

# EL PLATO DE HARVARD

Usa aceites saludables como el aceite de oliva. Limita la mantequilla. Evita las grasas trans.

**ACEITES SALUDABLES**



**AGUA**



Bebe agua infusiones. Limita los lácteos y zumos. Evita las bebidas azucaradas.

Come cereales en grano integrales y variados. Limita los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco)

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas no cuentan.



Come muchas frutas y de todos los colores

Escoge pescados, aves, legumbres y frutos secos. Limita carnes rojas y queso. Evita beicon, fiambres y carnes procesadas.



**¡MANTENTE ACTIVO!**

# COMER BIEN

# NOS HACE SENTIR MEJOR



**POR EL DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE**

## Para **comer bien**, lo más importante es dejar de **comer mal**.

Aprender a diferenciar entre llenarse la barriga o alimentarse con productos sanos



### ALGUNAS PISTAS PARA COMER MEJOR:

- Menos alimentos G.A.S. (Grasas poco sanas, Azúcar y Sal.)
- Menos alimentos procesados, menos alimentos envueltos.
- Prioriza alimentos frescos o poco procesados, tienen más nutrientes y menos "G.A.S."
- Revisa el contenido en azúcar y sal, cuanto menos mejor.
- Evita potenciadores del sabor (glutamatos: del E620 al E625, guanilato: E627, inosinato: E631)
- En los alimentos empaquetados, fijate en la lista de ingredientes, come solo los que tengan menos de 5 ingredientes.
- Ten cuidado con los reclamos publicitarios, un buen alimento no necesita ningún reclamo.
- La mejor bebida es el agua.
- Cocina en casa todo lo que puedas.



EJEMPLO DE UN DÍA DE:

PROCESADOS

DESAYUNO >



Cereales azucarados + Leche

ALMUERZO >



Galletas con chocolate + Zumo

COMIDA >



1/2 del plato ensalada César envasada  
1/3 del plato bacon + Refresco lata + Yogur sabores

MERIENDA >



Madalenas de bolsa + Batido

CENA >



1/2 del plato mix verduras para micro  
2/3 del plato pizza de pollo + Refresco + Natillas

PICOTEO >



Patatas de bolsa

ADEREZOS >



Mayonesa/Ketchup

OCIO >



Ver la tele en el sofá

ALIMENTOS FRESCOS, BÁSICOS Y DE TEMPORADA



Galleta integral + Leche



Bocata queso + Agua



1/2 del plato verduras cocidas  
1/3 del plato pollo + Agua  
1/3 del plato quinoa + Yogur natural



Fruta de temporada + Agua



1/2 del plato ensalada tomate y pepino  
1/3 del plato huevo + Fruta temporada + Agua  
1/3 del plato pan de pueblo



Frutos secos sin sal



Aceite de oliva



Pasear 1h.

COSTE APROXIMADO

6,4€

5,6€

CON MENOS DINERO TE ALIMENTAS BIEN, CUIDAS TU CUERPO, TU MENTE Y TU PLANETA

Gracias por cuidarte, gracias por cuidarnos

