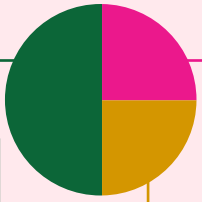
Mi lista de la compra SALUDABLE

Incluye los siguientes alimentos en tu lista

elpozo bienstar
El sabor de la vida



Hortalizas y frutas

Deben ser el **50 %** de tu comida o cena

HORTALIZAS
- Calabacines
- Berenjenas
- Lechuga
- Apio
- Cebolla
- Ajo
- Espinacas
- Brócoli
- Zanahorias
- Pimientos
- Tomates
- Pepinos

FRUTAS
- Manzana
- Plátano
- Naranja
- Fresa
- Arándanos
- Uvas
- Mango
- Piña
- Papaya
- Sandía

Alimentos proteicos

Deben ser el **25 %** de tu comida o cena

- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Huevos
- Leche
- Yogur
- Queso
- Lentejas
- Garbanzos
- Alubias
- Soja
- Habas

Cereales y tubérculos

Deben ser el **25 %** de tu comida o cena

- Avena
- Arroz Integral
- Quinoa
- Cebada
- Trigo sarraceno
- Centeno
- Batata
- Boniato
- Patata

Recuerda...

- ✓ Comprar alimentos frescos de temporada
- ✓ Leer las etiquetas

Consejos para una Alimentación Saludable

- Mantener un equilibrio entre las calorías que consumes y las que gastas en tu actividad diaria.
- Comer 3 raciones de fruta y 2 de verduras al día, para asegurar el aporte de fibra necesario.
- Evitar el consumo de alimentos con azúcar añadida y preferir alimentos con granos integrales.
- Reducir al máximo el consumo de alimentos altos en grasas saturadas y trans.
- Elegir frutas y verduras frescas y de temporada.
- Limitar el consumo de sal a 5 g diarios (una cucharadita).

- World Health Organization (WHO). Healthy diet [Internet]. Geneva: WHO; 2020 [cited 2024 Jul 26]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet.
- Gobierno de España. Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española [Internet]. Madrid: Gobierno de España. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Productos esenciales de la dieta. [Internet]. 2021. [citado 29 de julio de 2024]. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/PRODUCTOS_ESENCIALES.pdf

MITOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1 "Las proteínas vegetales son iguales que las animales": FALSO

La calidad de las proteínas de los alimentos vegetales es menor, ya que no contienen todos los aminoácidos esenciales que necesita nuestro organismo.

2 "Las proteínas solo son para deportistas": FALSO

Todos necesitamos consumir proteínas, ya que construyen y reparan nuestros tejidos, y participan en múltiples funciones del cuerpo.

3 "Las personas mayores necesitan menos proteínas": FALSO

Necesitan consumir proteínas de buena calidad a diario para evitar la pérdida de músculo, fuerza y funcionalidad.

4 "Solo los suplementos proteicos ayudan al crecimiento muscular": FALSO

Tomar alimentos altos en proteínas de buena calidad y realizar ejercicio físico a diario es necesario para los músculos.

¿Cocinamos?

Quesadilla de Pavo con Champiñones y espinacas

- 2 tortillas de trigo integral
- 100 g de pavo cocido en lonchas
- 100 g de queso tierno
- 50 g de espinacas
- 50 g de champiñones

✓ Alto en proteínas
✓ Bajo grasa
✓ Sin azúcares
✓ Sin lactosa
✓ Sin gluten

FIT

LAS PROTEÍNAS CONTRIBUYEN A QUE AUMENTE LA MASA MUSCULAR Y AL MANTENIMIENTO DE LOS HUESOS

- Fundación Española de la Nutrición (FEN). Tu elección saludable: guía de alimentación [Internet]. 2019 [citado 2024 Jul 30]. Disponible en: https://www.fen.org.es/storage/app/media/IMAGENES/Tu_eleccion_saludable_VF.pdf
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Myths about nutrition, physical activity, and weight management. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [Internet]. [cited 2024 Jul 30]. Available from: https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/myths-nutrition-physical-activity
- American Chemical Society. The Protein Myth. April 2018 Final Pages [Internet]. Available from: https://teachchemistry.org/pdf/2020/08/27/15/17/17/74b79f4f-5855-4fb5-8a07-775a0fb13d54/april2018-final-pages-lo-res.pdf
- Urdampilleta Otegui A, Vicente-Salar N, Martínez Sanz JM. Necesidades proteicas en los deportistas y pautas dietético-nutricionales para aumentar masa muscular. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2012;16:15-35.
- European Food Safety Authority. Dietary reference values for nutrients: Summary report. Parma: EFSA; 2017 [citado: 2024 Jul 31]. Disponible en: https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/sp.efsa.2017.e15121