

¿Sabemos cómo compramos en los
supermercados para seguir una
dieta equilibrada?







Lista de la compra saludable

- Queso fresco
- - Ternera magra
- - Zanahorias
- - Huevos
- - Pechuga de pollo
- - Nueces
- - Tomates
- - Mandarinas
- - Patatas
- - Pomelo
- - Avena
- - Garbanzos
- - Cuscús



PLANIFICACIÓN

Cuáles han de ser mis criterios a la hora de elaborar mi lista de la comprar



MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:

· fundaciondelcorazon.com

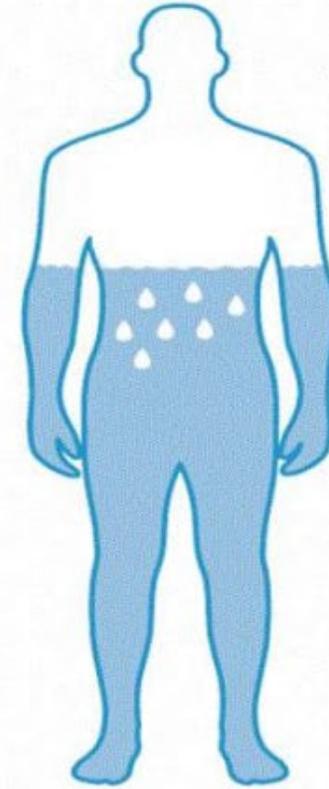
•*Controla tu riesgo* es una serie de hojas informativas elaboradas por la Fundación Española del Corazón para el uso de pacientes y profesionales de la salud. Fecha de actualización: Septiembre 2018.

Tipo de alimento	Frecuencia	Peso medio por ración	Total compra semanal/persona
Frutas Hortalizas Verduras	3-5 raciones /día	150g	4 kg
Cereales Pasta, arroz, pan, patatas	4-6 raciones/día	60g crudo 100g cocinado (patatas 170g)	¼ kg arroz o pasta en crudo 500g de pan 500g patatas
Legumbres: Alubias, garbanzos, guisantes, habas, lentejas, soja	2-4 raciones/semana	50g crudos 150g cocinados	150g ½ kg
Frutos Secos: Almendras, avellanas, nueces, piñones, pistachos	5-10 unidades/día	20g descascarillados	150g
Leche Queso Yogur	2-4 raciones/día	200g 50g 100g	2l ¼ kg 6 unidades
Pescado Carne Huevos	1-2 raciones del grupo/día	150g 100g 2 unidades	3/4kg-1kg (en conjunto)

¿NOS CONOCEMOS BIEN?

... cada uno es lo que come

La formación de nuestro cuerpo y la salud dependen en gran medida de lo que nos alimentamos desde la más temprana infancia.



... los alimentos que necesitamos

Dado que no hay un único alimento completo, excepto la leche materna para el bebé, necesitamos una alimentación lo suficientemente variada que garantice nuestro aporte nutritivo.



Grandes áreas en las que podemos mejorar nuestra salud activamente gracias a la dieta y al ejercicio físico...

