



FOOD, del inglés Fighting Obesity through Offer and Demand es un proyecto europeo que busca luchar contra la obesidad a través de la oferta y la demanda.

Su objetivo es promover la alimentación equilibrada para comer fuera de casa.



## UNAS RECOMENDACIONES

1. Prueba siempre la comida antes de añadir sal u otros condimentos.
2. Bebe 1.5 a 2 litros de agua al día - equivalente de 6-8 vasos.
3. Come al menos 5 raciones de frutas y verduras al día.
4. Elige técnicas de cocinado que no añadan excesiva cantidad de grasa (vapor, asados, a la parrilla, etc.)
5. Introduce variedad en el menú y cuida la presencia de todos los grupos alimentarios: pasta, verduras, frutas, frutos secos, carne y pescado.

Más información:  
[www.food-programme.eu](http://www.food-programme.eu)



ACCOR  
Services.