

¿Sabías que... tu alimentación determina tu rendimiento intelectual?



DALE COLOR A TU ALIMENTACIÓN

NO SO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Salud y Consumo

Consejos para crear hábitos y actitudes saludables frente a la alimentación

→ Bebe siempre agua en lugar de refrescos o zumos artificiales

→ Come más pescado que carne.

→ Toma los alimentos a la plancha o cocidos mejor que fritos.

→ En el postre, elige fruta mejor que yogur.

→ Toma aceite de oliva en vez de mantequilla o margarina.

→ Evita la bollería, las chucherías, los dulces, las hamburguesas, las patatas fritas o similares.

→ Durante la comida, apaga la tele y charla con tu familia y amistades.



LO MENOS POSIBLE:

Bollería, helados, chucherías, snacks de patatas o maíz, embutidos grasos como salchichón o chorizo, hamburguesas, refrescos y zumos de brick.

SEMANALMENTE:

Legumbres: de 2 a 4 veces.

Pescado: de 3 a 4 veces.

Carne baja en grasa: de 3 a 4 veces.

Huevos: de 3 a 4 unidades.

Frutos secos: de 3 a 7 veces.



A DIARIO:

Frutas: Tres piezas.

Verduras: Dos platos, uno como ensalada.

Pan, arroz, pasta o patatas: en cada comida.

Leche o derivados: dos veces al día.

Aceite de oliva virgen o virgen extra.



Y no te olvides...

¡¡muévete todos los días!!

¿Sabías que tu alimentación determina tu rendimiento deportivo?

DALE COLOR A TU ALIMENTACIÓN



NO SDO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Salud y Consumo

Confecciona tu propio menú

Siempre dos platos

Fíjate en el tamaño que ocupan los colores en el plato

Combina cualquier ejemplo de almuerzo con cualquier ejemplo de cena

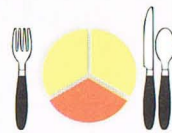
Acompaña las comidas con pan integral y de postre mejor fruta

Ejemplo 1

Almuerzo



Ensalada

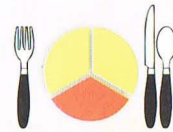


Arroz con Pollo

Cena



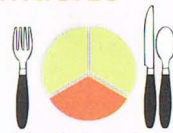
Crema de Verduras



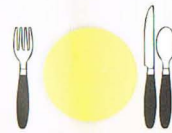
Patatas al horno con Pescado a la plancha

Ejemplo 2

Almuerzo

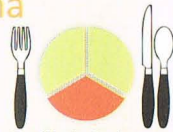


Salteado de Verduras con Lomo a la plancha

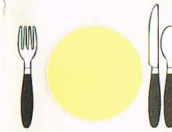


Macarrones

Cena



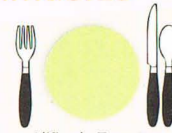
Tortilla de Espinacas



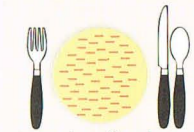
Cuscús

Ejemplo 3

Almuerzo



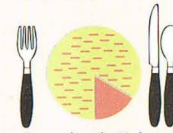
Aliño de Tomate



Guiso de Judías Blancas

Ejemplo 4

Cena



Revuelto de Habas



Puré de Patatas

VERDE

Vitaminas y minerales para regular las funciones del organismo.
Ensalada, verdura cocinada, fruta.



ROJO

Proteínas para crecer y reparar tejidos.
Pescado, huevo, carne, leche, yogur, queso, (otras culturas: tofu, seitán, alimentos elaborados con soja).



AMARILLO

Hidratos de Carbono para obtener energía. Arroz, pasta, patatas, pan, cereales para el desayuno (otras culturas: yuca, mijo, bulgur, trigo sarraceno, quinoa real).



Rojo y Verde

Representa a aquellas verduras con alto contenido en proteínas.
Leguminosas: guisantes, habas y judías verdes.



Amarillo y Rojo

Representa alimentos muy completos, que contienen hidratos de carbono, proteínas y otros nutrientes.
Legumbres: lentejas, garbanzos, judías.
Frutos secos: nueces, almendras, avellanas...



La regla es:

Cada comida se confecciona con los tres colores, incluyendo los desayunos y meriendas.

Ejemplo de desayunos y meriendas

- Leche o Yogur.
- Tostadas (aceite, mermelada...) o Cereales.
- Una pieza de fruta o zumo de frutas recién exprimido.

No lo olvides
más deporte
más salud