

LUNES

MARTES

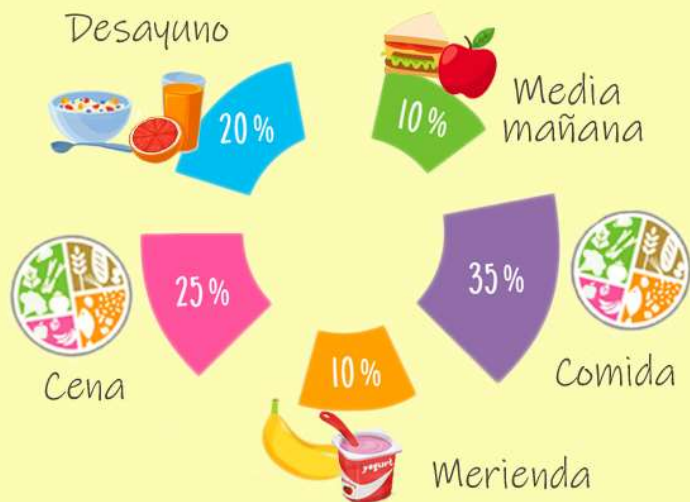
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Actividad física

La práctica del **ejercicio físico** activa nuestro metabolismo y genera la producción de radicales libres. Combate esta reacción tomando alimentos ricos en vitaminas antioxidantes, como frutas, verduras, hortalizas y frutos secos.

Los hábitos alimenticios y los comportamientos sedentarios se desarrollan en la infancia y en la adolescencia. Después resultan muy difíciles de modificar. Por lo tanto, la influencia del ámbito familiar es decisiva. Cuidando tu forma de comer estarás protegiendo la de tus hijos.

