



Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

VERDURAS Y HORTALIZAS

- BUEN LAVADO
- CRUDAS/COCINADAS
- CREMA DE VERDURAS
- BATIDOS CON FRUTAS

FARINÁCEOS

- HARINAS INTEGRALES
- PAN CON CEREALES
- DE GUARNICIÓN

PROTEÍNAS

- PESCADO AZUL
- HUEVOS MEDIANOS
- CARNES MAGRAS (POLLO, PAVO, CONEJO)

FRUTAS

- BUEN LAVADO
- CON MONDA
- DESAYUNO Y DE POSTRE
- TROCEADA

LÁCTEOS

- LECHE SEMIDESNATADA
- YOGURES NATURALES EDULCORADOS
- QUESOS FRESCOS

GRASAS

FRUTOS SECOS

- 5 uí AL DÍA
- 10 uí AL DÍA
- 12 uí AL DÍA

7 OLIVAS AL DÍA

- OBSERVACIONES**
- ✓ USAR ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA EL COCINADO DE LOS ALIMENTOS
 - ✓ PREPARAR LOS ALIMENTOS AL VAPOR, AL PAPILOTE Y A LA PLANCHA
 - ✓ SE PODRÁN PREPARAR GUISOS LIGEROS CASEROS
 - ✓ REALIZAR COMIDAS DE MENOR CANTIDAD Y MÁS FRECUENTES (3-4 HORAS)

- ✓ PREPARAR ZUMOS NATURALES CON PULPA
- ✓ ELIMINAR LA PIEL Y GRASA VISIBLE DE LA CARNE
- ✓ USAR ESPECIAS PARA DAR SABOR A LOS ALIMENTOS
- ✓ REDUCIR AL MÍNIMO EL CONSUMO DE SAL