



Alimentación consciente



Los buenos hábitos alimentarios son un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud. Así pues la mejor manera de alcanzar una alimentación saludable es teniendo un estado nutricional equilibrado, incorporando a nuestra dieta una amplia variedad de alimentos principalmente frescos, de temporada y de proximidad.

Alimentos de Otoño

Granada



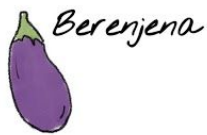
Castañas



Boniato



Pimiento



Berenjena



Coles



Manzana



Uvas

Calabaza



Acelga

Pimiento



Zanahoria



Setas

Pera



Higo

Alimentos de Invierno

Espinacas



Kiwi



Naranja



Habas



Nabo



Alcachofa



Brócoli



Mandarinas



Col



Pescados y mariscos



Almejas
Lubina
salmon



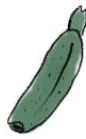
Limón

Alimentos de Primavera

Cerezas



Pepino



Arándanos



Fresas

Apio



Ajo



Lechuga



Coliflor



Guisantes



Limón



Espárragos



Nisperos

Albaricoque



Pescados



Atún
Anchoas
Caballa
Sardinas
Merluza

Alimentos de Verano

Cebolla



Maiz



Membrillo



Calabacin



Tomate



Ciruela

Melón



Patata

Sandía



Plátano



Aguacate



Remolacha



Las frutas frescas nos aportan agua, azúcares, vitamina C ; minerales como potasio y selenio, y cantidades variables de fibra.

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Alimentos con
proteínas
saludables

Coles de Bruselas



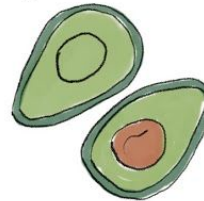
Semillas

Girasol
sesamo
Chia
Cajámo lino
calabaza



Frutos secos

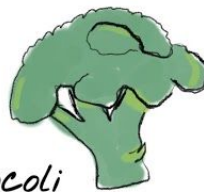
Aguacate



Proteína vegetal



Leches
vegetales



Brócoli

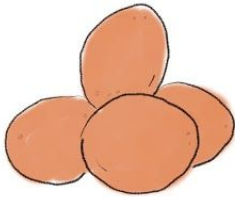


Setas



Espinacas

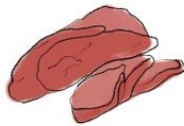
Huevo



Queso y
yogur



Carne



Pavo y
pollo

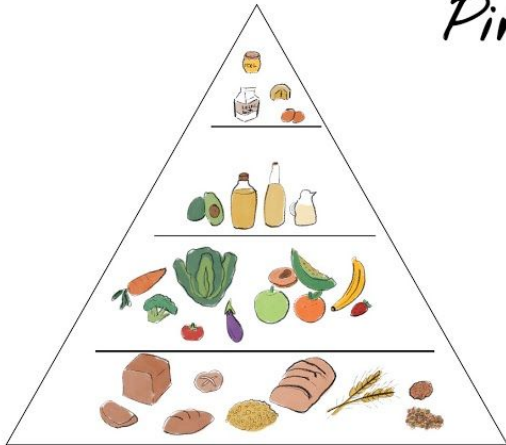


Pescado y marisco
Fresco

Proteína animal

©Perladalua

Pirámides Alimenticias

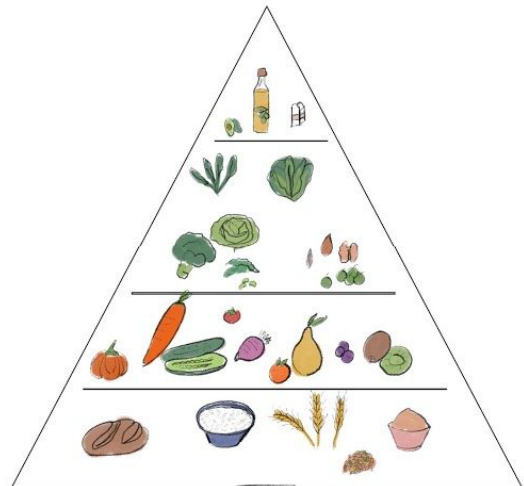


Vegetariana

Leche vegetal Huevos Queso
 Aceites vegetales
 Frutas y verduras
 Cereales pan pastas arroz
 Legumbres Semillas
 frutos secos etc

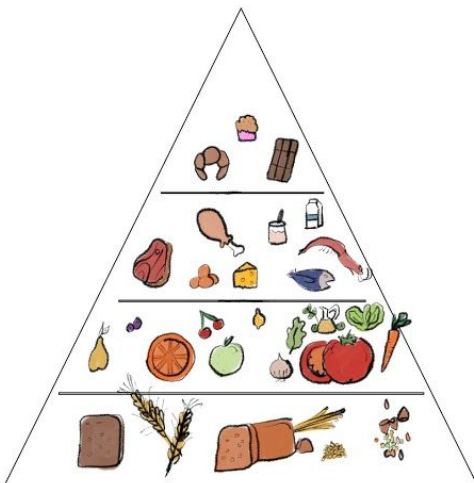
Vegana

Aceites vegetales
 Leche vegetal
 Verduras y frutas
 Legumbres tuberculos
 Cereales (avena,
 centeno)
 semillas frutos secos
 Arroz pastas pan
 integral



