

APRENDE A ELEGIR LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS QUE SI DEBES TOMAR:

1. **Cereales:** Todos (pan, pasta, arroz ,o harinas) . Siempre integrales. Deben tomarse a diario siempre en desayuno y comida.
2. **Legumbres:** Tomar dos o tres veces por semana un plato como guiso o en ensalada, siempre en cantidad moderada cocinadas sin grasa
3. **Lácteos:** Tomar siempre lácteos desnatados en las cantidades moderadas. 1 o dos vasos de leche al día pudiendo sustituir un vaso de leche por 2 yogures o algo de queso, .No pasarse porque engordan mucho.
4. **Proteínas:** Tomar carnes magras poco grasas, ternera o vaca, cerdo magro, aves, huevos, y pescados de todo tipo. Quitar siempre la piel de las aves.
5. **Grasas.** Tomar solo aceite de oliva, cuanto más virgen sea mejor. No pasarse de 3 – 5 cucharadas al día, repartiéndolo según las comidas.
6. **Bebidas:** Siempre es recomendable beber agua como liquido principal.
 - a. También es recomendable tomar infusiones, café o té endulzado con sacarina, evitar el azúcar.
 - b. Se pueden tomar zumos de fruta pero siempre Naturales
 - c. El vino tinto es recomendable pero no mas de 1 o 2 copas al día, siempre que no esté a dieta de adelgazamiento
 - d. Fuera de casa: Refrescos LIGHT . Si toma vino o cerveza aclárelo con gaseosa (clara o tinto de verano) Tome cerveza sin alcohol.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR O TOMAR LO MENOS POSIBLE

1. **Azúcar, y derivados.** No tomar bollos, pasteles o tartas, chocolates, caramelos, helados Endulzar con edulcorantes artificiales.
2. **Grasas:** Todas las grasas deben reducirse principalmente margarina, mantequilla, nata, tocino, manteca, y todos los alimentos muy grasos. Salsa mayonesa, frutos, secos, patatas fritas de bolsa y otros aperitivos fritos. Quesos grasos.
3. **Alimentos fritos en general,** sustituirlos por otras formas de cocinado (plancha, vapor, horno microondas)
4. **SAL.** Evita añadir sal a los alimentos. Evita los alimentos muy salados
5. **Embutidos grasos** (bacon, salchichas, foigras, etc.)
6. **Bebidas:** Evitar en lo posible el alcohol a parte de efectos tóxicos aporta muchas calorías.
 - a. Evitar bebidas dulces tipo refrescos, batidos, zumos envasados.
 - b. Evitar alcoholes de alta graduación.
 - c. Evitar alcoholes dulces (licores, chupitos, etc.)