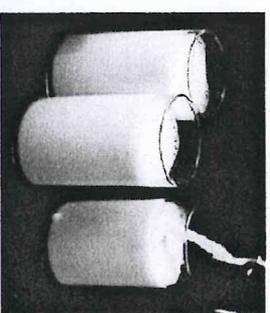


IDEAS CLAVE

"CESTA DE LA COMPRA"

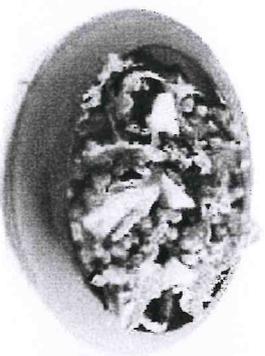
- Gran cantidad de **FRUTAS, VERDURAS y HORTALIZAS** de diferentes **colores**.
- Legumbres, cereales integrales.
- Aceite de oliva virgen.
- Pescado **BLANCO y AZUL**.
- Poca carne, mejor blanca.
- Lácteos **NO AZUCARADOS**.
- Pocas **conservas**, al natural o con aceite de oliva.
 - Pocos productos elaborados y analizando cuidadosamente la composición.
- Pocos refrescos y zumos azucarados.



Comidas y cenas

En la comida o en la cena no debe faltar:

- **VERDURA O ENSALADA**



- **PROTEÍNAS: 100 gr carne**

(preferentemente magra) o

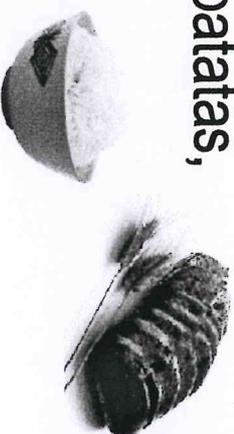


150 gr de pescado o 2 huevos



- **HIDRATOS DE CARBONO**

de absorción lenta (arroz, pasta, patatas, legumbres o pan)



- **POSTRE: fruta o yogur desnatado**

...el bocadillo:

El tamaño de los bocadillos puede ser:

EN FUNCIÓN DE LA EDAD	RACIÓN DE PAN Y ALIMENTO PROTEICO LIGERO
7 Y 8 AÑOS	50 gr de pan y 30 gr de alimento proteico ligero
9 Y 10 AÑOS	65 gr de pan y 30 gr de alimento proteico ligero
11 Y 12 AÑOS	80 gr de pan y 40 gr de alimento proteico ligero

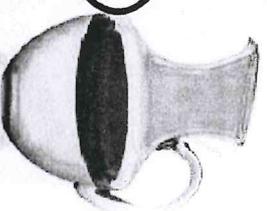
Se puede pesar el pan en casa o en la panadería hasta familiarizarse con el tamaño.

LISTA DE ALIMENTOS PROTEICOS LIGEROS

atún (preferiblemente en agua)	jamón dulce
jamón serrano	queso fresco
pechuga de pavo	chopped de pavo
queso bajo en grasa	tortilla francesa (de 1 huevo con una cucharadita de aceite)
quesitos light	

Sugerencias: se puede añadir hojas de lechuga o rodajas de tomate o pepino

+ AGUA...

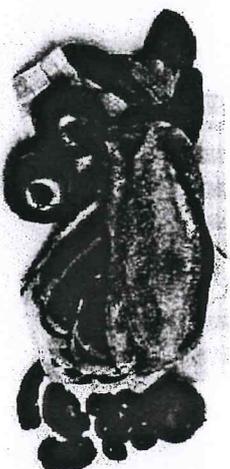


Media Mañana Y Merienda

Para la media mañana y la merienda:

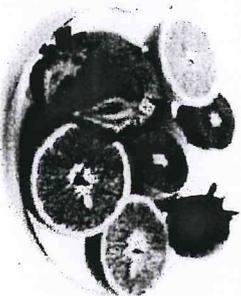
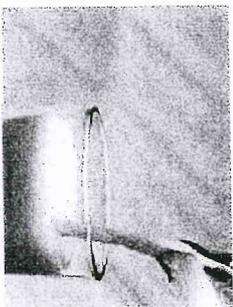
BOCADILLO

de algún alimento proteico ligero,
sin aceite y sin mantequilla.



Otras opciones de merienda:

- Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados de fruta o naturales y un cereal
(3 galletas maría, 20 gr de pan o $\frac{3}{4}$ de una taza de cereal)



- Una pieza de fruta y un yogur desnatado.

¿Qué es un desayuno completo?

DESAYUNO COMPLETO

1. **LÁCTEO** (preferentemente desnatado).
2. **FRUTA FRESCA** o **ZUMO DE FRUTA NATURAL** y sin azúcar añadido.

3. **CEREALES** en forma de pan, cereales de desayuno que sean bajos en azúcar o galletas tipo María.

