

El almuerzo equilibrado



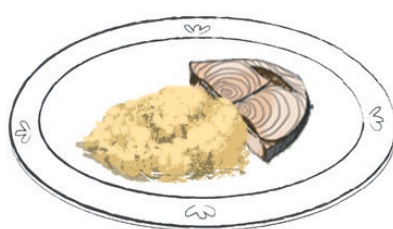
Arroz



Pollo con ensalada



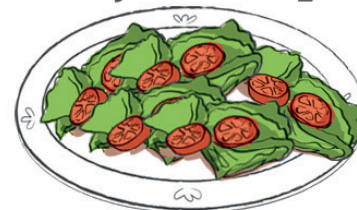
Puré de verduras



Cous cous
con pescado



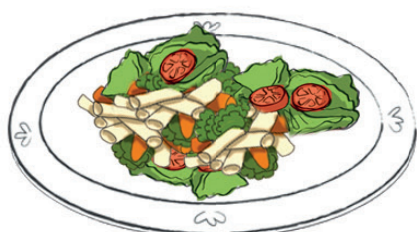
Lentejas con patatas



Ensalada



La cena equilibrada



Ensalada de pasta

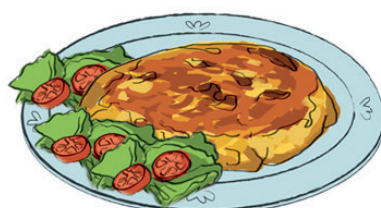
Lácteo



Pan



Agua



Tortilla de patatas
con ensalada

Lácteo



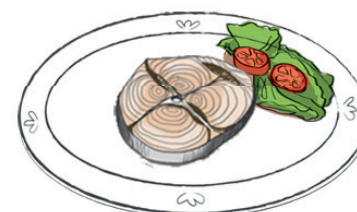
Pan



Agua



Verduras a
la plancha



Pescado

Lácteo



Pan



Agua



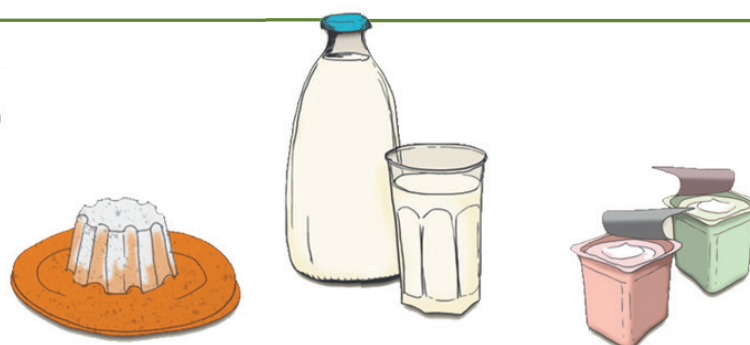
La comida entre horas recomendada



f ALIMERKA
fundación



1 Lácteo



1 Bocado pequeño de jamón york



1 Fruta



1 puñado de frutos secos



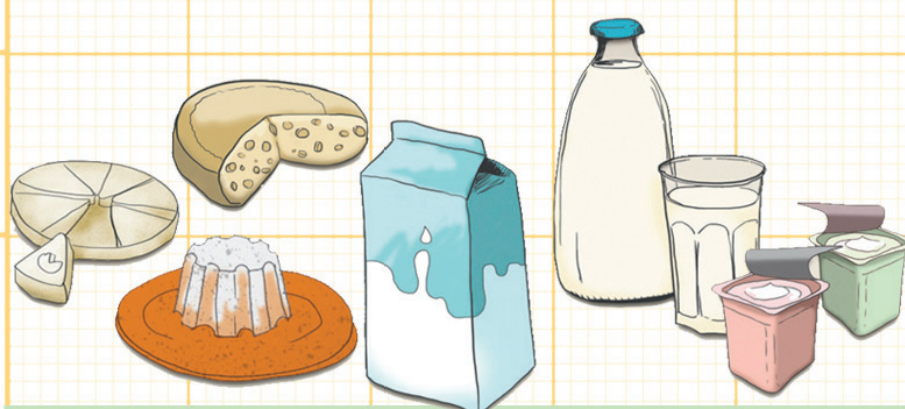


Se recomienda el consumo diario de raciones concretas de distintos alimentos.