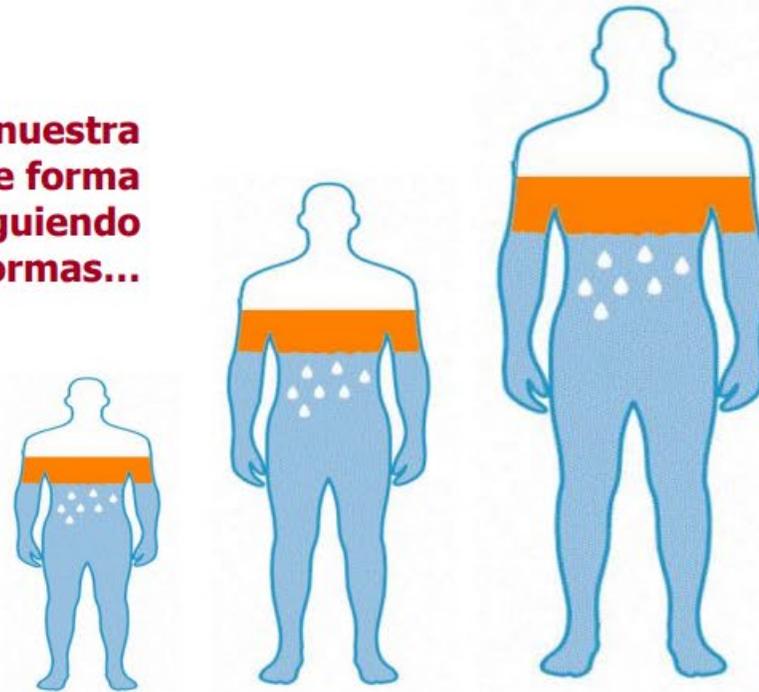


- **Salud cardiovascular**
- **Exceso de peso: sobrepeso y obesidad**
- **Salud ósea**
- **Salud bucodental**
- **Enfermedades digestivas**
- **Cáncer, etc.**



... mejorando nuestra dieta

**Podemos mejorar nuestra
alimentación cotidiana de forma
sencilla y agradable siguiendo
estas normas...**



... los alimentos que necesitamos



Agua y

actividad física





... mantener una alimentación variada y equilibrada, adaptada a nuestras características individuales (edad, sexo, ejercicio físico, posibles enfermedades, etc.)





... propuestas para mejorar la alimentación

... Estos son los focos de atención:

- 1. Ingerir los nutrientes adecuados según las distintas necesidades calóricas**
- 2. Manejo apropiado del peso**
- 3. Actividad física conveniente**
- 4. Mejorar la ingestión de ciertos grupos de alimentos**
- 5. Ingerir grasas de la forma adecuada**
- 6. Ingerir los carbohidratos adecuadamente**
- 7. Consumo de sodio y potasio y tensión arterial**
- 8. Las bebidas alcohólicas**
- 9. Higiene alimentaria**



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades

2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consumir variedad de alimentos ricos en diferentes nutrientes.

Limitar la ingestión de grasa saturada, colesterol, azúcar, sal y alcohol.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. **Peso adecuado**
3. **Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Para mantener el peso adecuado, es necesario equilibrar el gasto y la ingesta de alimentos y bebidas.

Para prevenir el aumento de peso con el tiempo, disminuya la ingesta de calorías de alimentos y bebidas (especialmente bebidas dulces y con alcohol, alimentos dulces y ricos en grasa). **Aumente la actividad física.**



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
- 3. Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

La actividad física debe incluir una mejora cardiovascular, así como estiramientos y ejercicios de resistencia.

En niños mayores y adolescentes: son necesarios 60 min. la mayor parte de los días.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. **Peso adecuado**
3. **Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Al menos 30 min. diarios para reducir eficazmente el riesgo de enfermedades crónicas.

En adultos, para prevenir la ganancia de peso pueden ser necesarios hasta 60 min. de una actividad moderada-vigorosa (*) practicada frecuentemente.



(*) En niños, bajo supervisión de su pediatra.

... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
- 2. Peso adecuado**
- 3. Actividad física**
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Para mantener la pérdida de peso puede ser necesario un ejercicio de moderado a intenso durante 60 - 90 min. realizado frecuentemente.





... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma suficientes cantidades de frutas y hortalizas: 3 piezas de fruta, 1 plato de verduras.

Elija bastante variedad de frutas y hortalizas. Dé a sus platos todo el color necesario!



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consume productos elaborados con cereales integrales a diario.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Ingiera 2 - 4 tazas diarias de leche o su equivalente en productos lácteos, preferentemente desnatados.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
- 4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos**
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma platos elaborados con legumbres secas al menos una vez por semana y, mejor, dos veces.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
- 5. Grasas**
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma menos del 10 % de las calorías a partir de grasas saturadas y menos de 300 mg diarios de colesterol, reduciendo al máximo los ácidos grasos trans...

¡ Use aceite de oliva !



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
- 6. Carbohidratos**
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Elija alimentos ricos en fibra: frutas, hortalizas y frutos secos.

