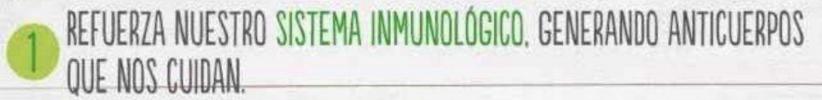


# JALIMENTACIÓN:



- 2 NOS BRINDA ANTIOXIDANTES QUE RETRASAN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.
- MANTIENE TODOS LOS SISTEMAS DEL CUERPO EN ÓPTIMAS CONDICIONES, EN ESPECIAL EL SISTEMA DIGESTIVO.
- 4 REDUCE EL CANSANCIO, DÁNDONOS MÁS ENERGÍA.
- 5 MEJORA TODOS LOS ASPECTOS DE NUESTRA SALUD.





Ver Sugerencias de Almuerzos Saludables y Listas de Colaciones

## PLATO SALUDABLE



### CREA UNA COMIDA SALUDABLE ácil u rápido



En algunas ocasiones, alimentarnos de manera adecuada puede ser todo un reto. Pero en realidad puede ser más fácil de lo que parece. Aquí te mostramos una guía de cómo puedes construir una comida saludable y balanceada en 5 sencillos pasos.

400 CALORÍAS

600 CALORIAS

#### PASO 1 - EMPIEZA CON LA PROTEÍNA





**PESCADO** 



CARNE MAGRA



MARISCOS



LOMO DE PUERCO/CORDERO

113 gramos COCIDO

170 gramos COCIDO

#### PASO 2 - AGREGA VERDURAS













ESCOGE 1

**ESCOGE 2** 

VERDURAS COCIDAS, SOPA DE VERDURAS O SALSA DE TOMATE (1 taza)













CUALQUIER CANTIDAD

CUALQUIER CANTIDAD

#### PASO 3 - AGREGA GRANOS/CARBOHIDRATOS



ARROZ INTEGRAL 1/2 taza, cocido



PAN INTEGRAL O **GALLETAS SALADAS** 1 rebanada o 1/2 pan pita o 4 galletas medianas



TORTILLAS 2 de maiz o 1 mediana de harina integral



FRIJOLES, CHÍCHAROS **ELOTE O LENTEJAS** 1/2 taza, cocidos



PAPA 1/2 mediana



PASTA, QUINOA O CEBADA 1/2 taza. cocida

ESCOGE 1

**ESCOGE 2** 

#### PASO 4 - AGREGA GRASAS SANAS PARA DAR SABOR



1 cucharada



ACEITE DE OLIVA NUECES, ALMENDRAS O CACAHUATES 28 gramos



**MAYONESA** ADEREZO BAJO EN GRASA, CREMA 2 cucharadas



AGUACATE 1/2 pieza de tamaño pequeño



**PARMESANO** 2 cucharadas



CREMA DE CACAHUATE 1 cucharada ESCOGE 1

ESCOGE 2

#### PASO 5 - ¡SAZONA!



LIMÓN









CANTIDAD

CUALQUIER CUALQUIER CANTIDAD