6 – 8 raciones diarias de agua
(ó líquidos)



Alimentos Plásticos



2 – 4 raciones diarias

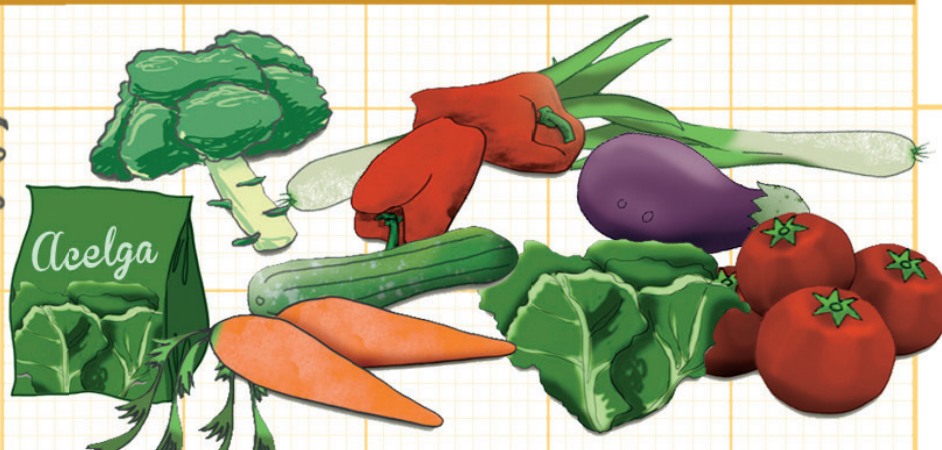
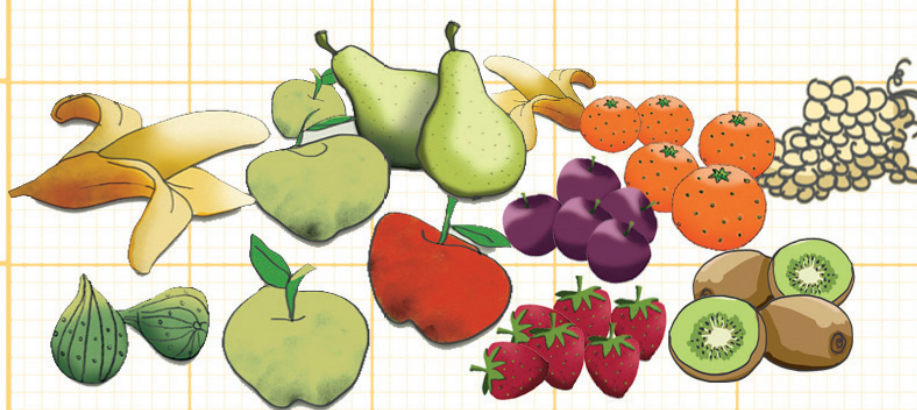
Lácteos



