



DUDAS COMUNES



- Si alguna comida no se ajusta a tus gustos puedes sustituir ese plato por otro similar. Por ejemplo, puedes intercambiar pollo a la plancha con patata y verdura hervida por contramuslo asado con patata y verdura al horno.
- En las tablas de comida y cenas verás tus menús, pero ¿qué cantidades de esos alimentos debes tomar? Las cantidades las tienes en la tabla “Cantidad de alimentos según grupo de alimentos”.
- VERDURAS. Acompañar comidas y cenas de verdura. ¿Cantidad? Hasta estar saciad@. Elegir según apetencia y tiempo, pero intentar variar. Cuantos más colores diferentes mayor variedad de vitaminas y minerales. Se pueden utilizar opciones en lata o conserva. Cocina en cantidad y guarda en tupper para ahorrar tiempo en otras comidas. Aliñar ensaladas con chorrito de aceite de oliva y pizca de sal.
- Cocina con **aceite de oliva** en la plancha, sin freír, en el microondas, hervir, horno, airfryer... ¿Qué cantidad de aceite de olive? 1 cucharada para cocinar y otra para aliñar la ensalada.

ALIMENTOS FUENTE
DE **ANTIOXIDANTES,**
VITAMINAS Y FIBRA

VEGETALES, FRUTA



ALIMENTOS FUENTE
DE **PROTEÍNAS**

CARNES, PESCADO, HUEVOS,
LÁCTEOS, LEGUMBRES



ALIMENTOS FUENTE
DE **CARBOHIDRATOS**
COMPLEJOS

CEREALES (ARROZ, PASTA, PAN, MAÍZ,
AVENA, QUINOA, CUSCÚS),
TUBÉRCULOS (PATATA, BONIATO),
LEGUMBRES, FRUTA



ALIMENTOS FUENTE
DE **GRASAS**
SALUDABLES

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA,
AGUACATE, FRUTOS SECOS,
SEMILLAS, PESCADO AZUL

