



Diciembre de 2016

COME SANO SIN COMERTE LA CABEZA

Para llevar una alimentación sana no es necesario buscar entre las decenas de dietas prometedoras que surgen constantemente.

Basta con mantener una dieta variada, en la que se consuman todos los tipos de alimentos existentes en las proporciones adecuadas.

Es la llamada [dieta mediterránea](#), la de toda la vida.

ALIMENTACIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

El cáncer de mama no se puede evitar pero sí hay aspectos de la vida de una mujer que favorecen la disminución del riesgo de padecerlo.

➤ Los más recomendables (a diario).

En general, todas las frutas, verduras y hortalizas, cereales, pan, aceite de oliva, y para ir alternando, arroz, pasta o patatas.

➤ Muy recomendables (varias veces a la semana).

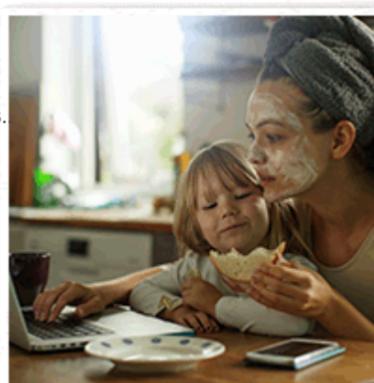
Legumbres, pescados, huevos, carnes, embutidos y frutos secos.

➤ Poco recomendables

(consumir con moderación y ocasionalmente).

Bebidas alcohólicas, grasas saturadas

(mantequilla, nata, frituras...), ahumados, harinas refinadas, salazones, benzopirenos (parte tostada de los alimentos fritos o asados), chucherías, refrescos con gas y repostería..



Con esta base, ya puedes organizar tus menús sanos. Aquí tienes unos consejos tanto si comes en el trabajo como en casa, pero no cuentas con mucho tiempo para prepararlos:

➤ La organización es fundamental, hacer un menú semanal y dedicarte a cocinar la mayoría de los platos en una tarde para congelarlos es muy práctico. Pero ya que te pones el mandil, añade más cantidad de ingredientes y cocina más raciones. Podrás comer en más de una ocasión y ahorrarás tiempo.

➤ Para seguir la dieta mediterránea no es necesario hacer los guisos de la abuela a fuego lento y durante tres horas. Tan solo hace falta tener un poco de imaginación y saber mezclar los diferentes



Te interesa...



¿Tienes Twitter? Sigue a @Alimentacion_es



Consejos sobre alimentación de Pedro Aguilar

Participa...

¿Cómo te alimentas? Descubre cuál es tu punto de partida en tu carrera hacia la vida sana. Descárgate nuestro test y conoce cómo comes en 8 pasos



DESCARGAR

DESCARGAR (Gallego)

DESCARREGAR

DESKARGATU



TU APORTACIÓN NOS DA VIDA
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas

sabores. Por ejemplo, unas alubias o garbanzos cocidos mezclados con un sofrito a base de hortalizas es un plato muy nutritivo y redondo que puedes acompañar con un filete de pollo o pescado a la plancha.

- Las ensaladas son un plato ideal para llevar en tartera porque puedes llevar el aliño aparte en un tarro y añadirlo a la hora de comer. Además, la ensalada puede ser un plato único, ya que admite casi todos los nutrientes: pavo, pollo, huevo cocido, pasta, arroz, legumbres, etc
- Si te atreves con guisos y sopas, las nuevas tarteras con tapa de rosca permiten su transporte sin temor a que se derrame algo.
- El agua y la fruta deberán estar siempre presentes en cada comida.

NAVIDAD: CUIDARSE SIN PASAR HAMBRE

Las fiestas de navidad no son tales sin las famosas comilonas, así que no se trata de ser el único que cene verdura al vapor sino de intentar compensar las comidas abundantes con ejercicio físico diario y hacer comidas livianas el resto del día

Por ejemplo, antes de la cena de Nochebuena se puede hacer un buen desayuno con fruta, lácteos y cereales, pero a mediodía no pasa nada por comer una ensalada y fruta. De esta manera no descuidamos los nutrientes diarios necesarios y saludables.

[< Anterior](#)

[Siguiete >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



ALIMENTACIÓN Y CÁNCER, MITOS Y REALIDADES

Se habla mucho de la relación entre los alimentos y el cáncer, te desvelamos que hay de cierto en los rumores más extendidos.



RECETAS SANAS Y MUY SENCILLAS

Busca el recetario de nuestra guía y elige las que más te gusten. Son todas muy sencillas de hacer y para todo tipo de comensales.

afectadas por cáncer y trabajar en prevención.
[HAZTE SOCIO AHORA](#)

Archivo



Consulta las ediciones anteriores de "Consejos de Salud" en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF