


Campaña de hábitos saludables

16/ Planificación de un menú saludable


La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es **incorporar una amplia variedad de alimentos** a nuestra dieta diaria y semanal.

Escoger un alimento de cada "grupo" para cada comida

Planificación de un menú saludable




Primeros platos




Cereales

Ejemplos: **Arroz, preferiblemente integral** (en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas...) **pasta integral** (con tomate, en ensaladas, con atún...).




Legumbres

Ejemplos: **Lentejas, judías, garbanzos, guisantes y habas** (potajes, sopas, guisos, ensaladas...).




Tubérculos y verduras

Ejemplos: **Patatas** (guisos, en ensaladillas, en tortillas, asadas) **verduras cocidas o crudas.**




Segundos platos




Pescado (blanco y azul)

Ejemplos: al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en fritos o rebozados, en ensaladas...



Huevos

Ejemplos: cocidos en ensaladas, en tortillas, en revueltos o fritos...




Carnes

A la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas...

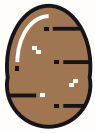
Aves, cerdo, ternera, buey, cordero, conejo.

HÁBITOS SALUDABLES


 1

Alimentación

Guarniciones



Patatas o cereales o legumbres o quinoa



Ensaladas

Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.

Otros Verduras y hortalizas:



hervidas, asadas, al vapor o rebozadas.

Postres



Fruta

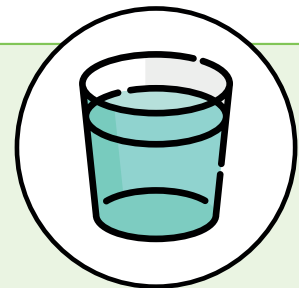
Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, frutos secos, macedonias, etc.



Otros

Lácteos (yogur fresco, leche fermentada, queso, cuajada...)

Bebidas



Agua

Debemos consumir como mínimo 1 litro y medio (6 a 8 vasos) al día.

Agua con gas

Zumos natural o con pulpa

En la próxima entrega hablaremos de:

17/ Menú para otoño/invierno