1 – 2 raciones diarias

Plásticos no lácteos

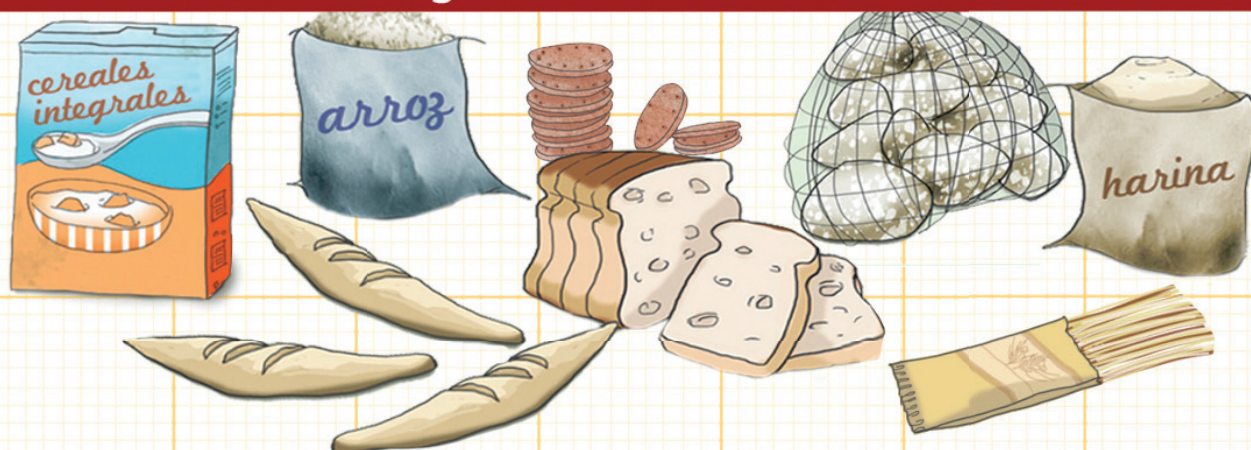
Alimentos Reguladores



5 raciones diarias

Frutas y verduras

Alimentos Energéticos



