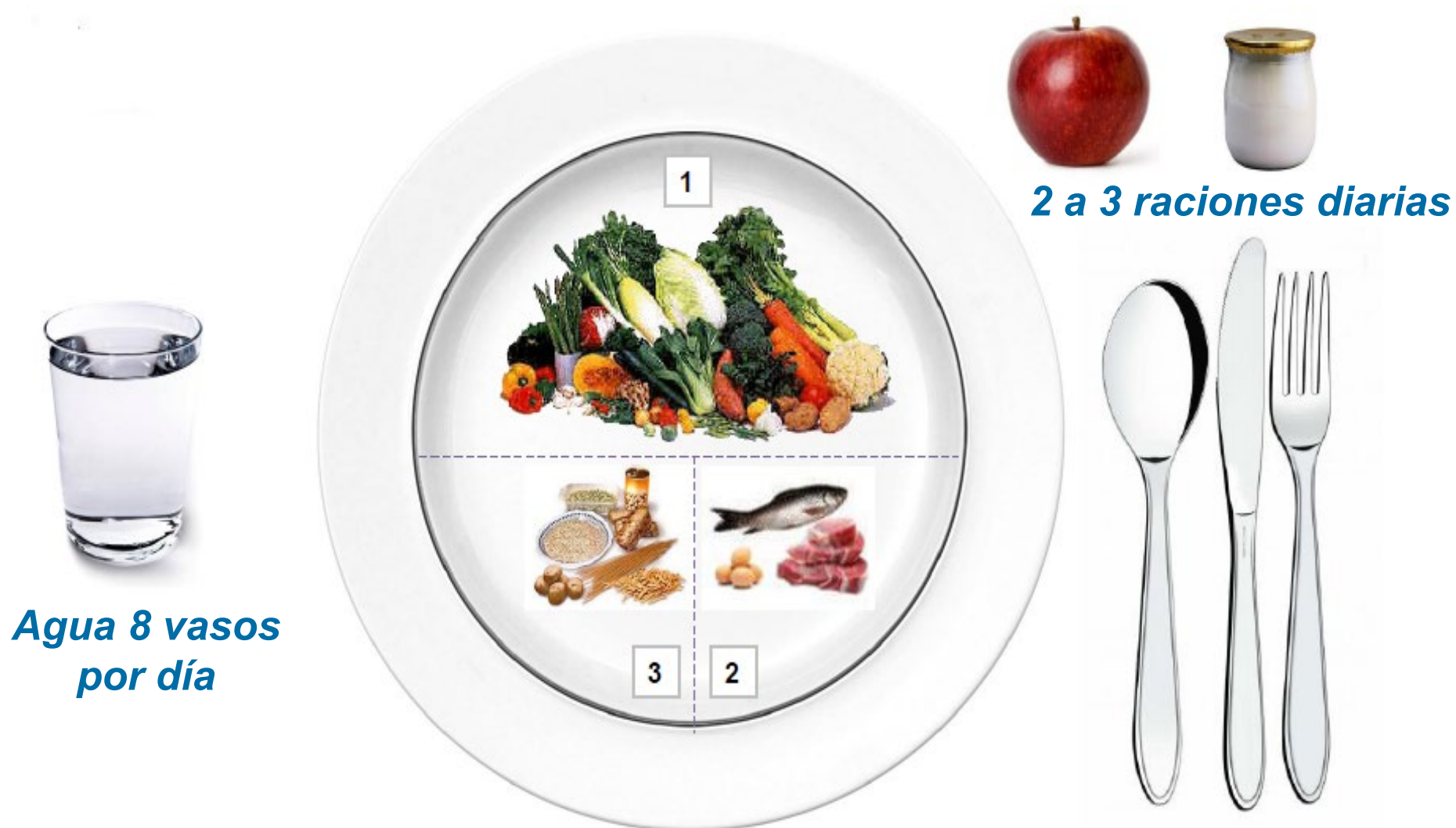


## TU MENU SALUDABLE

- 1. FRUTAS Y VERDURAS** ¡Cuantas más, mejor! Crudas, cocidas y de todo tipo y color. En cuanto a la cantidad, intenta que *¡al menos la mitad de tu plato sean vegetales!* ¡Y la fruta, mucho mejor comerla entera que en zumo!
- 2. ELIGE PROTEÍNAS SALUDABLES** ¡Lo ideal sin piel ni grasas! Pescados, huevos, carnes de ave y legumbres preferentemente ¡Y limita el consumo de carnes procesadas!
- 3. CEREALES INTEGRALES** Consume más pasta, arroz y pan integrales ¡Son más ricos en vitaminas, sales minerales y fibra, que los refinados!



- 4. REDUCE EL CONSUMO DE SAL Y AZÚCARES** En su lugar, puede utilizar especias (*pimienta, cúrcuma, etc.*) y edulcorantes naturales como miel (*no manufacturada*), stevia, canela, dátiles, vainilla, etc.
- 5. AUMENTA EL CONSUMO DE GRASAS SALUDABLES** Aceite de oliva, mantequilla, frutos secos, aguacate, etc.
- 6. Y NO OLVIDES HIDRATARTE** Agua, infusiones, caldos, etc.