

## Decálogo para una alimentación saludable

martes, 28 de mayo de 2013

Teniendo en cuenta que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado que nos permita mantener nuestro peso en los límites saludables es incorporar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta diaria, hay que: Optar por ensaladas y/o hortalizas como guarnición en lugar de patatas fritas habitualmente.

Entre las carnes elegir las preparadas con menos aceite: a la plancha, a la parrilla, al horno, etc&hellip;

Priorizar el consumo de pescado sobre el de carne.

Vigilar el volumen de los platos: tratar de no servirnos dos veces del mismo plato y procurar que las verduras ocupen la mayor parte del mismo.

Preferir los postres a base de frutas y los lácteos desnatados.

Durante la cena se debe intentar elegir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos.

Cocinar y comer los alimentos y comidas preferentemente con aceite de oliva.

Consumir alimentos integrales ( Pan, cereales ) y jugos de frutas.

Asegurar un adecuado consumo de productos lácteos.

La compra de los alimentos es el momento donde elegimos lo que vamos a consumir. Debemos:

- a) Elegir las opciones más nutritivas y seguras.
- b) Planificar con tiempo que tipo de alimentos necesitamos y en que cantidad.
- c) Salir a la compra con tiempo y sin hambre para elegir la mejor opción y para leer la información nutricional que aparece en la etiqueta de los envases.

[www.elalamanaque.com](http://www.elalamanaque.com)