

Apuesta por una Dieta Mediterránea

- ▶ Consuma alimentos vegetales en abundancia: **frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos al natural** (por ejemplo: 30 gr de nueces / día).
- ▶ Utilice el **aceite de oliva** (mejor si es aceite de oliva virgen extra) como grasa de elección para cocinar y aliñar las comidas.
- ▶ Consuma **cereales no refinados**: pan integral, pasta integral, arroz integral.
- ▶ Consuma **pescado** regularmente (pescado azul 2 veces semana) y huevos con moderación (3 – 4 semana).
- ▶ Consuma diariamente una cantidad moderada de productos **lácteos** (mejor si son desnatados, salvo en mayores de 75 años donde sería más aconsejable la toma de lácteos semidesnatados).
- ▶ Consuma ocasionalmente carnes rojas y a ser posible formando parte de platos a base de verduras y cereales.
- ▶ Evite los alimentos procesados. Utilice alimentos frescos.
- ▶ Utilice **fruta fresca** como postre habitual.
- ▶ El **agua** es la bebida de elección de una dieta cardiosaludable.

**¡ELIJA MÁS SALUD,
APRENDA A COCINAR DE
MANERA SALUDABLE!**

Para más información:

<https://www.astursalud.es/noticias/-/noticias/materiales-sobre-estilo-de-vida-saludab-1>

https://www.semfyc.es/wp-content/uploads/2016/07/guia_alimentacion.pdf

<https://www.vitoria-gasteiz.org/http/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/46/64/4664.pdf>

▶ Distribuya su Día en 5 Tomas



IDEAS PARA UN DESAYUNO, MEDIA MAÑANA O MERIENDA SALUDABLE

Desayuno y Media mañana (35% de la ingesta del día)
Comida (30%)
Merienda (10%)
Cena (25%)

<https://dietamediterranea.com/category/menus/>

▶ Organice su plato de manera Saludable

**LOS VEGETALES (VERDURAS Y HORTALIZAS) Y LA FRUTA SON LA BASE DE UNA ALIMENTACIÓN SANA Y DEBEN CONSTITUIR LA MITAD DE NUESTRO MENÚ.
¡VARÍE LO MÁS POSIBLE EL TIPO DE ALIMENTO DENTRO DE CADA GRUPO APROVECHANDO SU DISPONIBILIDAD SEGÚN LA ESTACIÓN DEL AÑO!**

**VERDURAS,
HORTALIZAS,
HONGOS O SETAS**



VEGETALES

**Y UNA PIEZA
DE FRUTA DE POSTRE**



CARBOHIDRATOS



PROTEINAS



CEREALES

pan, pasta o arroz (mejor si son integrales), maíz, mijo, espelta, quinoa, etc.

TUBÉRCULOS

patata, boniato, guisante fresco, etc.

LEGUMBRES

alubia (faba), garbanzo, lenteja, guisante seco, etc.

Limite los cereales refinados (pan, arroz y pasta blancos)

CARNES, PESCADOS, HUEVOS, FRUTOS SECOS, MARISCOS O QUESOS.

Limite las carnes rojas, quesos que no sean frescos o desnatados, carnes procesadas (hamburguesas, beicon) y embutidos .

**IDEAS PARA
UNA COMIDA O CENA
SALUDABLE**

<http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta.html>
http://saludpublica.aytosalamanca.es/es/asociacionesdesalud/docs/De_la_mesa_aL_corazxn.pdf
<http://diabetesalacarta.org/recetarios-para-diabeticos/>