**GUIA ALIMENTICIE:**

**Alimentos saludables que ademas te sirven para adelgazar**

* Todas las carnes: Codorniz, pollo, pavo, pernil, tocino, carne molida, churrasco, hígado costilla.
* Pescados: robalo, bacalao, mero, dorado, parvo rojo, tilapia, merluza, salmón, sierra y mariscos.
* Lácteos: queso, yogur griego, leche de coco, leche de almendras.
* Grasas: aceites de ajonjolí, lino, aceitunas, almendras, coco, grapessed y mantequilla canola.
* Frutas y manzanas verdes.
* Semillas: Nueces, semillas de calabaza, girasol, almendras, pistachos y avellanas
* Vegetales: todos
* Condimentos: Sal marina, vainilla, albaca, mostaza, laurel, salvia, romero, ajo, cilantro, pimienta, vinsgre de manzana, tomillo y oregano.

**ALIMENTOS POCO SALUDABLES, QUE TE SUBEN DE** **PESO.**

Azucar refinada.

* Prodiuctos de panadería: pan, pasteles, galletas, pandebonos.
* Carbohidratos: pastas, arroz, platano, yuca, chocolate, piza, hamburguesas, perros, fritos y helados.

ALIMENTACION SALUDABLE PARA UN FISICO IN

Divide tu almuerzo en cuatro partes. 3 partes de lo que te describi en la diapositiva anterior como comida saludable y 1PARTE de lo que te describo en esta diapositiva como alimento que te suben