

Cómo comer bien para mantener la salud

UN BUEN DESAYUNO



Lácteos: leche semidesnatada, yogur natural no azucarado, queso bajo en grasa.

Cereales integrales: cereales desayuno, pan, tostadas, avena, etc.

Fruta: escoger preferentemente fruta de temporada.



A media mañana y merienda

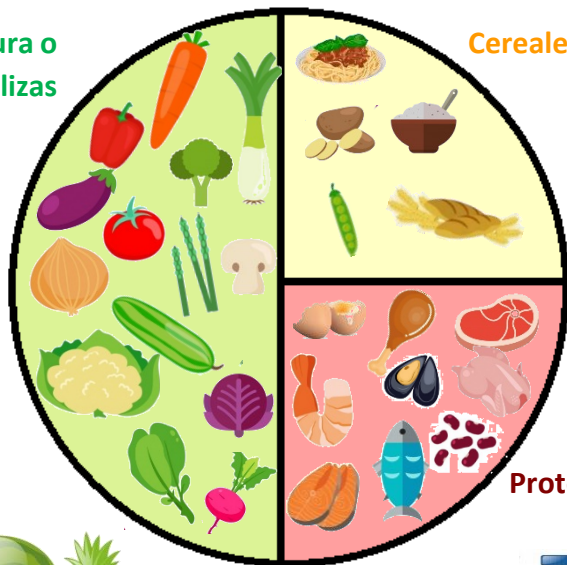
Se puede hacer un almuerzo a media mañana y una merienda para no llegar con tanta hambre a la comida principal. Una fruta, un yogur o un puñado de frutos secos (crudos o tostados mínimo 3/semana) pueden ser muy buena opción.

COMIDA / CENA (lo mismo pero plato más pequeño)

Aceite de oliva vírgen extra



Verdura o hortalizas



Cereales integrales

- **Pasta y arroz:** 2-3 días/semana
- **Patata:** 3 unidades/semana
- **Pan:** 20-30gr

- **Legumbre:** 3-4 días/semana
- **Carne roja:** (cordero, ternera y cerdo) màx 2 veces/semana
- **Carne blanca:** (pollo, pavo o conejo) 3-4 días/semana
- **Pescado:** 3-4 días/setmana, dos de ellas que sea azul (boquerón, salmón, atún, sardina, etc)
- **Huevos:** 3-4 veces/semana (se puede comer 1 al día)

Proteína



Fruta como postre
3 piezas/día



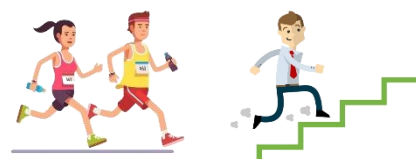
Para beber, agua

EVITAR



Sal, alcohol, zumos de fruta envasados, refrescos, bollería, carnes grasas, embutidos, precocinados, latas, salsas, fritos, snacks, etc.

INCREMENTAR



3h a la semana de ejercicio y vida activa