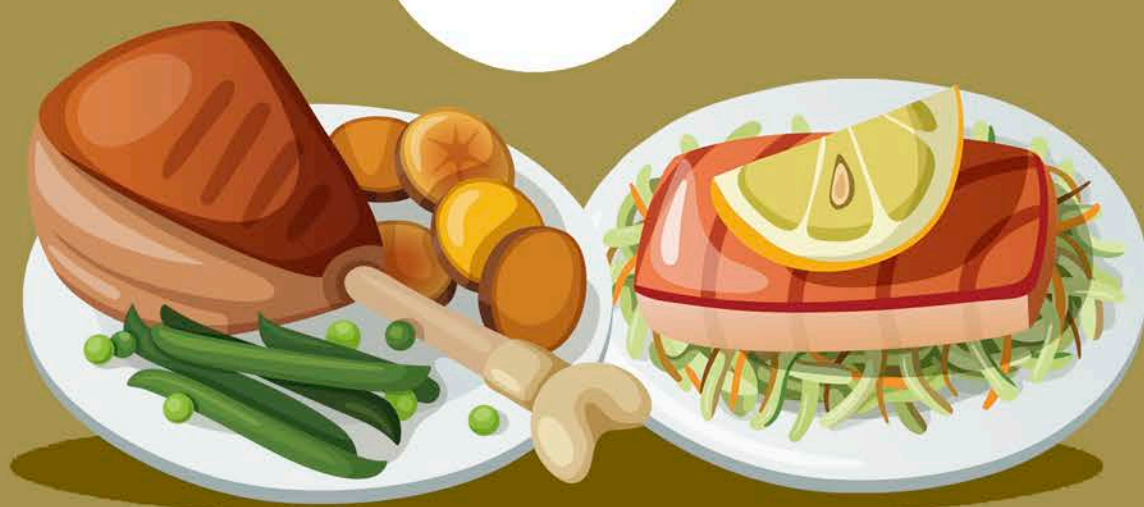


LA SEMANA DE LA COCINA SALUDABLE

1



RECOMENDACIÓN

- Utiliza técnicas de cocinado saludable: vapor, plancha, papillote, asados, wok, cocción y guisos mejor que fritura.
- Utiliza preferentemente aceite de oliva de forma moderada y disminuye otras grasas.
- Evita precocinados y concentrados ricos en sal.
- Usa el microondas para cocinar.
- Prepara ensaladas variadas.

2



RETO

**PIENSA EN UN ALIMENTO QUE
SIEMPRE CONSUMAS FRITO
Y COCÍNALO CON UNA
TÉCNICA MÁS SALUDABLE.**

**PREPARA UNA ENSALADA
DIFERENTE CADA DÍA.**

3



TRUCOS

- Utiliza adobos, hierbas aromáticas y especias para aportar diferentes sabores.
- Añade sofritos de verduras y hortalizas.
- Piensa en diferentes ingredientes para las ensaladas y pruébalos.
- Disminuye la grasa animal y aumenta las verduras en los guisos.

4



RECUERDA

**HAZ ACTIVIDAD
FÍSICA TODOS
LOS DÍAS**



**Pulsa aquí para ver vídeos
de actividad física.**

LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEJORAN TUS DEFENSAS