

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Grupos de alimentos

HIDRATOS DE CARBONO

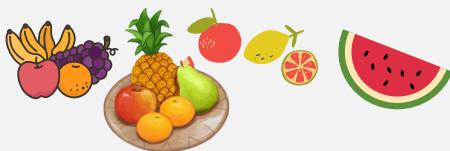
Verduras y hortalizas

2 al día



Frutas

3 al día



Fruta deshidratada

Dátiles, pasas, orejones...

Ocasional

Cereales integrales

Variar durante la semana



Maíz



Pasta, búlgur, cuscús, mijo



Harinas y cereales



Pan



Arroz

Tubercles

1/4 de plato



Patata



Yuca/mandioca



Boniato

PROTEÍNAS

Carnes magras

Pollo, pavo y conejo

3-4 / semana

1 vez / semana

Marisco

Gambas, sepia, mejillones, etc



Pescado blanco

Bacalao, merluza, lenguado, etc.



2-3 / semana

Fuentes de proteína animal

Fuentes de proteína vegetal



Quinoa

Legumbres y derivados

3-4 / semana



Soja



Lentejas



Garbanzos



Judías



Tofu



Guisantes

GRASAS SALUDABLES

Carnes rojas

Ternera, cerdo, buey, cordero, potro

1 vez / semana

Pescado azul

Salmón, atún, sardinas, etc

1-2 / semana

Huevo



3-4 / semana

Lácteos



Quesos



Leche entera /semi



Yogur natural

1-3 al día

Fuente de grasa de origen animal

Frutos secos

Almendras, nueces, pistacho, cacahuete, avellanas



*sin sal

De 3 a 7 puñados a la semana

Fuente de grasa de origen vegetal



Aguacate

Ocasional



Para cocinar y aliñar

Semillas

Sésamo, pipas, lino, chía



Aceite de oliva



Cacao puro/ Chocolate >80%

Ocasional



Coco

Ocasional



Hierbas aromáticas y condimentos al gusto