

# NUTRICIÓN SALUDABLE



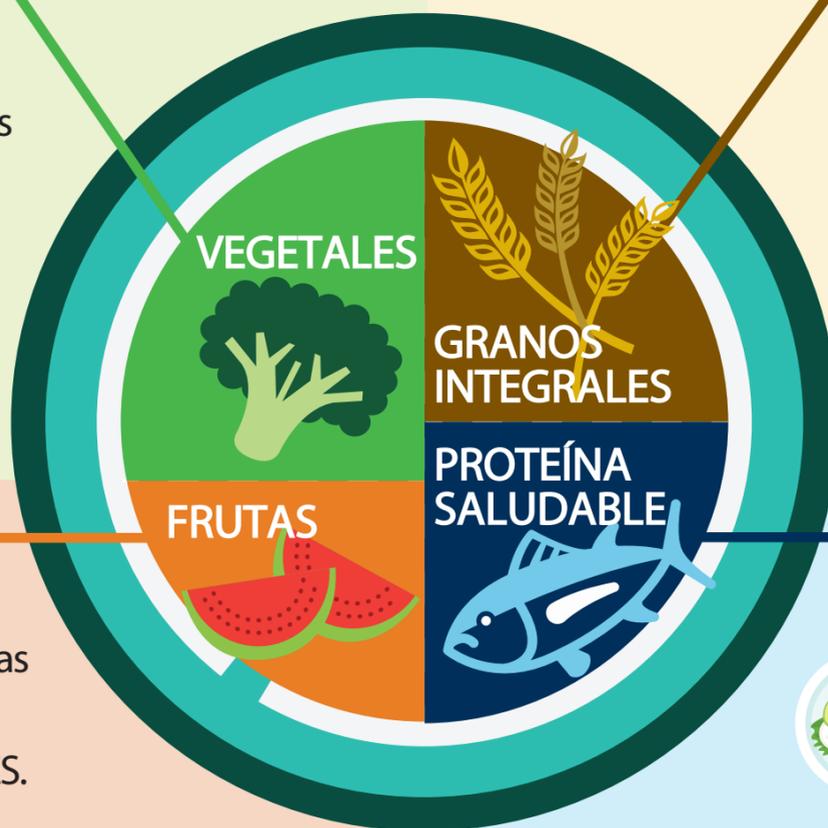
Fuente: Escuela de Medicina de Harvard



Cuantos más vegetales y más colores en ellos ¡MUCHO MEJOR!



\*No incluye remolacha, ni papa



Consuma:



- fideos integrales
- pan integral
- arroz integral
- frejoles
- garbanzo

\*Limite los granos refinados (arroz blanco, pan blanco)



Elija muchas frutas con VARIOS COLORES.

GRANOS INTEGRALES

FRUTAS

PROTEÍNA SALUDABLE

Proteína baja en grasa:



Pechuga de pollo



Pescados de mar

\*Limitar las carnes rojas a dos veces por semana.

Evite los jugos en tarde y noche.

\*Limítelos a un vaso al día, sin azúcar.



Prefiera lácteos con menos grasa

\*Limite los lácteos de 1-2 porciones al día

## GRASAS

Es Falso que una dieta para bajar de peso no deba contener grasas.



Estas deben ser limitadas y provenir de:

Úselos para cocinar, en ensaladas y en la mesa.

Oliva



Almendra



Aguacate



Nuez

Maní



Macadamia



PREFIERE SIEMPRE EL USO DE ACEITE DE OLIVA Y ACEITE DE CANOLA

Reduce la posibilidad de sufrir un accidente cardiovascular



Poderoso antioxidante



Previene la inflamación de las arterias



Estables al calor



Para más información visita:  
<http://www.scarioec.org/>