

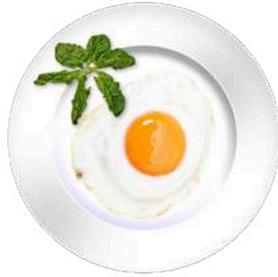


A DIETA...

con cabeza

**PARA PERDER PESO
NO NECESITAS COMER MENOS**
sino comer bien





ESTRUCTURA DEL PLATO

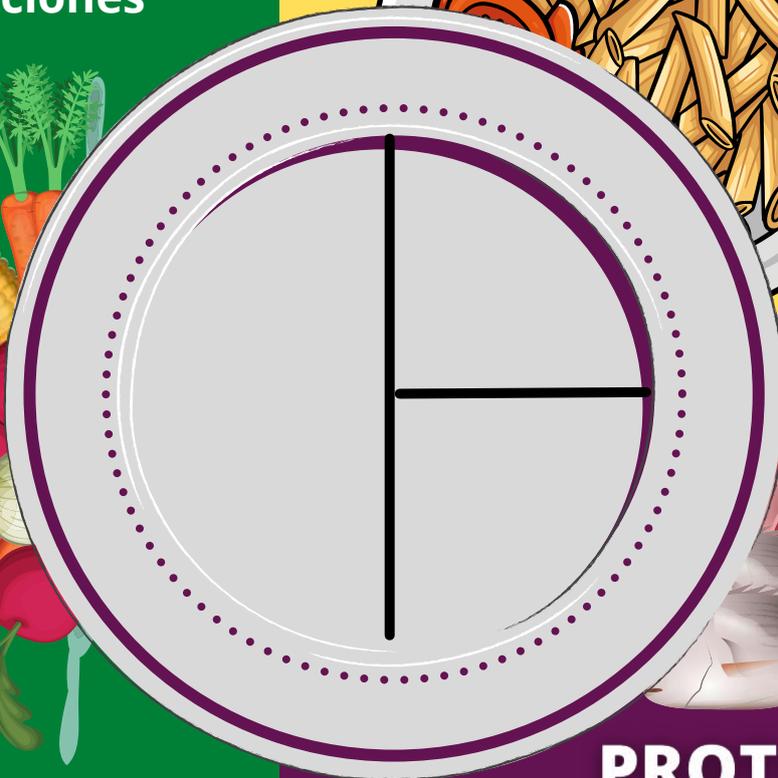
FRUTAS Y VERDURAS

- Abundancia en el plato
- Todo tipo de verduras y frutas.
- Todo tipo de combinaciones



HIDRATOS COMPLEJOS

PAN, PASTAS, ARROZ,
CEREALES, QUINOA, TRIGO,
PATATA, BONIATO



PROTEÍNAS

CARNE ROJA/BLANCA FRESCA - CONGELADA
PESCADO AZUL/BLANCO FRESCO - CONGELADO -
ENLATADO
EMBUTIDOS: QUESO, LOMO, JAMÓN, LACÓN
HUEVOS
LEGUMBRES SECA - COCIDAS - ENLATADAS
PROTEÍNAS VEGETALES

- Crudas o cocinadas al gusto.
- Frescas, congeladas o en conserva.
- A cualquier hora.



CARNE, POLLO Y PESCADO

Tus porciones no podrán ser más grandes que la palma de tu mano.



PASTA O ARROZ

La recomendación es comer al equivalente de la parte frontal de un puño cerrado.



QUESOS

El volumen de dos dedos es la cantidad sugerida de queso o jamón.

¿CÓMO ALIMENTARSE?



El espacio que se forma entre los **dedos índice y cordial** extendidos y abiertos: grasas saturadas

palma de la mano: proteínas

Mitad de la palma de la mano o **el puño**: carbohidratos



ACEITE DE OLIVA

La punta del pulgar equivale a una cucharadita diaria.



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

La medida ideal será la que cubra la palma de la mano.



HELADO

Una porción no debe ser superior al tamaño de un puño.



MANTEQUILLA

La cantidad no debe superar el tamaño de la tercera falange del dedo.



FRUTAS Y VERDURAS

Se recomienda consumir lo que quepa en las manos abiertas.

PORCIONES ILIMITADAS

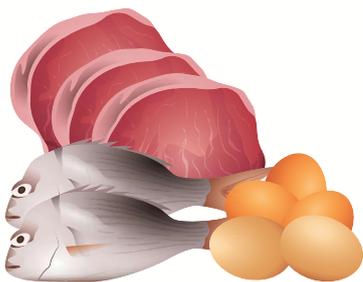


VEGETALES

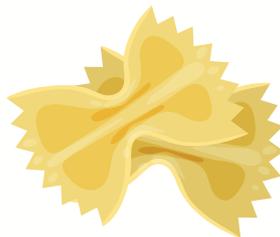


AGUA

PORCIONES LIMITADAS



PROTEÍNA



HIDRATOS



GRASAS