Evite tomar bebidas dulces (con azúcar, glucosa, sacarosa, fructosa, etc.) **y si lo hace que sea ocasionalmente.**

Elija y prepare alimentos con poco azúcar añadido o edulcorantes.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
- 6. Carbohidratos**
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

No consuma alimentos y bebidas que contengan azúcar y almidón para reducir las caries.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
- 7. Consumo de sodio y potasio y tensión arterial**
8. Bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria

Consuma menos de 2,300 mg de sodio al día (aprox. una cucharilla de sal)

Elija y prepare alimentos con poca sal. Consuma alimentos ricos en potasio: frutas y verduras.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
- 8. Bebidas alcohólicas**
9. Higiene alimentaria

La ingesta de alcohol no es recomendable. Quienes lo consuman, deben hacerlo moderadamente:

“al día, no más de 1 bebida las mujeres y 2 bebidas los hombres”.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
- 8. Bebidas alcohólicas**
9. Higiene alimentaria

El alcohol estará prohibido con actividades de riesgo, que requieran habilidad, atención o coordinación.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
- 9. Higiene alimentaria**

Lave las manos, las superficies de trabajo y las frutas y verduras.

Separe y proteja los alimentos adecuadamente.

Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas.



... propuestas para mejorar la alimentación

1. Nutrientes adecuados según necesidades
2. Peso adecuado
3. Actividad física
4. Mejora de la ingestión de grupos de alimentos
5. Grasas
6. Carbohidratos
7. Sodio y potasio
8. Bebidas alcohólicas
- 9. Higiene alimentaria**

Refrigere los alimentos percederos lo antes posible.

Evite la leche cruda, los huevos y carnes crudas o poco cocinadas...



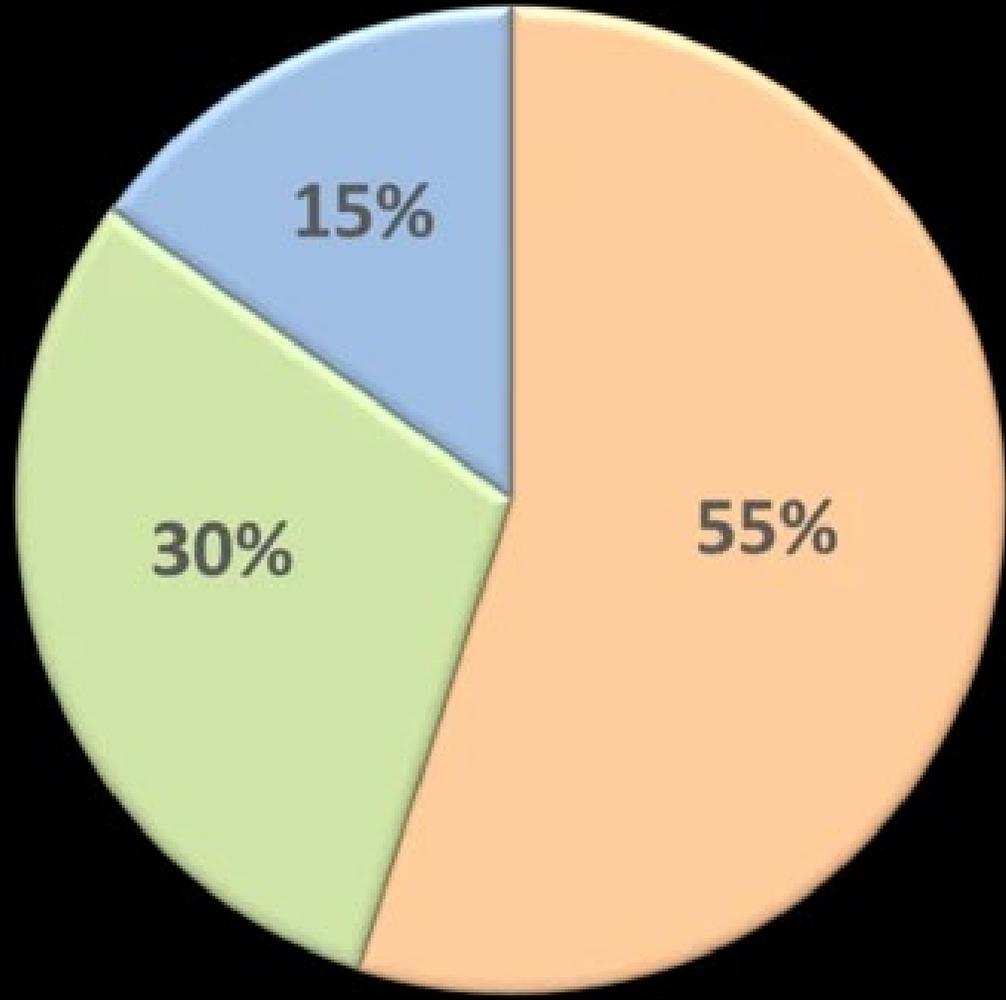
**... una alimentación más
saludable es posible gracias a
la colaboración de todos.**





