

Adquiere buenos hábitos nutricionales i dietéticos (part I)



Es importante **planificar las comidas de la semana** para evitar picar entre horas y comprar solo lo necesario.



Garantiza un consumo de agua de 1,5 litros, priorizando el agua, infusiones y caldos. Evita las bebidas azucaradas o carbonatadas y las alcohólicas.



Consume como **mínimo 3 raciones de fruta** (una de ellas cítrica) **y 2 de verdura** (una de ellas en crudo). La fruta se puede tomar en las comidas o entre horas.



Prioriza el consumo de alimentos integrales (pasta, arroz, cereales) y de legumbres; son una buena fuente de proteínas y se pueden tomar como plato único.



Recomendamos lácteos semidesnatados o desnatados y quesos frescos o tiernos cada día.

Evita los productos azucarados (yogures de sabores, flanes, natillas). Para evitar intolerancias o alergias: mejor leche sin lactosa o bebidas vegetales.

Adquiere buenos hábitos nutricionales i dietéticos (part II)



Escoge preferentemente carnes blancas (pollo, conejo o pavo), 1 vez por semana **carne roja** (ternera, cerdo, cordero) y evita los embutidos.

Huevos: 3-4 veces por semana (1 ración: 2 huevos)

Pescado: 3-4 veces por semana, asegúrate de consumir pescado azul 2 veces (salmón, atún, sardina)



Escoge el aceite de oliva tanto para cocinar como en crudo para aliñar.

Entre horas, los frutos secos naturales o tostados sin sal son una buena opción.



Evita el consumo de alimentos precocinados, bollería, bebidas azucaradas... por su elevado contenido calórico, grasas procesadas y azúcares.



Procura cocinar a la plancha, al vapor, al horno, en el wok, en papillote o hervidos.

Limita las frituras, rebozados o guisos por el aumento de contenido calórico que comportan.