

Fiambarrera saludable

De forma sencilla podemos confeccionar una fiambarrera saludable y equilibrada. Solo debes utilizar estas proporciones y recomendaciones.

Verduras
Hortalizas

Cereales
Integrales

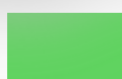
Proteína
Saludable

Infermeravirtual.com



Para beber, agua

De postre, fruta



Es importante comer todo tipo de verduras y hortalizas, las patatas no están incluidas en este grupo



Los cereales deben ser integrales, por ejemplo: pan, pasta o arroz integrales. En este grupo se incluyen los tubérculos como la patata



Se recomienda consumir pescado, carne de ave, huevos, legumbres y frutos secos. Consume carne roja de forma ocasional y evita los embutidos



Para aliñar, aceite de oliva