Entonces, ¿que compramos?

■ Carbohidratos ■ Grasas ■ Proteínas



CARBOHIDRATOS

Dependerá de:

-su **posibilidad** de ser utilizados por el organismo

-**el tiempo que pasa** desde que se toman hasta que pueden ser utilizadas

Según lo cual los clasificamos en:

a) **Absorción RÁPIDA**

b) **Absorción LENTA**

- **Absorción Rápida:**

(glucosa, maltosa, pan, puré de patatas, fruta, arroz blanco, la miel, el azúcar, zumo de frutas, las harinas refinadas, dulces, frutas...)

Son azúcares simples, son de **rápida absorción por parte del intestino**.

Su ingesta es muy útil durante **el ejercicio físico** para mantener la glucemia.

- **Absorción lenta:**

están formados por moléculas más complejas, que para poder ser digeridas necesitan de **un proceso de digestión previo** (estómago e intestino). **Se degradarían a moléculas más simples.**

(almidón, glucógeno, celulosa: cereales integrales, las legumbres, las hortalizas...)

Según lo cual **la velocidad de absorción** dependerá **del contenido en fibra o grasa**, de **la manipulación** que haya recibido y tenemos que recordar que cuanto más refinados son, el índice glucémico será mayor.

¿Qué papel desempeñan en nuestro cuerpo los HC?

Principal fuente de energía de nuestro cuerpo (e incidimos en ellos si hacemos ejercicio físico intenso)

- a) Regulan el **metabolismo de las grasas y las proteínas**
- b) Papel indispensable en la **contracción muscular** (es el combustible que utiliza el músculo)
- c) Forman parte de **otros tejidos muy importantes** para nuestro organismo
- e) Una parte de los glúcidos ingeridos van a formar parte de los llamados **“glúcidos de reserva”**

PROTEÍNAS:

¿Cuáles son las fuentes de proteínas que tenemos en nuestra dieta?

- **Carne** (pollo, ternera, pavo, cerdo, cordero, conejo...)
- **Pescado** (pescado blanco y el pescado azul, entre ellos están los semigrasos)
- **Marisco** (gambas, langostinos, cigalas...)
- **Bivalvos** (mejillones, almejas, coquinas...)
- **Huevo** (parte amarilla es la grasa y la blanca es la proteica)
- **Lácteos**: yogures, queso y leche
- **Proteínas vegetales**: “soja”

FUNCIONES DE LAS PROTEÍNAS:

- 1) **Plástica, estructural o de construcción:** la principal función, para el crecimiento, reparación de tejidos y órganos ej: **queratina** (pelo, uñas), **colágeno** (huesos, tendones y cartílago), elastina (ligamentos).
- 2) **Reguladora:** “regulación de la actividad de las células” ej: **hormonas** (insulina, hormona del crecimiento), **enzimas** que regulan los diferentes procesos bioquímicos, ciertos **neurotransmisores** (impulsos nerviosos).
- 3) **Defensiva:** **anticuerpos e inmunoglobulinas.** Nuestro sistema inmunológico.
- 4) **Coagulación:** **fibrinógeno, trombina** (impiden que se pierda sangre)
- 5) **Transporte de sustancias:** grasas (**apoproteínas**), oxígeno (**hemoglobina**)
- 6) **Energética:** para cubrir las necesidades energéticas.

GRASAS:

Es una **palabra muy temida**, parece que incluso maldita, pero son necesaria para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Lo que realmente **debemos de evitar es su exceso!**, es lo que realmente nos lleva a tener ciertos problemas...el más común **el colesterol**

La base de nuestra dieta mediterránea: **“aceite de oliva virgen extra”**. Ya llevamos ventaja en esto porque se trata de grasas poliinsaturadas que son beneficiosas para nuestra salud. De las que debemos huir o no debemos abusar es de las “grasas saturadas”.

