

ALIMENTO

FRUTAS

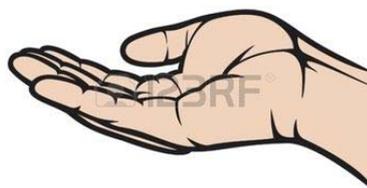


CANTIDAD



3

VECES AL DÍA



VERDURAS Y HORTALIZAS



2

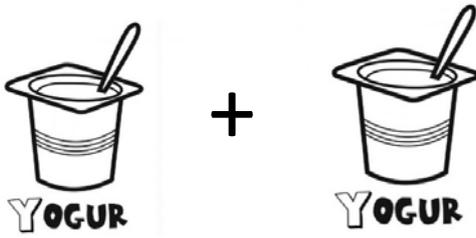
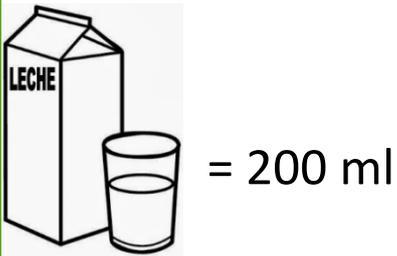


AL DÍA

BEBIDAS



LÁCTEOS DESNATADOS



2

VECES AL DÍA

ACEITE DE OLIVA



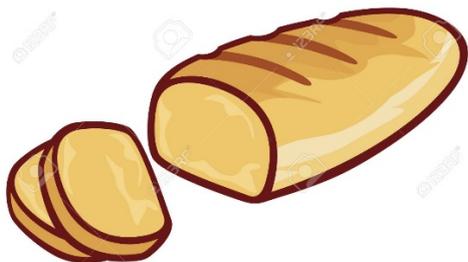
3



cuchara sopera

AL DÍA

HARINAS, PASTAS Y PATATA



PAN INTEGRAL



=40 gr.



ARROZ

0

2



© Can Stock Photo - csp9518518



COCIDOS

3

VECES
AL DÍA



LEGUMBRES



FRIJOLES OJOS NEGROS



LENTEJAS NEGRAS-URAD



FRIJOLES NEGROS



GARBANZOS



GUISANTES VERDES



LENTEJAS ROJAS-MASOOR



JUDIAS MUNGO



FRIJOLES RIÑÓN ROJOS



SOYA/SOJA



GARBANZOS PARTIDOS



GUISANTES BLANCOS



FRIJOLES RIÑÓN BLANCO

2

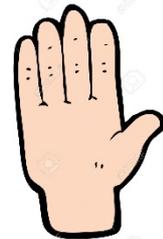
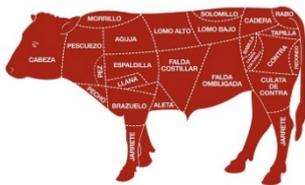


COCIDOS

3

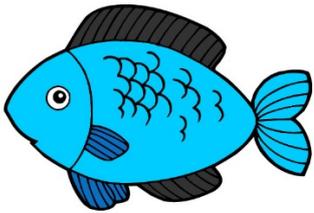
VECES A LA SEMANA

CARNES

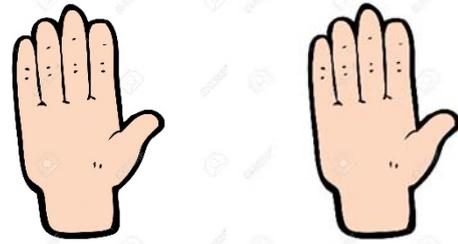


3

VECES A LA SEMANA

PESCADO

© Can Stock Photo - csp15511076

**4 - 5****VECES A LA SEMANA****HUEVOS****3****VECES A LA SEMANA****RECOMENDACIONES:**

- LA MEJOR FORMA DE COCINAR LOS ALIMENTOS ES A LA PLANCHA, AL VAPOR, COCIDOS, AL HORNO O HERVIDOS.
- DEJAR EL ARROZ Y LA PASTA UN POCO ENTERAS
- LA PATATA SE DEBE COCER CON PIEL Y LAS VERDURAS SE DEBEN COCER CON POCOA AGUA, EN UN RECIPIENTE CERRADO Y POCO TIEMPO.
- LOS CONDIMENTOS (vinagre, limón, ajo, perejil, orégano, laurel, tomillo) HACEN QUE LA COMIDA SEA MAS SABROSA.
- EVITAR ALIMENTOS SALADOS.