4 – 6 raciones diarias

Hidratos de carbono de aprovechamiento lento



3 – 5

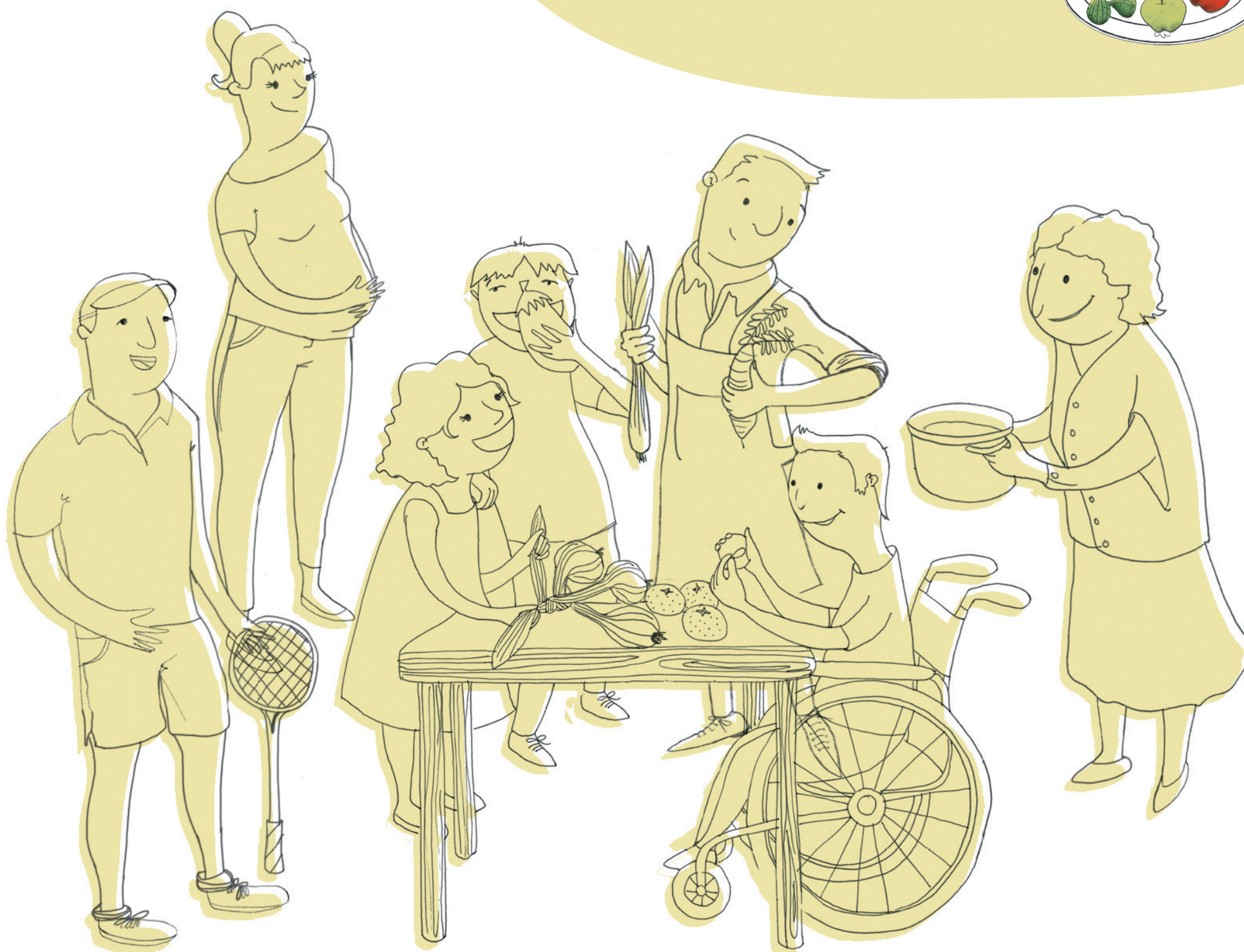
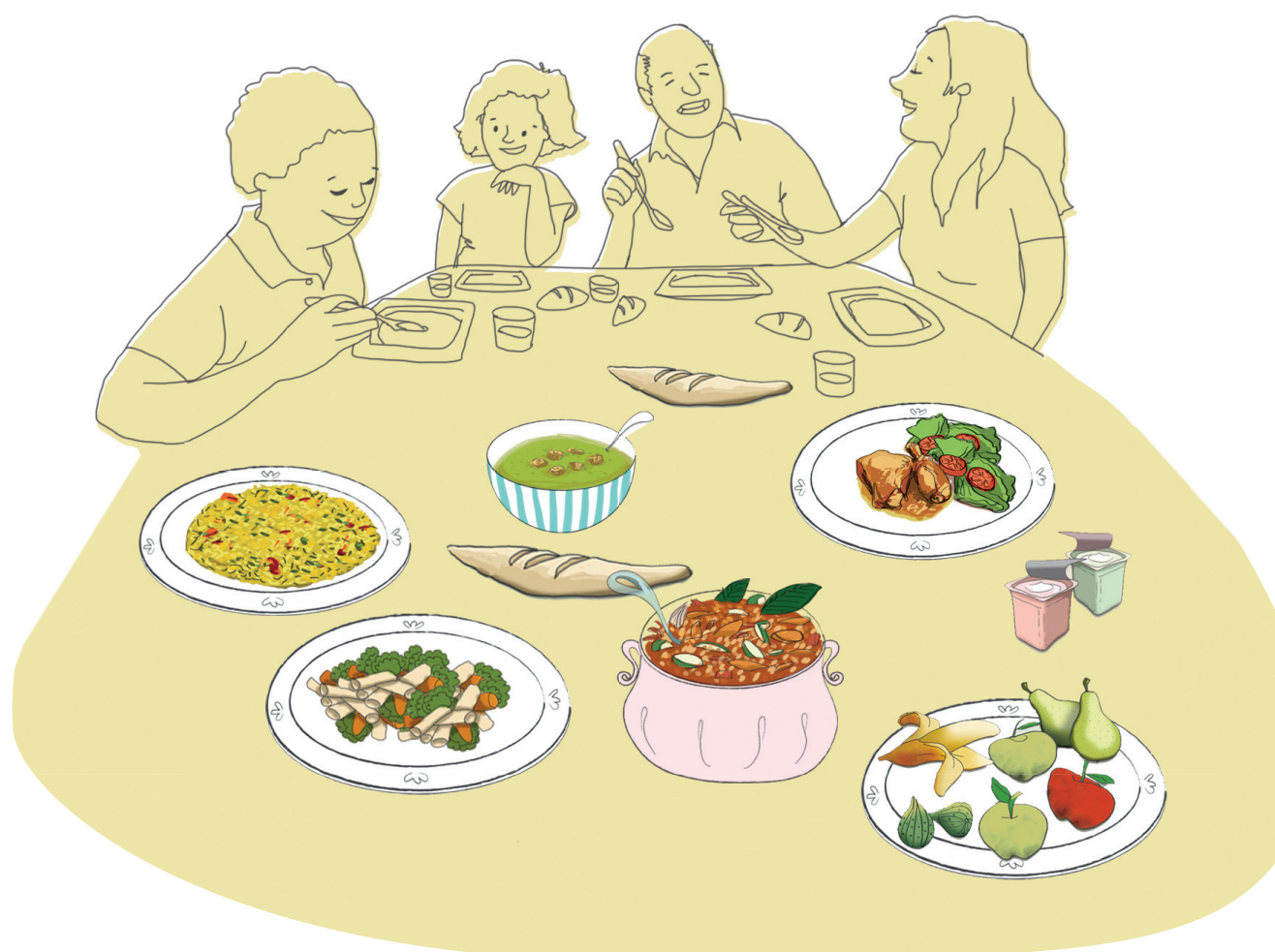
raciones diarias de ace. oliva

