

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Plato saludable



Para aliñar aceite de oliva virgen

Verduras / hortalizas

crudas o cocidas



Frutas 3 al día (de postre o entre horas)



Práctica diaria de actividad física
(mínimo 30 minutos al día)



Sueño de calidad, evitar pantallas



Buena gestión del estrés y las emociones

Proteína

Pollo, pavo, conejo, carne, pescado, huevos y legumbres



Agua para beber

Hidratos de carbono

patata, arroz, pasta, legumbres, maíz, quinoa, cous-cous

