

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
- Banana o 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
- Chauchas
- Choclo
- Coles
- Espárragos
- Espinaca
- Hojas verdes
- Hongos
- Morrón
- Palta o aguacate
- Papas
- Pepinos
- Perejil
- Pimiento
- Remolacha
- Tomate
- Zanahorias
- Zucchini
-
-