ALIMENTACIÓN

RUTINA DE COMIDAS

1. Establecer un **horario fijo** para realizar las comidas del día.

2. **Planificar menú** de la semana con antelación

- Decidir desayunos, comidas, meriendas y cenas
- Realizar la **lista de la compra** en base al menú semanal

RECOMENDACIONES A LA HORA DE COMER

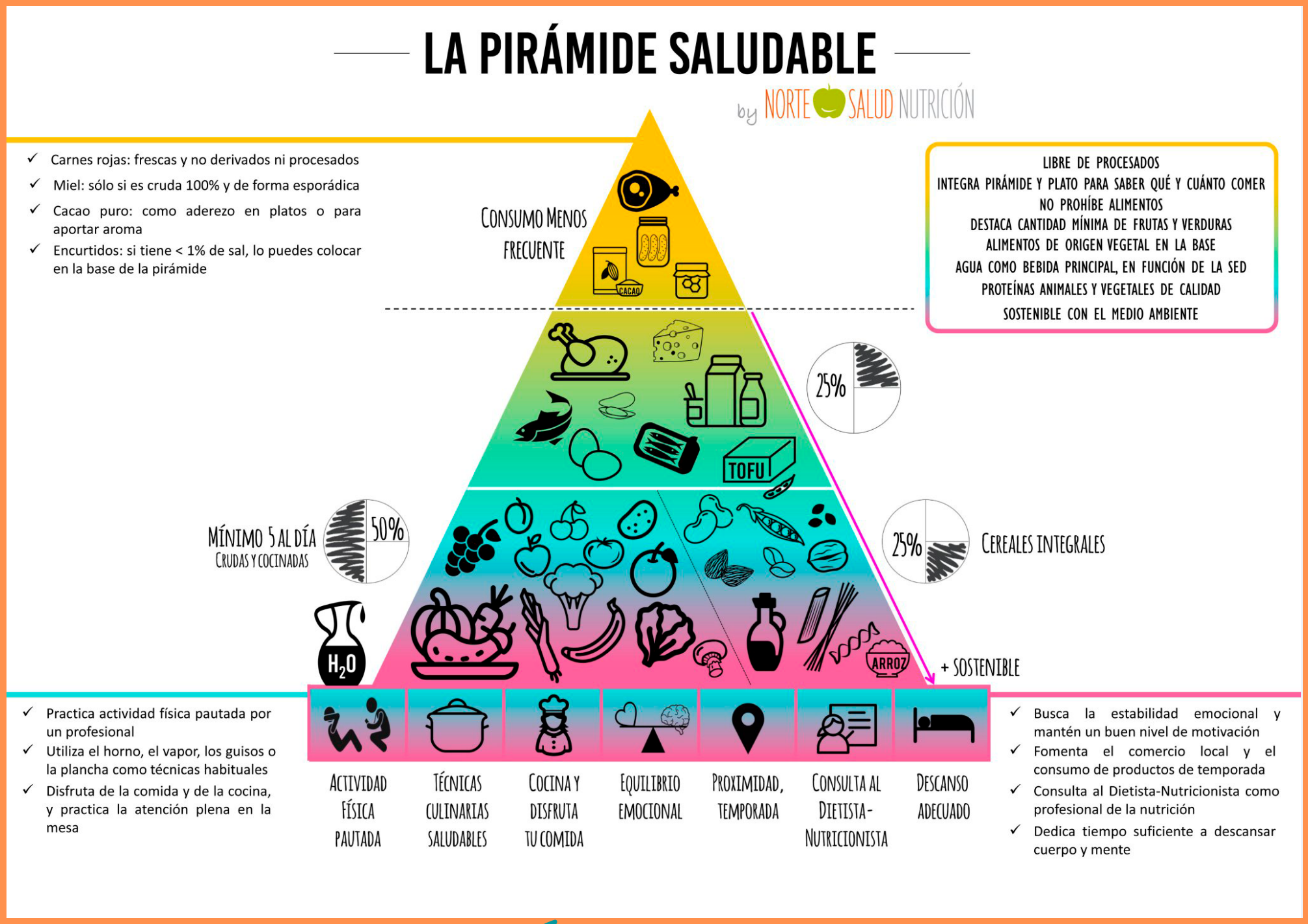
Comer en familia por lo menos una vez al día. Debe de ser un momento de relax y comunicación

