

# CON LOS 5 DEDOS DE LA

## NUEVA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

- Actividad física: 10.000 pasos diarios
- Equilibrio emocional
- Suplementos nutricionales (Vit D, Zn, Fe, Y, B12, Ácido fólico)
- Técnicas culinarias saludables como al vapor, papillote y cocción al agua



5/  
DÍA



## FRUTAS Y VERDURAS

Fuente de fibra, antioxidantes, vitaminas hidrosolubles y oligoelementos. Es recomendable no exceder el tiempo de cocción de las verduras y lavar bien la fruta antes de su ingesta.

4/  
SEMANA



## PESCADO AZUL Y LEGUMBRES

**Legumbres:** carbohidratos complejos con bajo índice glucémico (IG). Fuente de proteínas y fibra.

**Pescado azul:** aporta omega 3 reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Fuente de Vit D. Es importante para la salud de los huesos y fortalecer las defensas en tiempo de pandemia.

3/  
SEMANA



## HUEVOS

La clara tiene proteínas de muy alto valor biológico con aminoácidos esenciales.

2/  
DÍA



## YOGUR

Fuente de vitamina D, calcio y probióticos. Mejor tolerancia a la lactosa que los demás lácteos.

1/  
DÍA



## ÁCIDO OLEICO

**Aceite de oliva:** disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, potente antioxidante.

**Aguacate:** aporta también ácido oleico, además de ser una fuente de fibra y antioxidante.



— ORGANIZAN —

