




ALGUNAS RECOMENDACIONES DE HÁBITOS SALUDABLES

Es muy importante realizar de **4 a 5 comidas poco abundantes** a lo largo del día e intentar no picotear entre ellas. No es conveniente saltarse ninguna comida principal.

<p>Comer despacio, masticando bien los alimentos y en un ambiente relajado y tranquilo Respetar las raciones diarias prescritas para cada grupo de alimentos.</p>	 
<p>El agua debe ser la bebida fundamental. Se recomienda tomar aproximadamente de 6 a 8 vasos de agua al día (1,2-1,5l). También puede tomarse en forma de infusiones sin azúcar, caldo vegetal o animal eliminando toda la grasa formada en la parte superior, una vez enfriado el producto</p>	 
<p>Asegurar el consumo de fibra vegetal recomendado. Cereales refinados y/o integrales (pan, pasta, arroz), legumbres (garbanzos, lentejas, habas, guisantes, soja), verduras cocidas o crudas y la fruta.</p>	  
<p>Realice cocciones ligeras. Se recomienda utilizar aceite de oliva.</p>	 
<p>Para endulzar utilice edulcorantes acalóricos (sacarina, aspartamo...)</p>	 
<p>Evite las bebidas alcohólicas y refrescantes azucaradas (colas, naranjadas, limonadas, tónicas, bitters...). En caso de tomar bebidas de este tipo, elija la opción light, sin azúcar. No sobrepasar de dos cafés al día</p>	  

<p>Realizar un consumo moderado de sal</p>	
<p>Los lácteos se recomienda consumirlos semidesnatados o desnatados</p>	
<p>Consumir la carne y aves con poca grasa, pescados blancos: merluza, rape, lenguado, mero, dorada...; pescado azul: atún, bonito, sardinas, salmón, boquerones...; mariscos: moluscos (calamar, sepia, almejas, mejillones...), crustáceos (gambas, langostinos, langosta...) o huevos cocinados sin grasa</p>	
<p>Frutas recomendadas: Una pieza mediana de naranja, manzana, pera, melocotón, nectarina, pomelo, 2 mandarinas, 3 ciruelas, 3-4 albaricoques, 1-2 kiwis, 1 taza de fresas, 1 tajada de melón o sandía o piña</p>	
<p>Es importante realizar ejercicio físico: caminar, natación, bicicleta..., y también puede aumentar la actividad reduciendo la utilización del coche, el ascensor o bien bajando del autobús una parada antes de la prevista</p>	

FORMA DE COCCIÓN Y ALIÑOS

- **Evitar cocciones que utilicen mucha grasa:** fritos, rebozados, salsas, sofritos, cremas, estofados, salteados, productos macerados, horno con adición de grasa o aceite que supere la cantidad recomendada.
- **Fomentar las cocciones con poca grasa:** plancha, vapor, hervido, papillote, al horno, brasa, a baño María, microondas, guisados o estofados sin sobrepasar la cantidad de aceite recomendada.
- Los **caldos** elaborarlos con bajo contenido en grasa, **evitando la piel** del pollo, huesos del cerdo, cubitos de extracto de carne o verduras comerciales. Elimine la grasa visible formada en la parte superior, una vez se enfríe el producto.
- Modo de **cocción de los huevos:** duros, pasados por agua, tortilla francesa, revuelto de verduras.
- **Para aliñar:** vinagre, limón, pimienta, curry, canela, azafrán, perejil, ajo, hierbas aromáticas.
- Se recomienda **extraer la grasa visible** de las carnes y la piel del pollo antes de cocinar.