No debemos abusar tampoco del aceite de oliva porque es bastante calórico y no debemos de olvidar que es una grasa (controlar la cantidad a la hora de cocinar)

¿Por qué son importantes en nuestro organismo?

- A **nivel energético** son fundamentales, son una fuente de energía bastante inmediata y a parte tienen la **capacidad de “reserva”**, entonces las podemos almacenar en nuestro cuerpo con el claro objetivo de poderlas utilizar en aquel momento que nuestro cuerpo necesite tirar de dicha energía.
- Impermeabilidad y aislación del cuerpo humano,**
- Principal constituyente de las membranas celulares**
- Indispensables para la **absorción y utilización de vitaminas liposolubles** (A (vista),D (huesos),E (antioxidante) y K)
- Contribuyen a la **producción de muchas hormonas**

Conclusión :Claves para una dieta equilibrada

Tenemos que saber “cómo debemos combinar los alimentos”.

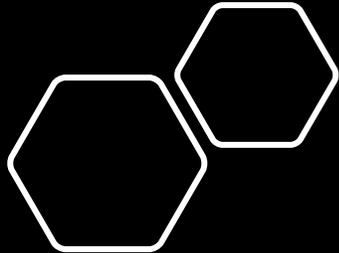
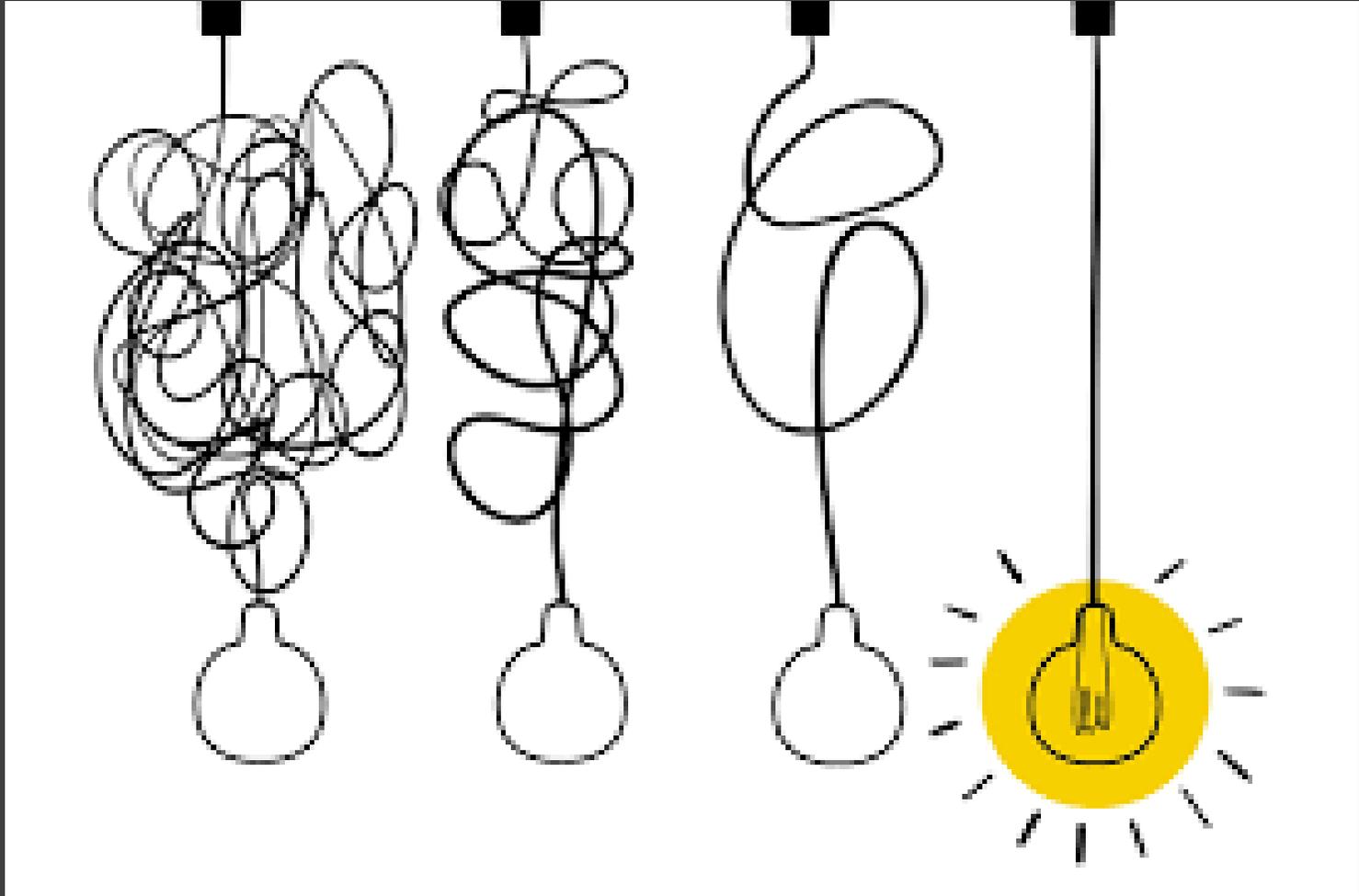
Es tan sencillo como tener claro y saber diferenciar entre una proteína, un hidrato de carbono y una grasa y saber en qué proporciones deben ir cada uno de ellos (55-60% HdC 10-15% prot y 30% grasas).

