

¡Planifica tus comidas!

Para cada comida, recuerda elegir al menos: 1 porción de cereales integrales, 1 porción de fruta, 1 porción de verduras y al menos 1 porción de 1 alimento proteico (2 veces por semana legumbres, 2 o 3 veces pescado, 1 o 2 veces huevos y 3 veces carne, mejor magra). Escoge preferiblemente los alimentos de la lista verde (de las otras listas solo con la frecuencia indicada).

FAVORECER SIEMPRE



CEREALES Y PRODUCTOS A BASE DE CEREALES

- Pan de harina integral, Pasta integral
- Cereales integrales (espelta, avena, cebada)
- Quinoa
- Arroz integral, de grano largo, basmati



FRUTA

- Manzanas, naranjas, mandarinas, kiwis, albaricoques, frutos del bosque, cerezas, pomelos, mangos, ciruelas, peras, melocotones, etc.
- frutos secos con cáscara (nueces, almendras, etc.)



VERDURA Y LEGUMBRES

- Todas las verduras (excepto las de la lista roja): alcachofas, espárragos, brócoli, coles, coliflor, apio, pepinos, berenjenas, espinacas, calabacines, tomates, pimientos, etc.
- Setas
- Legumbres secas (alubias, garbanzos, soja, lentejas), etc.



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA

- Carne blanca, pescado, huevos



LECHE Y DERIVADOS

- Leche semidesnatada
- Yogur sin azúcares añadidos
- Quesos



CONDIMENTOS

- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Zumo de limón

CONSUMIR CON POCA FRECUENCIA



CEREALES Y PRODUCTOS A BASE DE CEREALES

- Pan blanco, pasta no integral, pasta al huevo
- Maíz
- Arroz vaporizado



FRUTA

- Piña, bananas, uvas, higos, caquis, melón



VERDURA Y LEGUMBRES

- Zanahorias cocidas
- Nabos, remolachas, calabaza
- Guisantes, habas y alubias de soja frescas



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA

- Embutidos magros (jamón serrano desgrasado)
- Carne roja o hamburguesas
- Crustáceos (gambas, langostas, cigalas, etc.) y moluscos (almejas, ostras, pulpo, sepia, calamares, etc.)



LECHE Y DERIVADOS

- Leche entera
- Quesos magros



CONDIMENTOS

- Aceite de semillas

CONSUMIR ESPORÁDICAMENTE



CEREALES Y PRODUCTOS A BASE DE CEREALES

- Tortas de pan, galletas, crackers
- Cereales con azúcares añadidos (aunque sean integrales)
- Brioches, bollitos y otros productos dulces de pastelería
- Barritas de cereales



FRUTA

- Uvas pasas
- Fruta en almíbar
- Zumos de frutas artificiales
- Fruta deshidratada (ciruelas, albaricoques, higos secos)



VERDURA Y LEGUMBRES

- Patatas (en todas sus formas: cocidas, puré, horneadas y fritas)



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA

- Carne o pescado empanados, fritos o rebozados
- Embutidos y panceta



LECHE Y DERIVADOS

- Quesos semigrasos y grasos
- Yogur con azúcares añadidos



CONDIMENTOS

- Salsas ultraprocesadas
- Azúcar
- Mermelada
- Miel

ESTOS CONSEJOS ALIMENTARIOS SON GENÉRICOS Y TIENEN UNA FINALIDAD EDUCATIVA: LAS EXIGENCIAS NUTRICIONALES SON INDIVIDUALES Y POR LO TANTO REQUIEREN UNA EVALUACIÓN PERSONALIZADA.

Síguenos en



FARMACIAS
**APOTECA
NATURA**
Por una salud consciente