

Lista de alimentos para una dieta balanceada

Un listado modelo para recordar algunos alimentos sanos que puedes incorporar a tu dieta.

LACTEOS

- ☐ Leche (descremada, soja, almendras)
- ☐ Huevos
- ☐ Yogur griego
- ☐ Quesos
- ☐
- ☐

CEREALES Y SEMILLAS

- ☐ Avena
- ☐ Pan integral
- ☐ Pan de salvado
- ☐ Arroz integral
- ☐ Cereales
- ☐ Nueces
- ☐ Semillas
- ☐
- ☐

ACEITES/CONDIMENTOS

- ☐ Aceite de Oliva
- ☐ Aceite de Canola
- ☐ Aderezo "light"
- ☐ Aceto balsámico
- ☐ Sal marina

FRUTAS

- ☐ Arándanos
- ☐ plátano
- ☐ Ciruela
- ☐ Fresas
- ☐ Frutillas
- ☐ Kiwi
- ☐ Limón
- ☐ Mandarina
- ☐ Manzana
- ☐ Melón
- ☐ Naranja
- ☐ Pera
- ☐ Sandía
- ☐ Uva
- ☐
- ☐

CARNES, PESCADOS Y OTROS

- ☐ Carne magra
- ☐ Pollo sin piel
- ☐ Atún
- ☐ Salmón
- ☐ Milanesas de soja
- ☐ Hamburguesas de verduras

VERDURAS

- ☐ Ajo
- ☐ Albahaca
- ☐ Apio
- ☐ Berenjena
- ☐ Brócoli
- ☐ Cebolla
- ☐ Chuchas
- ☐ Choclo
- ☐ Coles
- ☐ Espárragos
- ☐ Espinaca
- ☐ Hojas verdes
- ☐ Hongos
- ☐ Morrón
- ☐ Palta o aguacate
- ☐ Papas
- ☐ Pepinos
- ☐ Perejil
- ☐ Pimiento
- ☐ Remolacha
- ☐ Tomate
- ☐ Zanahorias
- ☐ Zucchini
- ☐

