

APRENDE A COMER SALUDABLE

- 1- **Comer variado** utilizando la mayor cantidad de alimentos diferentes en pequeñas cantidades. La **comida casera** es siempre la mejor opción. No abuse de comida rápida ni de precocinados. Por lo general el contenido en grasa y sal es muy elevado es muy elevado
- 2- **Recuerde que la mitad de su menú debe estar formado por fruta y verdura.** Tome al día 2 platos de verdura y 2-3 piezas de fruta.
- 3- **Tomar diariamente proteínas** con poca grasa preferentemente, pescados de todo tipo incluidos mariscos y crustáceos o carnes con poca grasa (ternera, pollo, conejo, pavo), huevos y legumbres.
- 4- **Utilizar siempre como grasa aceite de oliva** para cocina o para crudo, pero sin abusar. No más de 4- 6 cucharadas al día.
- 5- **Tomar todos los días cereales,** patatas, y hortalizas. Al menos en desayuno y comida. Los cereales y derivados (pan, arroz, pasta, harinas etc.) **preferentemente integrales.**
- 6- **No abusar de dulces o evitar,** como azúcar, chocolate helados, pasteles, caramelos, chuches y postres dulces en general
- 7- **No abusar de alimentos grasos como fritos** la mayonesa, el aceite, la mantequilla, la nata, el foigras, los fritos y frutos secos. Cuidado con el queso graso . Es un alimento excelente pero aporta muchas calorías.
- 8- Tomar al día $\frac{1}{2}$ **litro de leche** u otros lácteos preferentemente **descremados**
- 9- **Quitarse la sed con agua** y no abusar de bebidas o refrescos dulces, ni alcohol.
- 10- **Controle la sal.** No añada sal en exceso a sus comida y no abuse de alimentos salados (salazones, aceitunas, jamón curado, fritos de bolsa aperitivos saladitos, pipas etc.). Condimente con especias,