

GUÍA ÚTIL SOBRE CÓMO ADQUIRIR UN HÁBITO ALIMENTICIO

Alimentos adecuados para:

DESAYUNO

Alternar:

- Cereales
- Claras de huevo (1 o 2), opcional
- Pan tostado
- Mermelada y margarina (pequeñas cantidades)
- Café de desayuno, bebida de soja
- Fruta

MEDIA MAÑANA

- Sandwich de bonito; o
- Yogur desnatado o queso fresco; o
- Una pieza de fruta o batido de fruta con agua o soja

COMIDA

- Fruta, una pieza

Alternar A o B

1º plato (grupo A)

- Ensaladas

- Verduras

1º plato (grupo B)

- Arroz, pasta: espagueti, macarrones, etc.
- Patatas cocidas o al horno

No tomar hidratos de carbono después de las 18:00
--

MEDIA TARDE

- Yogur desnatado o queso fresco; o
- Una pieza de fruta o batido de fruta con agua o soja

CENA

- 1º. Ensalada
- 2º. Carne magra o pescado azul.

Alimentos que no resultan adecuados:
<ul style="list-style-type: none">- Cualquier tipo de dulce no especificado (chocolate, golosinas, etc.)- Pan (sólo desayuno)- Aceitunas y frutos secos así como uvas.- Todo tipo de bebida que no sea agua, caldo sin grasa o infusiones