

Tip 1: la ½ de tu plato debe ir repleto de ellas.

Tip 2: aprovecha las de temporada.

- ## Granos y tubérculos

Tip 1: que ocupen la 1/4 parte de tu plato.

Tip 2: incluye 50% de granos enteros y 50% refinados.

- Galletas de arroz
- Arroz blanco e integral
- Pastas
- Avena
- Galletas
- Papas y camote

Tip 1: remójalas una noche antes.

Tip 2: combínalas con granos para mejor proteína.

- Frijoles
- Lentejas
- Garbanzos
- Habas

Tip1: prefiere los bajos en grasa.

Tip 2: Aportan calcio y proteínas.

- Leche
- Quesos
- Yogur

Tip1: prefiere cortes bajos en grasa.

Tip 2: al menos 1 vez por semana come pescados.

- Pollo
- Huevo
- Carnes magras res y cerdo

Tip1: aportan ácidos grasos indispensables.

- Nueces, almendras, cacahuates
- Aceite vegetal (cártamo, girasol, soya, oliva)

Tip1: aportan sabor y aroma a tus recetas.

- Ajo
- Pimienta
- Sal
- Cebolla

OTROS

-



PLAN DE COMIDAS *semanal*

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno							
Lunch							
Comida							
Lunch							
Cena							