

Tips para comer sano

Para hacer bien la compra es importante tener una buena planificación previa y saber escoger alimentos sanos que nos ayuden a mantener un estado nutricional óptimo de nuestro organismo.

Es importante incorporar en nuestra lista:

- ➔ Verduras y hortalizas
- ➔ Frutas
- ➔ Cereales integrales: Pan, pasta, arroz
- ➔ Proteínas: carnes, pescados, lácteos, legumbres, huevos
- ➔ Grasas saludables: Aceite oliva virgen extra, frutos secos, semillas



Y EVITAR LOS PROCESADOS

Para ello, es importante saber diferenciar entre procesados, casero y saludable:

PROCESADO



Azúcares refinados, harinas refinadas, grasas poco saludables, aditivos.

CASERO



Azúcares, harinas refinadas, grasas (mantequilla, nata, aceite de girasol).

SALUDABLE



Azúcares intrínsecos, harinas integrales, grasa saludable (aceite de oliva virgen), frutos secos, fruta y cacao.

EJEMPLOS SALUDABLES DE FONDO DE ARMARIO EN FIN DE SEMANA:

VERDURAS Y HORTALIZAS:

Pisto, setas al ajillo, puré o sopa de verduras, verduras asadas y cebolla pochada.



PROTEÍNAS:

Huevos cocidos, salpicón de pescado, tacos de pollo salteados con ajo, legumbres cocidas o tofu marinado.



CEREALES INTEGRALES:

Patata o boniato asado, pasta o arroz congelado.