

# FRECUENCIA DE ALIMENTOS

	L	M	M	J	V	S	D
VERDURAS CRUDAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ACEITE DE OLIVA CRUDO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
PESCADO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LEGUMINOSAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 FRUTAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
+2L AGUA NATURAL	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Pescado (blanco/azul) >3x a la semana.
- Aceite de oliva crudo 5-7x a la semana.
- Verduras 2-3 al día, por lo menos 1 de ellas crudas (lechuga, espinaca, pepino, jitomate, jícamas, etc).
- Carne 0-1x semana.
- Frutas 2-3x al día.
- Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos) >3x semana.
- Nueces y semillas >3x a la semana.
- Quesos 0-3x a la semana.
- Azúcar 0-2x a la semana.
- Embutidos (jamón/salchicha) y ahumados 0-2x semana.
- Agua natural 2L al día.
- Come despacio; deja los cubiertos entre bocados.
- Camina 20 minutos después de comer.



ANDREA  
HERNÁNDEZ

nutriologa