

Alimentación

OCHO REGLAS PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRITIVA

1. [] el consumo de **carne roja** y **aumente** el de [] y **carne blanca**, que tienen menos grasa.
2. Coma []: tienen muchas []
3. Coma verduras y hortalizas a diario. Las espinacas, por ejemplo, aportan mucho []
4. Coma varias piezas de fruta cada día. Son ricas en [] y tienen muchas []
5. **Evite** la **comida basura** y los alimentos fritos porque son muy **grasosos**.
6. Cocine con **aceite de oliva** en vez de usar mantequilla.
7. **Sustituya** los jugos con azúcar por **agua** [] (con gas o sin gas) o []
8. No coma dulces. Entre horas, coma fruta o []



Estoy a dieta. Mi médico me recomendó reducir las [] de mis comidas y usar poca sal.



Claro, porque la sal no es saludable. Es mejor cocinar con []



Yo no como carne, soy [] Cocino platos **ligeros** y sin **grasa** porque son más sanos y **se digieren** mejor.