

LOS SALVA COMIDAS

3

FRUTAS Y VERDURAS ¡CHOCA ESAS CINCO!

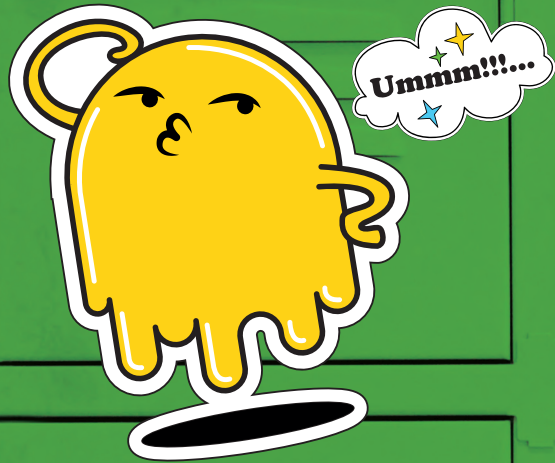
Si las frutas y verduras tuvieran manos se saludarían de esa manera, porque es la cantidad mínima que tienes que tomar cada día. Es decir ¡Cinco raciones!

Por ejemplo, de los alimentos que tienes aquí, elige una verdura para la comida y para la cena, y luego tres frutas que comerías a media mañana, de postre y de merienda.

Y si ya eres "nivel pro" ponle su nombre y colorea a todas las que conozcas.



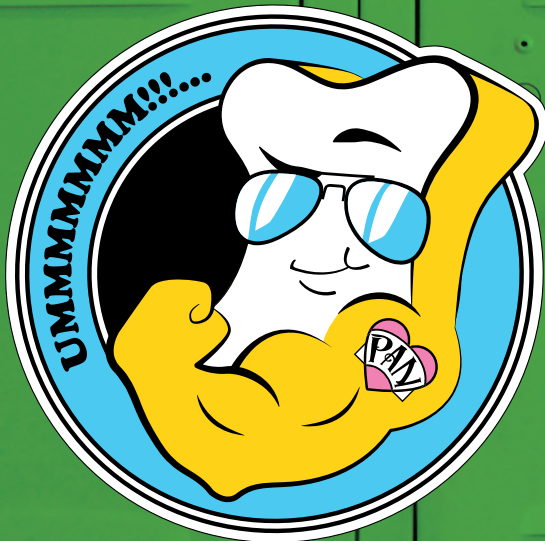
LOS SALVA COMIDAS DICEN



NO SOY MALA ES QUE ESTOY SATURADA.

Las grasas son muy importantes para nuestro cuerpo porque nos aportan energía, pero hay que saber elegir las correctamente. Elige siempre las grasas insaturadas, que se encuentran en los frutos secos (nueces, almendras), aceite de oliva, pescado azul (sardinas, salmón) y el aguacate ¡que ahora es tendencia!, estas son las que deben aparecer a diario en nuestra dieta.

Luego están las grasas saturadas, que están en productos de bollería, pizzas, hamburguesas, y no las deberías consumir con frecuencia ya que montan un imperio del mal en tu cuerpo. ¡Solo para ocasiones especiales!



AUNQUE VAYA DE DURO, EL PAN ES MAJO.

Nada de tirar el pan duro, se puede aprovechar rallándolo y utilizándolo por ejemplo para esos filetes empanados que están de muerte.

