

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



*Una alimentación saludable es parte de un estilo de vida saludable*

Hay cosas importantes que debes saber:

- Incluye frutas y verduras a diario en tu alimentación.
- Las legumbres son un excelente alimento, consúmelas 2 veces por semana, como guiso o ensalada. La porción es una taza o un cucharón.
- Come pescado al menos 2 veces por semana, que NO sea frito. El jurel es un pescado muy rico en Omega 3.
- Evita alimentos con grasas saturadas y colesterol, tales como: quesos amarillos, grasa animal, embutidos, fiambres, vísceras, frituras, mantequilla y cremas.
- El azúcar de mesa o aquella que viene en pastelería, helados, chocolates, bebidas azucaradas y dulces, NO nos aporta ningún beneficio. Consúmela lo menos posible.
- Consume lácteos descremados.
- Toma al menos 8 vasos de agua al día, sobre todo si realizas actividad física.
- Prefiere cereales integrales, tales como: pan integral, arroz integral, fideos integrales, quínoa.
- Evita el exceso de alcohol. Puedes tomar una copa de vino tinto en tu comida.
- Reduce el consumo de sal, usa aliños deshidratados para dar sabor a tus comidas y ensaladas.

Cocina todo con el mínimo de aceite o con un chorrillo de aceite spray.

Prefiere preparaciones al horno, grill, a la plancha o cocidas.

**RECUERDA:**

- ✓ No te saltes ninguna comida ni dejes pasar más de 4 hrs entre las comidas.
- ✓ La idea es comer poca cantidad, pero varias veces al día.
- ✓ Acostúmbrate a andar con una botella de agua siempre llena.



**¡Acompaña tu dieta con ejercicio!**

**ÉXITO EN TU NUEVO ESTILO DE VIDA!!**

Macarena Goitia Ballacey ~ Nutricionista

 [macarenagoitia@gmail.com](mailto:macarenagoitia@gmail.com)  +569 98714108

[www.sabercomer.cl](http://www.sabercomer.cl)