Aceites y grasas

Hidratos de carbono de aprovechamiento rápido



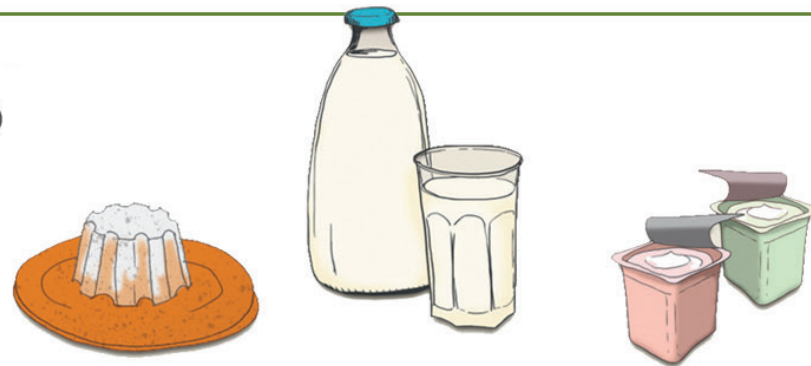
La convivencia y la comunicación forman parte de la dieta mediterránea.



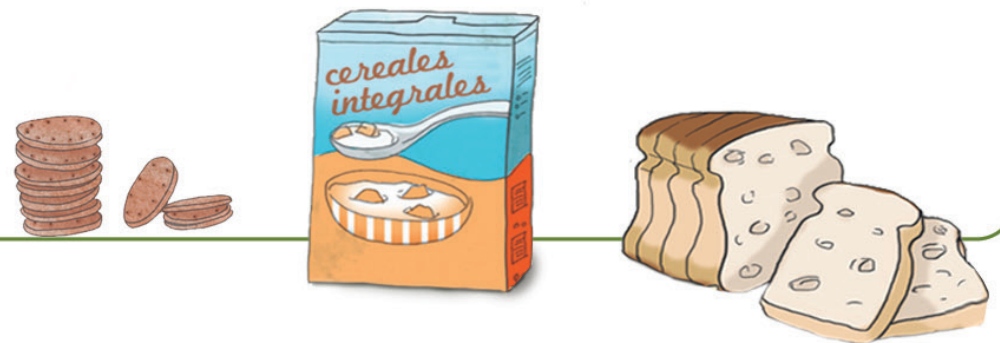
El desayuno completo



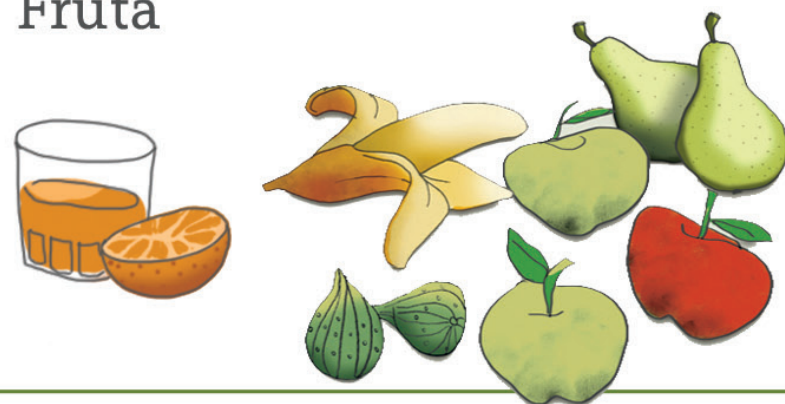
1 Lácteo



