



Haz ejercicio físico de forma habitual. Lleva una vida activa. Muévete.

Basa tu dieta en ellas y cómelas en abundancia. Cuantas más y más variadas, mejor. La patata y tubérculos no cuentan.

El agua debe ser tu bebida principal. Tés y cafés mejor sin azúcar. Limita el zumo natural y elimina el resto de bebidas: azucaradas, alcohólicas, energéticas...

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comiendo con María

María Merino. Dietista&Nutricionista



Varía su consumo: pasta, arroz, espelta, maíz... siempre integral. Evita los cereales refinados: pan y arroz blanco, pasta...

Aumenta el consumo de proteína vegetal: legumbres, frutos secos, semillas... De las carnes, mejor las magras, limita la roja. Evita las comidas y carnes procesadas, embutidos y fiambres.

Utiliza aceite saludable como el AOVE. Limita la mantequilla. Evita las grasas trans.