

dieta basica

ELABORACION DE UNA DIETA SALUDABLE

1. Mantenerse en el peso ideal. ...
2. Aceite de oliva como grasa principal. ...
3. Lácteos desnatados. ...
4. Evitar la grasa saturada. ...
5. Comer más frutas, verduras y hortalizas. ...

ELABORACION DIETA BASICA

- 1.1) variedad de alimentos. ...
- 2.2) Comer más frutas y verduras. ...
- 3.3) Reducir la ingesta de bollería industrial. ...
- 4.4) Proporción adecuada de cada alimento. ...
- 5.5) Moderación en las cantidades consumidas.

TABLAS DE INTERCAMBIO

Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos "genéricos", representantes de grupo, según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado.

COSAS QUE PODEMOS EVITAR

evitar el consumo de sal y azúcar

COMO COMENZAR UNA DIETA BASICA

Conocer cuál es tu sobrepeso y cuantas calorías consumir

ALIMENTOS DE INTERCAMBIO

- Cacahuete. Los cultivos de cacahuete ya se hacían en la época precolombina. ...
- Patata. ...
- Maíz. ...
- Pavo. ...
- Aguacate. ...
- Tomate. ...
- Pimiento. ...

COSAS QUE PODEMOS HACER

Hacer mucho ejercicio, comer cereales integrales y leguminosas

TIPOS DE DIETAS

Modificada en calorías
modificada en fibra
modificada en proteínas
bajo en colesterol
bajo en grasa

ALIMENTOS POR SUSTITUIR

1. Sustituye carnes grasas y procesadas por carnes magras (pollo, pavo, conejo).
2. Sustituye mantequilla / margarina por crema de frutos secos sin sal ni azúcar añadida.
3. Sustituye los embutidos grasos por conservas