

GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Vegetales

Todos los días debes comer verduras. No importa que sea en la comida o la cena, pero sí que los incluyas a diario.

Cada día debes tomar 5 piezas de verduras y frutas. ¡Combínalas como quieras!



Frutas

Junto a las verduras, tienes que comerlas a diario.

Recuerda, cada día tienes que tomar 5 piezas de verduras y frutas. La fruta es mejor tomarla entera, en vez de en zumos que contienen azúcar.



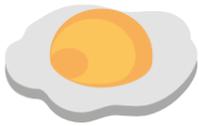
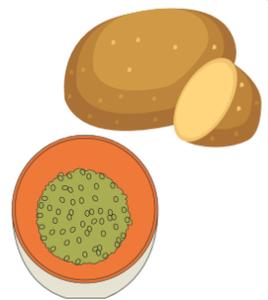
Carne y pescado



A lo largo de la semana debes tomar 3 o 4 piezas de carne y de pescado. Si un día comes carne, por la noche puedes cenar pescado o a la inversa.

Patatas y legumbres

Es recomendable comer patatas y legumbres dos veces a la semana. Debes evitar las patatas fritas.



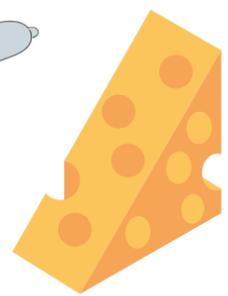
Huevo, pasta y arroz



Se pueden comer dos o tres veces a la semana. Lo ideal es alternar para tener una dieta equilibrada.

Queso y yogures

Es aconsejable tomar 3 piezas de lácteos al día.



Comidas que debes evitar

Evita comer hamburguesas, pizza, patatas fritas, perritos calientes, muchas chucherías, tartas, bollería o dulces. La comida rápida es dañina para tu cuerpo. Déjala para ocasiones muy especiales.

