



Lista Básica Saludable

Tu guía visual para una
alimentación equilibrada y
práctica



Frutas

Manzanas



Platanos



Naranjas



Peras



Las frutas aportan
vitaminas, fibra y energía
natural.

Incluye al menos dos
porciones al día y varía los
colores para obtener
distintos beneficios.

TIP
Prefiere frutas frescas
de temporada y evita
los jugos
industrializados.

Verduras

Lechugas



Espinacas



Zanahorias



Pepinos



Son fuente de fibra,
minerales y antioxidantes.
Pueden comerse crudas en
ensaladas o cocidas al
vapor para conservar
nutrientes.

TIP
Combina distintos
tipos de hojas verdes
para aumentar la
variedad de nutrientes.

Cereales

Avena



Arroz integral



Pan integral



Maíz



Los cereales integrales aportan energía sostenida gracias a su contenido de fibra.

Ayudan a mantener la saciedad y el buen funcionamiento digestivo.

TIP

Elige versiones integrales o sin azúcar añadida para aprovechar mejor sus beneficios.

Proteínas

Huevos



Pollo



Frijoles



Lentejas



Las proteínas son indispensables para mantener músculos y tejidos fuertes. Combina fuentes animales y vegetales para una dieta más completa y económica.

TIP

Alterna entre legumbres y carnes blancas para equilibrar tu consumo proteico.

Lácteos

Yogur Natural



Queso bajo en grasa



Leche



Nata



Aportan calcio y proteínas importantes para huesos y músculos.

Prefiere las versiones naturales o sin azúcar añadida.

TIP

Si eres intolerante a la lactosa, opta por alternativas vegetales como bebida de almendra o soya fortificada.

Aceites y condimentos

Aceite de oliva



Aceite de coco



Aceite de aguacate



Condimentos



Dale sabor a tus comidas de forma saludable con grasas buenas y condimentos naturales. Evita los aderezos procesados o con exceso de sodio.

TIP

Experimenta con hierbas frescas como albahaca, orégano o cilantro para realzar tus platos.

Snacks saludables

Frutos secos



Fruta deshidratada



Palomitas caseras



Semillas de girasol



Ideales para calmar el hambre entre comidas y obtener grasas buenas. Aportan saciedad y energía sin recurrir a opciones procesadas.

TIP

Lleva pequeñas porciones en bolsas o frascos para tener opciones prácticas y nutritivas a cualquier hora.