

# PARA SABER UN POCO MÁS....



hnosGONZÁLEZ

## ¿SABES RECONOCER LOS ALIMENTOS SALUDABLES?

### 1 LÁCTEOS

Sin azúcares añadidos ni saborizantes.

Priorizar fermentados.

Menos de 5 ingredientes en su etiqueta

*Yogur natural/ kéfir/ queso fresco/ leche entera o semi*



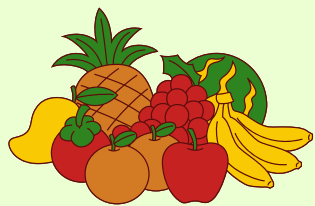
### 2 FRUTA

Piezas enteras de fruta fresca.

Cortada en porciones.

Preferible local y de temporada

*Tupper con fruta cortada con canela/ cacao puro/ chocolate negro*



### 3 ZUMOS

100% Fruta exprimida.

Sin azúcares añadidos.

No son recomendables los néctares, tienen mucha azúcar.

Caseros, combinando frutas

*Zumo de fruta natural sin azúcar*



### 4 DULCES, GALLETAS Y BOLLERÍA

Siempre caseros.

Evitar los industriales.

Mejor sin azúcares añadidos (endulzar con dátiles, plátano..).

Utilizar chocolate >70% de pureza

Integrales preferiblemente.

*Galletas de avena y plátano/ Bizcocho de fruta y dátiles/ con frutos secos*

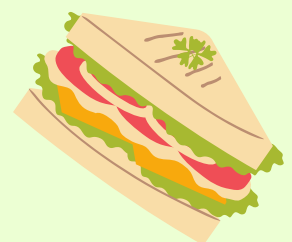


### 5 BOCADILLOS

Pan integral.

Evitar embutidos, preferible alimentos frescos.

*De jamón cocido o serrano/ atún/ huevo/vegetal/ crema de cacahuete*





hnosGONZÁLEZ

# EL PLATO SALUDABLE

## Plato de harvard

Aprender a comer de forma saludable es vital para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo en cualquier etapa de la vida



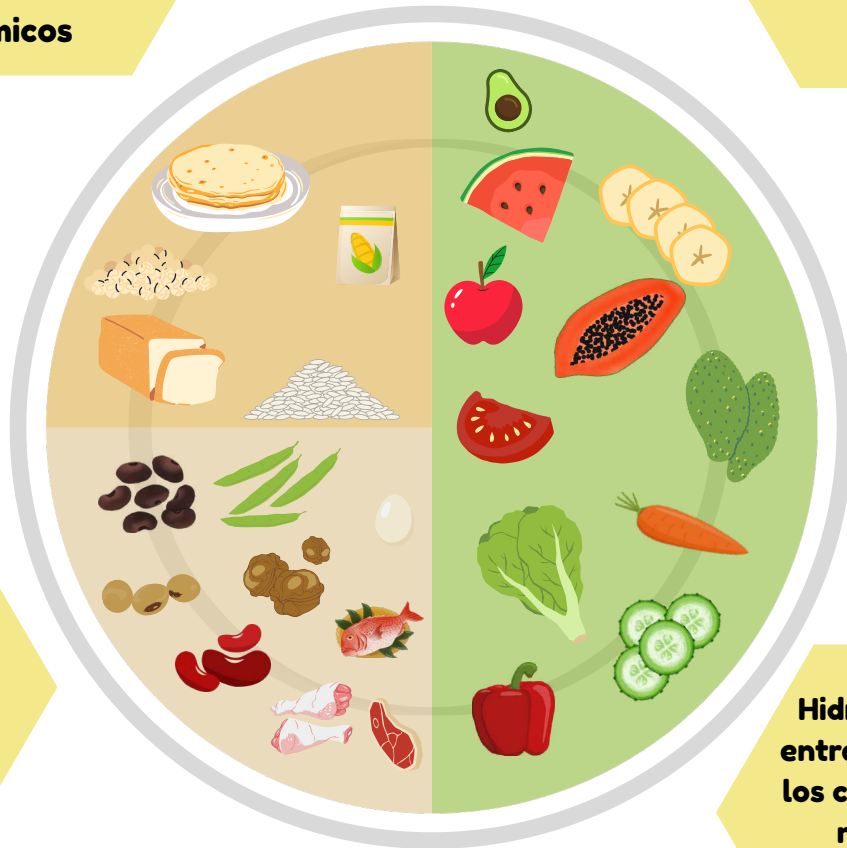
La mitad del plato o el primer plato debe ser de verduras y frutas ya que son ricos en agua, vitaminas, minerales y fitoquímicos



La proteína nos ayuda a mantener un buen estado de nuestros músculos y a proteger nuestros huesos



La proteína de origen vegetal se encuentra en alimentos como: legumbres, cereales, frutos secos y semillas.



¡Come frutas y verduras de todos los colores, cuanto más variedad, mejor!



Hidratos de carbono entre los que destacan los cereales integrales ricos en fibra y minerales que nos aportan energía.



Las grasas saludables también son importantes.



Recuerda beber mucha agua y realizar ejercicio físico, ¡múévete!