Saber el número de tomas que hacemos al día: desayuno, comida y cena como mínimo pero deberíamos añadir una media mañana y una media tarde, y no acostumbrarnos a tomar siempre los mismos alimentos sino ir variándolos.

Por supuesto “ejercicio físico” en nuestras vidas, no por estar a “dieta” sino porque nuestras articulaciones, nuestras piernas y nuestra mente nos lo pide.

Beber agua, estar bien hidratado también es fundamental.

Cambiar el “chip” porque lo que es bueno para nuestro sistema digestivo, para nuestro organismo al fin y al cabo es “más que bueno” para nuestra mente para nuestra forma de vivir y para nuestro rendimiento diario.





Las batallas contra las «tentaciones» se ganan en el supermercado

Los [hábitos alimenticios](#) comienzan antes de empezar a comer.

Los malos hábitos en la alimentación empieza con la compra.

Porque una vez que compraste los alimentos poco saludables, tu alimentación será de la misma forma.

Se vuelve mucho más difícil (e incluso imposible) decirle «*no, gracias*» a ese helado de chocolate cuando lo tienes esperando por ti en la nevera.

Las estrategias de venta en los supermercados

No es casualidad que gastemos una fortuna cada vez que vamos al supermercado a comprar “sólo lo indispensable”.

Los supermercados destinan gran parte de sus ganancias a investigar los hábitos de sus clientes.

Las estrategias de venta están perfectamente diseñadas para atacar nuestro inconsciente y crear hábitos

Y como todos tenemos que comer, por eso, es muy importante conocer las estrategias de venta que utilizan los supermercados, para lograr evadirlas y **comprar más sano** y de paso ahorrar dinero.

El acomodo de los alimentos sanos en la entrada

Te has puesto a pensar ¿por qué en la entrada están las frutas y verduras?

Los expertos en ventas han descubierto una de las mejores estrategias:

Cuando se compra primero la comida “saludable” (como frutas o verduras) es mucho más fácil que después, compre todos esos productos “no saludables”.

A medida que avanzas por los pasillos del supermercado, resistir la tentación y controlar las emociones se vuelve más, y más difícil.

El resultado es que somos más propensos a tomar malas decisiones.

Comprar lo saludable hace que el inconsciente está satisfecho y se relaja.

Se hace inevitable comprar una pizza congelada, un helado o una caja de galletas.

Cerca de las cajas encuentras toda una variedad de dulces, golosinas, refrescos y chocolates. Esto pasa porque justo en ese lugar tu fuerza de voluntad está demasiado agotada como para resistirse.

Es el mejor momento para que el supermercado haga esas ventas extras.

El acomodo de los productos a la derecha

Cuando entras a un supermercado giras a la derecha ¿lo sabías?

