, los frutos secos serán tu aliado para recargar energía. **Almendras, avellanas, cacahuets, nueces, piñones...** y un largo etcétera sabroso y fácil de consumir en cualquier momento del día.



4

DE TEMPORADA

Consume 2 raciones de hortalizas frescas y 3 piezas de fruta de temporada cada día. Según la Encuesta sobre Hábitos de Nutrición y Deporte en España realizada por ALDI, los alimentos que los españoles consumen con mayor frecuencia son las verduras y las frutas. Si son de origen nacional y de temporada, disfrutarás de un sabor mejor apoyando a la agricultura española.



5

NO OLVIDES LA PROTEÍNA

Incluye fuentes de proteína animal para una alimentación equilibrada. Es recomendable limitar el consumo de carnes magras a 2 o 3 veces a la semana. También se recomienda consumir el pescado blanco y azul y los huevos 3 o 4 veces a la semana, y el queso entre 1 o 2 veces. No es recomendable superar el consumo de carnes rojas y procesadas más de 2 o 3 veces al mes.



6

LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

No te olvides de tu ración diaria de 2 o 3 lácteos bajos en grasa. La Encuesta sobre Hábitos de Nutrición y Deporte en España señala que los productos lácteos son los que se consumen con mayor frecuencia. Los lácteos aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, vitaminas y minerales como el calcio, el magnesio, el fósforo y el zinc.



7

CONDIMENTA TU DIETA

El aceite de oliva virgen extra, una piedra angular de la dieta mediterránea. El aceite de oliva virgen extra es una fuente energética básica en una alimentación saludable.



8

COMBO PERFECTO

Combinar la práctica de ejercicio o deporte con una alimentación saludable es imprescindible. Según la Encuesta sobre Hábitos de Nutrición y Deporte en España de ALDI, la mitad de los españoles y españolas mayores de edad en España practica algún deporte regularmente. Entre éstos, el 60% afirma que le hace sentir más motivado para seguir una dieta equilibrada y saludable.



9

¡MUÉVETE MÁS!

Reduce el tiempo de actividades sedentarias e inviértelo en moverte más. Aunque sea menos de una hora cada día, intenta buscar una motivación y planificar tus actividades de acuerdo a tu condición física. Ya sea de forma individual o en equipo, caminando, corriendo o practicando cualquier deporte al aire libre o en el gimnasio, será el primer paso para animarte a hacer ejercicio.



10

ASESORAMIENTO PROFESIONAL

Acude, siempre que puedas, a un profesional de la salud para mejorar tu bienestar mental y físico. Preguntar por consejos a un dietista o preparador físico, te ayudará a entender mejor qué necesita tu cuerpo y mente. No te presiones y sé paciente: poco a poco, notarás los resultados de unos hábitos más saludables.

