

# Alimentación Saludable

**¡Y sin complicaciones!**

**Manual didáctico**



# ¡PREPARA TU PLATO!

¡No hace falta gastar mucho dinero! Unas opciones muy económicas y que podemos encontrar en los supermercados son los siguientes alimentos:

1

Alimentos  
proteicos

Hidratos  
de carbono



Hortalizas,  
verduras y  
frutas



Grasas



# ¡PREPARA TU PLATO!

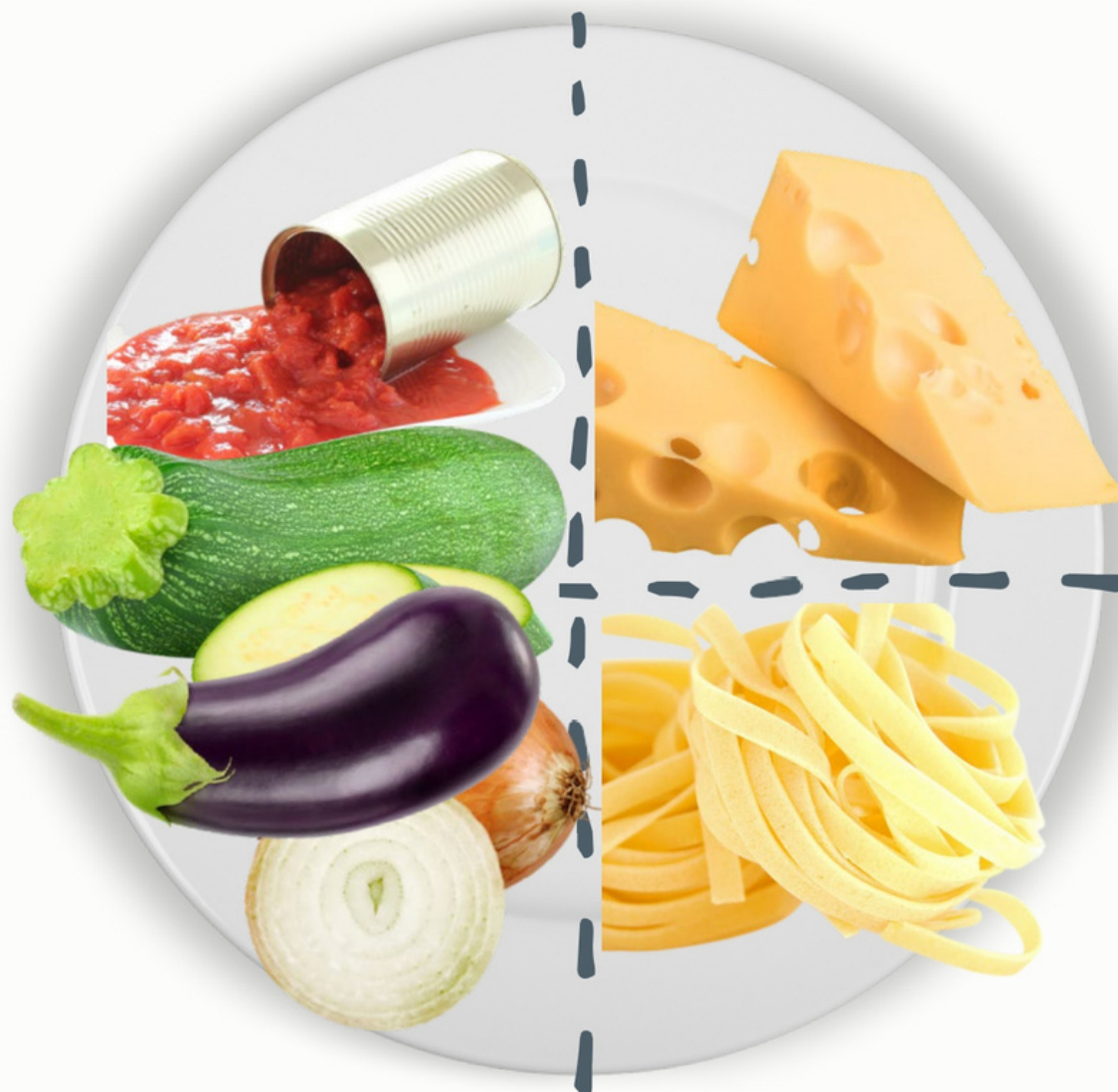
**¡Sin complicaciones!**



Coliflor con arroz rehogada con ajo y atún

# ¡PREPARA TU PLATO!

¡Sin complicaciones!



3



Pasta con tiras de verduras y queso

# ¡PREPARA TU PLATO!

¡Sin complicaciones!



4

Guiso de lentejas con verduras y arroz integral

# ¡PREPARA TU PLATO!

¡Sin complicaciones!



+



5



Ensalada de garbanzos con verduras

# CONSIDERACIONES FINALES

Llevar a cabo una alimentación saludable como la dieta mediterránea te proporcionará un óptimo estado de salud

Las guías alimentarias son una herramienta fantástica para conseguir alimentarnos de manera saludable.  
¡Úsalas!

Saber combinar los diferentes grupos de alimentos te ayudará en la obtención de todos los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo de tu organismo

Prepara tus platos con imaginación y sencillez. Aunque se elaboren con pocos ingredientes, muchas veces ¡menos es más!