Evitar que la hora de la comida sea un momento de reproches o discusiones

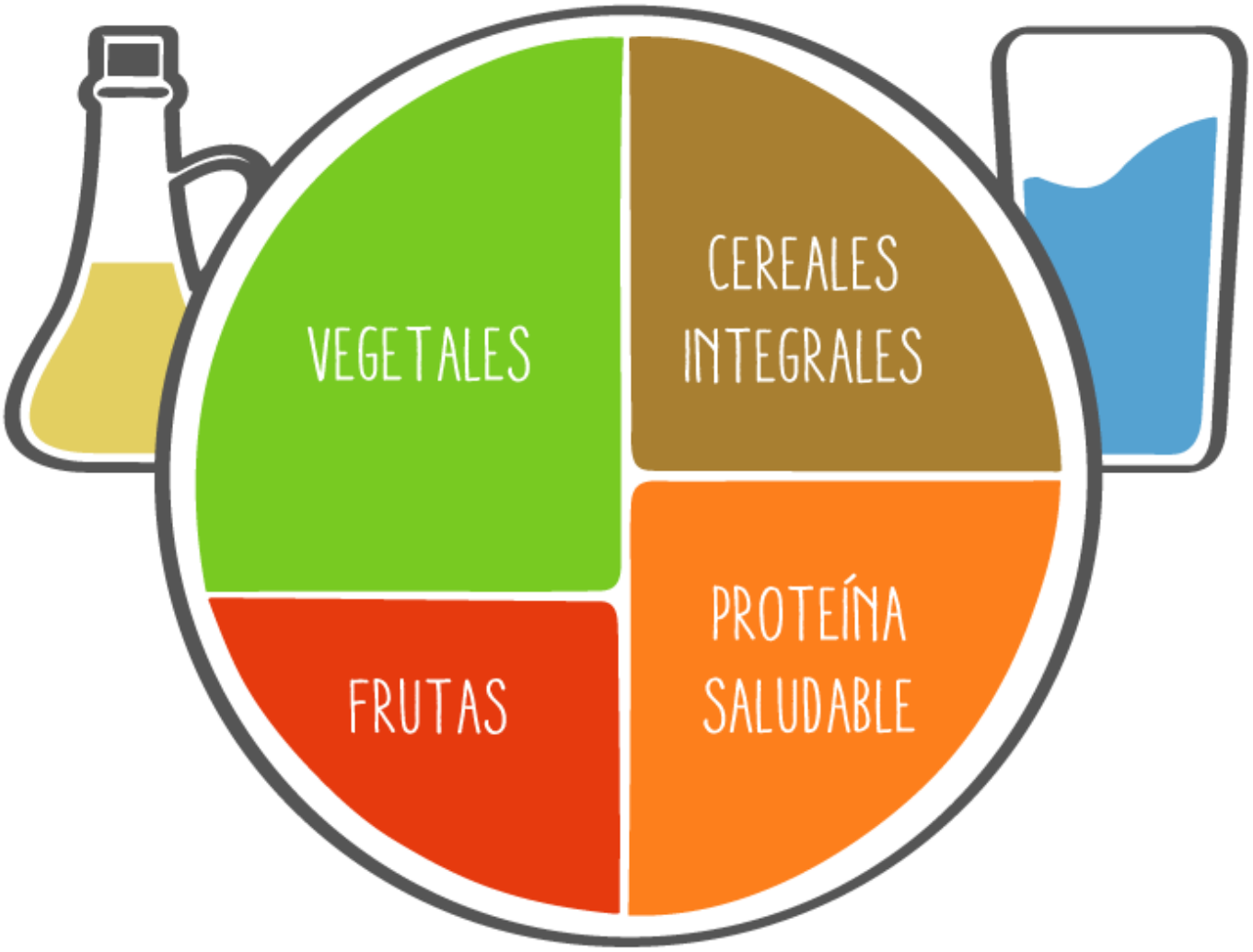
Evitar elementos distractores

En caso de poco apetito debido a la medicación, no forzarse a comer demasiado. Reforzar el desayuno o cena

PIRÁMIDE ALIMENTICIA



PLATO SALUDABLE HARVARD



RECOMENDACIONES

Usar aceite de oliva para cocinar o aliñar las ensaladas

Limitar las mantequillas y evitar las grasas trans

Incluir más vegetales y frutas a nuestra dieta.

Consumir vegetales cocidos, al horno, hervidos o crudos, como en ensaladas

RECOMENDACIONES

Acompañar las comidas con agua, y mantenerse hidratado durante todo el día

Evitar bebidas azucaradas. En infusiones, té o café añadir poco o nada de azúcar

Consumir variedad de cereales (arroz, pan, pasta), preferentemente integrales

Incorporar proteínas de origen animal, como vaca, pollo, cerdo y pescado. Y proteína de origen vegetal como legumbres.