Girar a la derecha es un movimiento inconsciente en la mayoría. Existen millones de grabaciones de video, en donde se observa como la mayoría de los clientes que entran a un supermercado, giran a la derecha.

Como resultado de esta marcada tendencia, **los supermercados rellenan la superficie derecha con ofertas o productos irresistibles para la mayoría.** Esperan que los compremos sin pensar, como un reflejo, que se maximiza por el carro de compras vacío en ese instante

Es común encontrar a la entrada las ofertas del día o los productos en liquidación.

La altura de los productos en los estantes

Los productos en los estantes están anatómicamente calculados, para que el cliente vea primero y compre el producto más caro o el más vendido.

La «altura de los ojos» (15 grados por debajo de la horizontal) es el mejor ángulo de visión.

Los mejores productos para ser comprados (los de mayor precio por ejemplo) están entre 51 a 53 centímetros del suelo (a la altura de los ojos)

Para los niños ocurre igual. Parece que es una buena idea poner los cereales azucarados con dibujos, colores y caricaturas en los estantes inferiores, para que los niños puedan verlos fácilmente.



El desorden de los productos en los estantes

Si todo estuviera perfectamente ordenado, compraríamos mucho menos.

Y ocurre lo mismo al contrario: por cada minuto extra que pases en los pasillos, estarás comprando más de la cuenta.

Esta también es la razón que explica porque escuchamos música suave en el supermercado, nos hace ir despacio y pasar más tiempo.

El clasificar los alimentos por pasillos, facilita que el consumidor se aproxime a lo que necesita. Una vez ahí el desacomodo hace que permanezca más tiempo en esa zona, dando tiempo a que compre algún producto adicional.

Si esto fuera poco, los expertos en marketing han creado una estrategia muy simple para que compres aun más en los pasillos: colocar otros productos relacionados.

Por ejemplo: a un lado de las latas de atún, encontramos mayonesa y galletas saladas (pues generalmente compras todo al mismo tiempo).

Cuando compras una lata de atún, inmediatamente piensas: “Que rico, mayonesa con atún, me la llevo””Oh! mira unas galletas saladas “

Jugar con tus sentidos, gusto, oído y olfato.

Los supermercados juegan con un conjunto de miles de estrategias que juegan con todos tus sentidos. Esto quiere decir que los sabores, la música y los olores también tienen un papel clave en tu decisión de compra.

En un experimento con venta de vinos, se vio que al tener música francesa de fondo, la gente compro más vinos de esa procedencia

¿Alguna vez has pasado por una panadería y percibir un olor rico?... los supermercados, y en general muchas tiendas, usan tu poderoso sentido del olfato para que caigas en la tentación y no puedas resistir a las patatas fritas o un croissant azucarado.

Jugar con tus sentidos, gusto, oído y olfato.

Y ¿qué me dices de las muestras gratis?

No es de extrañar que hasta el 95% de los que tomamos una muestra gratis compramos el producto. Además el comer algo pequeño aumenta tu apetito y te hace comprar otros productos.

– Pero entonces ¿cómo puedo comprar de forma inteligente en el supermercado?

Resumiendo

...



Se entiende por dieta equilibrada a una **dieta que incluye una variedad de alimentos en las cantidades apropiadas**. Además, este tipo de dieta respeta la **cantidad de calorías ideal para cada persona** (según su peso y estatura) y cuida mucho las **necesidades nutricionales**. Las proporciones ideales de nutrientes serán:

50-60% hidratos (cereales integrales, frutas, legumbres y verduras)

15% proteínas (carne, pescado, huevos, vegetales y frutos secos).

25% grasas (aceite de oliva y ácidos grasos omega-6 y omega-3).

