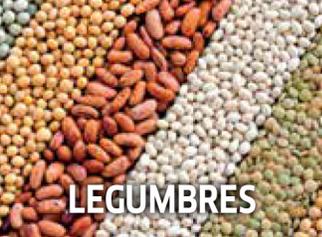


COME VARIADO



Alimentos y frecuencias para personas adultas

Curar. Cuidar. Humanizar.

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CONSEJOS	AGUA	ALIMENTOS	FRECUENCIA	CONSEJOS
 <p>FRUTAS</p>	<p>3-4 piezas al día 1 ración = 150-200g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta entera. • Frescas, variadas, locales y de temporada. • Una de ellas rica en vitamina C (naranja, mandarina, kiwi, limón, pomelo, fresa...). • Lavarlas o pelarlas. 	 <p>5-8 vasos al día</p>	 <p>PESCADOS Y MARISCOS</p>	<p>3-4 veces a la semana 1 ración = 100-150 g en crudo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Variar entre blancos y azules: chicharro, sardina, salmón, anchoa, corvina, calamares, bacalao, trucha, mejillones, merluza, gallo, lenguado... • Consumirlo suficientemente cocinado. • Congelarlo para preparaciones caseras en crudo: boquerones en vinagre, pescado marinado, arenques sushi... • Evitar por la presencia de mercurio el consumo de atún rojo, pez espada/emperador, tiburón y lucio. • Evitar, por la presencia de cadmio, el consumo de las cabezas de gambas, langostinos, cigalas...
 <p>VERDURAS Y HORTALIZAS</p>	<p>2-3 raciones al día 1 ración = 150-250g en crudo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frescas, variadas, locales y de temporada. • Una de ellas sin cocinar, en ensalada. 		 <p>CARNES</p>	<p>2-3 veces a la semana 1 ración = 100-150 g en crudo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Principalmente blancas (conejo, pollo, pavo) o piezas magras. • Eliminar carnes procesadas y embutidos.
 <p>LÁCTEOS</p>	<p>2-3 raciones al día 1 ración = 200-250 ml de leche (1 vaso) 125 g de yogur (1 yogur) 80-125 g queso fresco 40-60 g queso curado/semicurado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leche, yogur natural, queso fresco. 		 <p>HUEVOS</p>	<p>3-5 veces a la semana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No más de 1 al día. • Evitar crudos o pasados por agua.
 <p>PAN, PASTA, ARROZ, PATATAS</p>	<p>3-6 raciones al día 1 ración = Patata (en crudo): 150-200 g Pasta o arroz (en crudo): 50-80 g Pan: 30-60 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Integrales. • Pan de panadería. • Copos de avena o de maíz sin azúcar. • Cuando se come pasta o arroz no es necesario comer pan. 		 <p>FRUTOS SECOS</p>	<p>3-7 raciones por semana 1 ración = 20-30 g sin cáscara.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crudos (ni fritos ni salados ni azucarados)
 <p>LEGUMBRES</p>	<p>3-4 veces a la semana 1 ración = 60-80 g en crudo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cocinarlas con verduras y cereales integrales (arroz, cuscús...), sin embutidos. • Puede ser, junto con una ensalada, la comida del medio día, sin necesidad de un segundo plato. 		 <p>ACEITE</p>	<p>3-6 raciones al día 1 ración = 15 ml = 1 cuchara</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usar para aliñar y cocinar aceite de oliva virgen extra.