1 Alimento rico en hidratos de carbono de aprovechamiento lento



1 Fruta



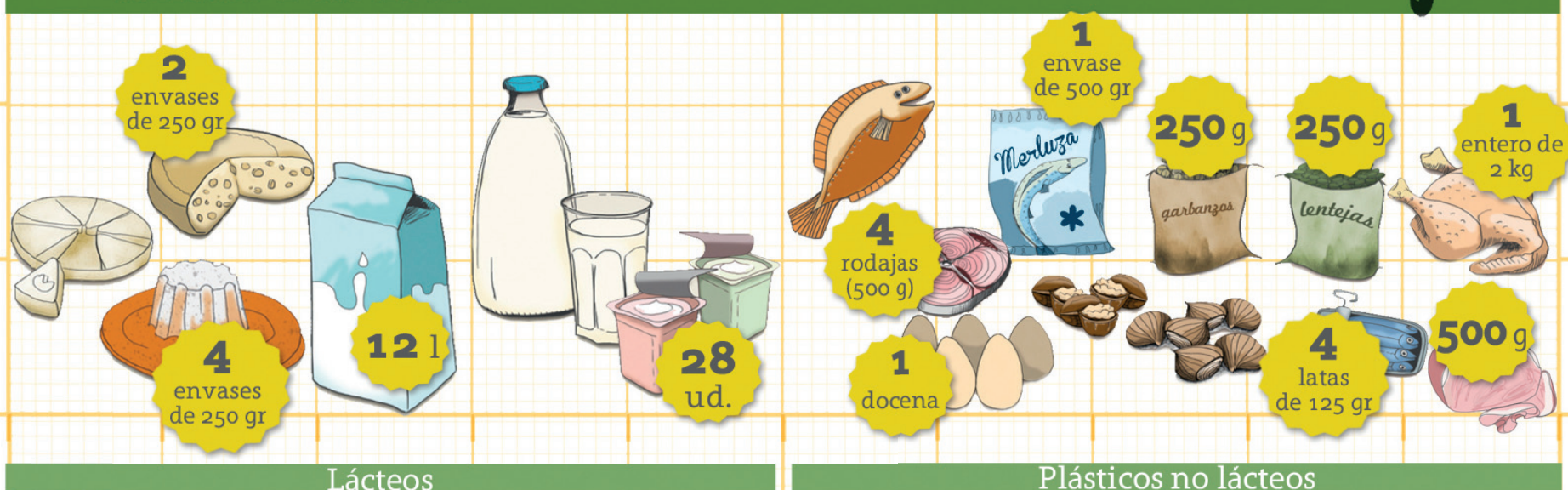


Lista de la compra recomendada para mantener una alimentación variada y saludable .

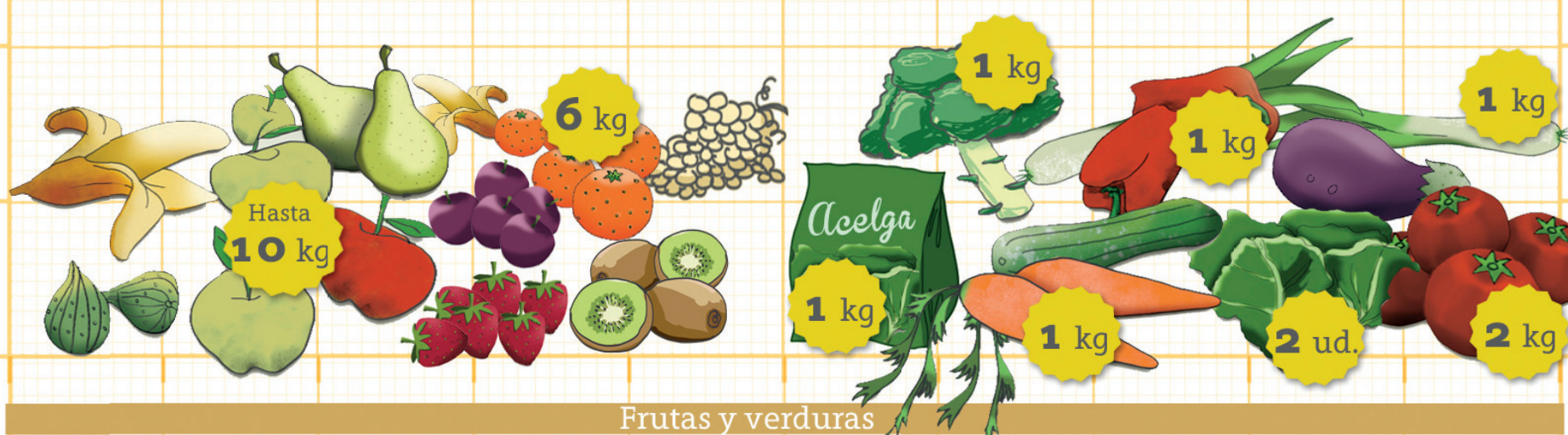
Lista de la compra para 4 personas, 7 días:



