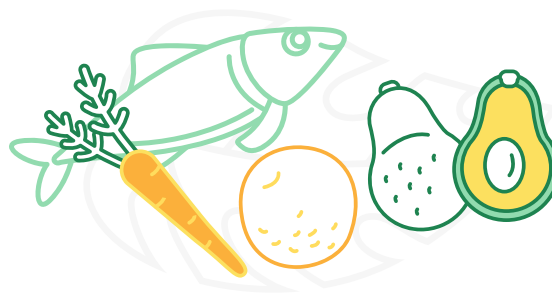




NUTRICIÓN SALUDABLE

“Que su alimento sea su medicina, que su medicina sea su alimento”

Hipócrates



TIPS NUTRICIONALES

- Consumir al menos 5 porciones entre frutas y verduras de diferentes colores al día (cada porción corresponde como mínimo a 100grs, es decir, la cantidad equivalente a una naranja normal).
- Aumentar el consumo de fibra: con frutas, hortalizas y cereales de grano entero como arroz integral y avena.
- Aumentar el consumo de pescado y preferir las carnes blancas (como el pollo sin piel).
- **Reducir al mínimo el consumo de dulces, azúcares y bebidas que contienen azúcar.**
- Evitar los fritos y grasas en la cocina, reemplazar completamente por grasas mono o poliinsaturadas como: aceite de canola, oliva, maíz, ajonjolí, maní o girasol.
- Consumir aguacate y nueces.
- El consumo de sal (sodio) debe limitarse hasta 5 gr. diarios (preparaciones “bajitas de sal”, son aquellas donde apenas se percibe su sabor) y no se adiciona sal en la mesa.
- Para aumentar el sabor de sus comidas puede reemplazar la sal por limón, vinagre, pimienta, pimentón, azafrán, albahaca, hinojo, comino, laurel, tomillo o perejil.



Reduzca al mínimo el consumo de sal, evitando agregar sal de mesa y evitando consumir productos enlatados y procesados.

