

# Ideas saludables para tener presente...

- La combinación de cereales (arroz, polenta, fideos) y legumbres (lentejas, garbanzos, porotos) en una comida es una opción muy útil a la hora de pensar en **proteínas** de buena calidad. Por ejemplo arroz+lentejas.



- Si tu actividad es intensa y no contás con mucho tiempo para hacer una pequeña comida a la tarde o cumplir con horario fijo para almorzar, te aconsejo:

Evitar tiempos prolongados sin comer y llevar una "**merienda viajera**". A modo de ejemplo...

- Fruta de estación lavada en casa
- Yogur natural con frutas frescas
- Frutos secos (avellanas, nueces, almendras)
- Scones caseros
- Sandwiches saludables
- Torta o tarta casera



- Si no cuentas con recipientes de vidrio o loza para calentar tus comidas en el microondas. Recuerda que los envases aptos son los que tienen el siguiente símbolo que corresponde al material "Polipropileno".



# Ideas saludables para tener presente.

- El secreto de las verduras es su consumo diario variando su tipo y color. Realzá su sabor con perejil, limón, albahaca, aceite con hiervas, mayonesa vegetal y prepara deliciosos platos.

**Anímate a probar!!**



- Reducí al máximo el consumo de productos ultraprocesados. Estos son los que en su transformación industrial se les añade grandes cantidades de ingredientes y poseen en sus fórmulas elevada cantidad de grasas, azúcares y sodio que no le suman a tu salud actual ni futura.

Ejemplos de ultraprocesados...



**Guíate por el nuevo etiquetado frontal para identificarlos:**



Acordate que una alimentación saludable se refleja no solo en tu peso sino también en tu pelo, tu piel y en la energía diaria para disfrutar de todo lo que te gusta hacer.