Alimentos Plásticos



Alimentos Reguladores



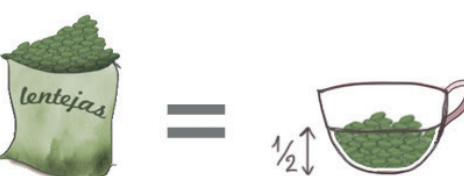
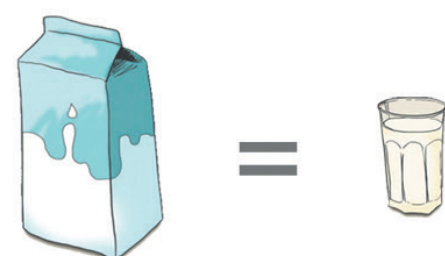
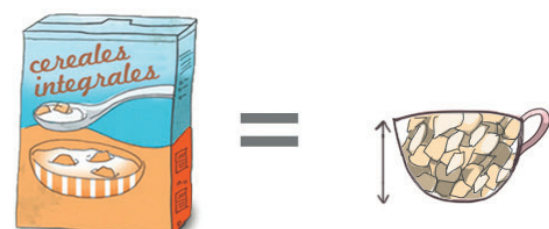
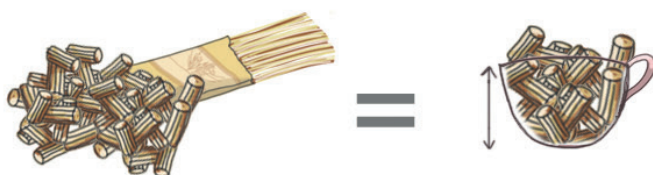
Alimentos Energéticos





Podemos emplear medidas caseras para calcular las raciones recomendadas de distintos tipos de alimentos.

= 1 ración del alimento

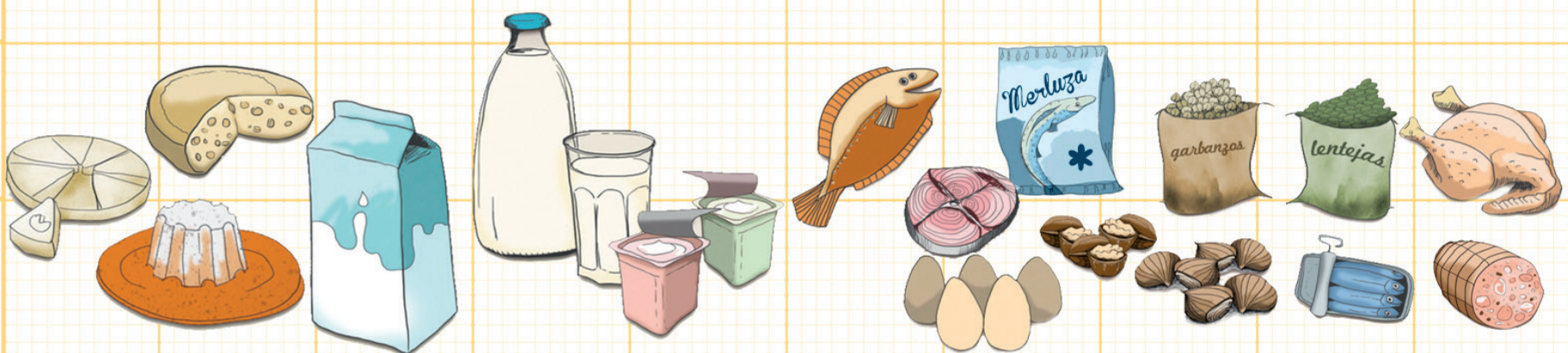




Los distintos tipos de alimentos deben guardar unas determinadas proporciones en la cesta de la compra.



Alimentos Plásticos



Lácteos

Plásticos no lácteos

Alimentos Reguladores



Frutas y verduras

Alimentos Energéticos



Hidratos de carbono de aprovechamiento lento

Hidratos de carbono de aprovechamiento rápido

Aceites y grasas