

APRENDE A CONFECCIONAR UN MENU

1. **Variedad de alimentos.** Cuanto más variada y apetecible sea la día mejor. Aprende a cocinar platos sencillos combinando los alimentos entre sí.
2. **Todos los días verdura .** Al día es recomendable tomar 1 o 2 raciones de verdura. Cualquier verdura sirve. Puede ser cruda, o cocinada, sola o combinada con otros alimentos. También en forma de cremas o sopas. Las verduras congeladas o y precocinadas también son una buena opción.
3. **Todos los días fruta.** Toma de postre siempre fruta. Se deben tomar 3 piezas de fruta al día. Cualquier fruta es recomendable. Se pueden tomar solas o combinadas con alimentos saldos.
4. **Todos los días cereales.** Pan o arroz o pasta o masas. Mejor integrales. Ideales en desayuno y comida.
5. **Todos los días proteínas bajas en grasa.** Se debe tomar algo de proteínas en cada comida preferentemente carnes magras de vaca ternera o cerdo, pescados, aves o huevos.
6. **Legumbres 2 o 3 veces en semana.** Son alimentos ricos en proteínas fibra y muchas vitaminas. Guisadas o en ensalada mezcladas con otras proteínas o con verduras son un plato excelente.
7. **Pescado 3 veces en semana.** El pescado blanco o azul es un alimento rico en proteínas con grasa saludable tipo omega3. Se deben tomar bien cocinados al menos 3 veces a la semana.
8. **Siempre Aceite de oliva.** Para guisar o para crudo la mejor grasa es el aceite de oliva. Cuanto mas virgen sea mejor. No pasarse de 4 o 5 cucharadas al día ya que aporta muchas calorías.
9. **Lácteos desnatados.** Todos los días al menos 1 ración de lácteos (leche, o yogur o queso) siempre desnatados o bajos en grasa
10. **Poca sal y Poca azúcar.** Sal y azúcar cuanto menos mejor. Evitar añadir sal o azúcar a los platos. No tomar alimentos muy salados o dulces de forma continua.

BANDEJA TIPO

