

Recomendaciones alimentarias



Mantenete hidratado.

Tomá de 8 a 10 vasos al día, sin esperar a tener sed. Evitá bebidas azucaradas y con alcohol.



Agregá aceite a tus preparaciones.

Se aconseja diariamente, ya que aporta grasas buenas y protectoras. Evitá cocinar con mucho aceite y las frituras.



Consumí frutas y verduras todos los días.

Elegí las de estación, son de mejor calidad y más económicas. Se aconseja consumir cítricos y verdura de hoja verde diariamente por su alto contenido en vitamina C.



Cuidá el agregado de sal a tus comidas.

Evitá la sal y elegí condimentos naturales. Utilizá hierbas aromáticas, vinagre, limón, o cociná con cebolla, ajo, puerro y/o apio.



Sumá energía diariamente.

Consumí arroz, fideos, polenta, lentejas, garbanzos, porotos, arvejas secas. Son alimentos no perecederos que aportan energía y se incluyen en diversas preparaciones.



Reducí el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas.

Evitá el consumo frecuente de galletitas dulces, facturas, amasados de panadería en general, chizitos, palitos y fiambres.



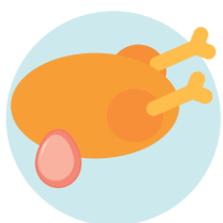
Consumí leche y/o derivados.

Sumalos diariamente en infusiones, yogur casero, licuados, budín de pan, flanes, salsa blanca o enriqueciendo comidas.



Armá un plan de comidas para la semana.

Pensá de antemano ideas de comidas, te ayudará a manejar la economía del hogar y gastar menos.



Incorporá carnes y/o huevo

Elegí cortes de carne económicos, en lo posible magros (o bien quítale la grasa visible) y usá el huevo en diversas preparaciones.



Sacale el mayor provecho a los alimentos.

Consumí frutas y verduras con piel, usá los tallos y hojas de vegetales, usá el caldo de cocción de las verduras para agregar a salsas o preparaciones.

Te recomendamos armar un plan de comidas semanal y comprar en función de esto.