Mediterránea

Azúcares con moderación
 Carnes rojas y blancas
 Huevos
 Lácteos desnatados
 Pescados y mariscos
 Aceites
 Frutas y verduras
 Frutos secos legumbres y
 cereales





*Dieta
saludable*

©PerladaLuna

Desayunos



Bol de frutas,
cereales, o
avena con frutos secos



Taza de leche,
Té o infusión y miel
Con galletitas de avena, jengibre,
o chocolate bajo en azúcares



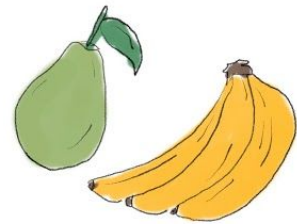
Zumo natural con tostadas
dulces o saladas,
de mermeladas, aguacate, queso,
tomatito rico



Almuerzos Ligeros



Frutos secos
(nueces, almendras,
avellanas, pasas, dátiles),
todo tipo de frutas o
un par de piscofabis variados.



Comidas

Ensaladas



Ensalada de tomate

Ingredientes frescos

Tomates

Cebolla

Perejil

Aceite de oliva

Maiz

Sal

Ensalada de pasta

Lazos o

Macarrones de pasta

Una pizca de sal

Aceite de oliva

Ingredientes frescos

Rúcula

Tomates

Espinacas

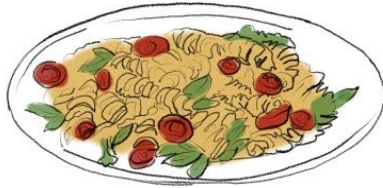
Maiz



Instagram PerladaLuna

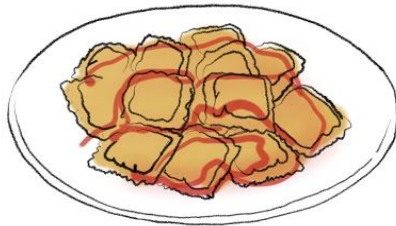
Pastas

Integrales



*Pasta fusilli
con albahaca y Cherry*

*Pasta spaghetti
con nata vegetal y champiñones*



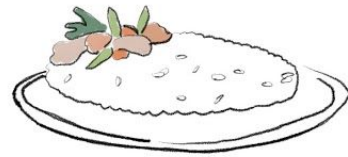
*Pasta Ravioli vegetal
con salsa de tomate*

Arroces



Arroz tres delicias con cebolla, ajo, zanahoria, maíz, aceite de coco y caldo de pollo o de verduras.

Arroz blanco o con salsa de curry, tofu o pollo, cebolla, espinacas y judías verdes



Arroz integral con cebolla, brócoli, champiñones, zanahoria y salsa de soja

Almuerzos

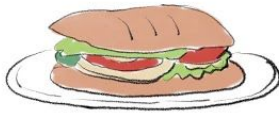


Batidos de frutas con leche
vegetal o desnatada,
Tostadas de arroz con
condimento variado
Bol de cereales, de avena o yogur
con frutos secos



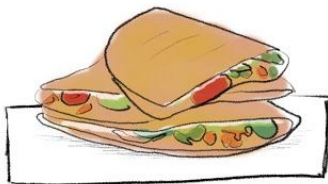
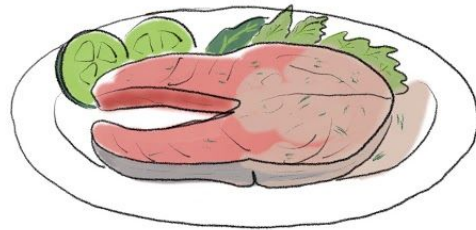
Cenas

Ligeras



Sándwich vegetal con o sin atún,
queso, lechuga, tomate y aceite de
oliva

Salmon al horno con salsa cremosa de
ajo con lechuga,
espárragos o pepino



Quesadillas de verduras al gusto
con queso fundido

Postres



Frutas, yogur, té de
hierbas, batidos
frutales



Postres más
elaborados bajos en
azúcares



 PerladaLúa

Gracias

Muchas gracias por descargar este E-book.

Es una pequeña herramienta ilustrada que te brindo para que puedas familiarizarte con el tema. En la actualidad existen muchísimas dietas y recetas que puedes adaptar a tus necesidades y estilo de vida. Así que te invito a seguir investigando y disfrutando.

Espero que te haya gustado y te sirva de ayuda.



Perladaalua



Perladaalua@gmail.com



Perladaalua.wordpress.com