



Prepara
tus propios
alimentos
de manera
inteligente



1

Escoge los ingredientes de mejor calidad

Dale a tus platillos la mejor calidad de nutrientes haciéndolos mucho más saludables. Elige granos enteros, proteínas de alta calidad, etc.

2

La variedad es clave

La variedad es una de las claves para una alimentación saludable y balanceada, por lo que debemos elegir alimentos de todos los grupos alimenticios.

Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, los productos lácteos sin grasa o bajos en ella e incluye también una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas.



3

Usa especias naturales

Las especias naturales son las que guardan un mejor sabor y permiten al paladar apreciar mejor los sabores de los propios alimentos, además de permitir infinitas combinaciones de estos.



4

Si tu presupuesto lo permite, opta por alimentos orgánicos

Las especias naturales son las que guardan un mejor sabor y permiten al paladar apreciar mejor a Estos alimentos no han sido tratados con conservantes, colorantes, ni ninguna clase de antibióticos o pesticidas, por lo que contienen una nutrición superior: vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales y antioxidantes más benéficos. No te dejes engañar por la palabra “natural”, pues los alimentos naturales no necesariamente son orgánicos. permitir infinitas combinaciones de estos.

Visita el artículo en la herramienta <<Cuerpo/Mente/Espíritu>>, bajo el nombre: “Conéctate con tus alimentos” para indagar más sobre este tema.