

TIP : ALIMENTOS A EVITAR

Cuidarse no significa solo conseguir un peso adecuado, sino saber elegir los alimentos de manera saludable.

Cada vez más estudios recomiendan evitar ciertos alimentos o al menos reducir su consumo.

Para seguir una buena alimentación **DEBEMOS EVITAR CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y AZÚCARES AÑADIDOS** principalmente.

Las grasas saturadas se encuentran en los alimentos de origen animal como la carne roja y derivados.

Los azúcares añadidos podemos encontrarlos en cualquier alimento procesado.

EVITA

- Embutidos y charcutería.
- La carne roja.
- Precocinados, fast food.
- Dulces, galletas, chocolates, pastelería, mermeladas..
- Refrescos
- cereales de desayuno, cereales y harinas refinadas.
- Salsas industriales