FRUTAS

- > Manzana
- > Pera
- > Plátano
- > Aguacate
- > Kiwi
- > Limón o lima
- > Mandarinas
- > Frutas rojas
- > Congeladas
- > Caqui
- > Granada



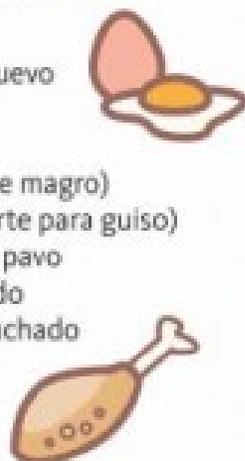
LEGUMBRES, SEMILLAS E HIDRATOS DE CARBONO

- > Nueces crudas
- > Almendras crudas
- > Castañas
- > Quinoa
- > Pasta integral
- > Arroz integral
- > Copos(de)avena
- > Garbanzos
- > Lentejas
- > Chia
- > Lino dorado



CARNE Y RESTO DE PROTEÍNAS

- > Huevos
- > Claras de huevo
- > Pollo
- > Pavo
- > Cerdo (corte magro)
- > Ternera (corte para guiso)
- > Fiambre de pavo
- > Jamón cocido
- > Lomo embuchado



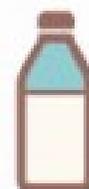
CONDIMENTOS Y ENDULZANTES

- > Aceite de oliva
- > Cayena
- > Sal
- > Pimienta
- > Curry
- > Hierbas provenzales
- > Algarroba
- > Azúcar de coco
- > Miel
- > Aceite de coco
- > Tomillo



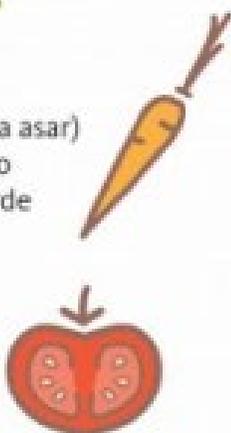
BEBIDAS

- > Leche avena
- > Leche almendra
- > Agua
- > Te verde
- > Infusiones



VERDURAS

- > Calabaza
- > Calabacín
- > Boniato (para asar)
- > Pimiento rojo
- > Pimiento verde
- > Zanahoria
- > Puerro
- > Coliflor
- > Brocoli
- > Patatas
- > Tomates



CONSERVAS

- > Atún
- > Caballa
- > Berberechos
- > Mejillones
- > Menestra
- > Tomate triturado



PESCADO

- > Salmón
- > Gallo
- > Dorada
- > Lomos(de)atún
- > Bacalao
- > Calamares
- > Mejillones



VARIOS

- > Harina integral
- > Harina de avena
- > Mantequilla de cacahuete
- > Chocolate sin azúcar 70% cacao
- > Pan de centeno
- > Pan de molde integral
- > Humus
- > Tortitas de fajitas integrales
- > Barritas de proteínas con
- > No mas de 5g de azúcar



LÁCTEOS

- > Requesón
- > Yogur natural
- > Queso de untar



- Elige **alimentos variados** para incluir productos de todos los grupos nutricionales.
- **Planificación semanal**
- **Planifica las comidas** semanales antes de comprar en el supermercado.
- La **cantidad de pan diaria debe ser de unos 80 gramos.**
- La importancia del desayuno
- Es muy importante **desayunar todos los días de forma tranquila e**
incluir **lácteos, pan, cereales y frutas.**
- Menos grasa animal

- Las **grasas de origen animal** hay que consumirlas en pocas cantidades.
- Cocina a la plancha
- La forma ideal de cocinar es a la **plancha, al vapor o asado, reduciendo los fritos y rebozados.**
- Frutas, verduras y lácteos
- Es importante no olvidarse de consumir frutas, verduras y lácteos cada día (lo ideal 5 piezas de fruta y verdura).
- Aceite de oliva
- Usar aceite de oliva preferiblemente.
- Evita los productos industriales

- Las **chucherías, bollos y refrescos azucarados** deben ser consumidos de forma excepcional.

- **Reducir la sal en las comidas es clave.** Para sustituirla podemos utilizar especias y hierbas aromáticas.

- Equilibra el consumo de pescado y carne

- Debemos consumir **cuatro raciones de pescado y carne a la semana.**

- No olvides beber agua

- **Beber agua y líquidos en abundancia** y limitar el consumo de alcohol.

- Moderación en las comidas

- La dieta debe aportar la cantidad de energía necesaria pero comer moderadamente para evitar la obesidad y el sobrepeso.

La dieta equilibrada ha de ser rica y apetecible para el que la toma.

De lo contrario, es posible que se acabara abandonando.

