

Hoy
~~Mañana~~
**empiezo a comer
sano.**



**Planifica tu menú
y lista de la compra
para comer mejor.**

La información, el derecho a la información, es esencial para la ciudadanía, y máxime en nuestra condición de personas usuarias y consumidoras de servicios y bienes de toda naturaleza. Una información clara, veraz, inequívoca y transparente es un requisito, además, para garantizar la seguridad, cuando de nuestra elección de los productos en el mercado va a depender la salud y seguridad también de nuestras familias. Ponemos siempre este énfasis, en el convencimiento de que un consumidor informado podrá exigir con mayor efectividad y hacer valer sus derechos en la sociedad de mercado.

Así lo hemos interiorizado como objetivo fundamental del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, extender por todo el territorio y a todo tipo de colectivos de consumidores la información, la formación y la educación para que nuestras decisiones cotidianas en la sociedad de consumo sean conscientes, seguras, sostenibles y solidarias.

Estos grandes propósitos sólo podemos lograrlos con la implicación de la sociedad, contando con las asociaciones y entidades sociales representativas para que el ejercicio efectivo de los derechos básicos de los colectivos con necesidades especiales sea una realidad.

Con la guía que ponemos a disposición de los consumidores y familias pretendemos dar un paso más en la normalización de la vida diaria de los ciudadanos celiacos, ayudándoles en la planificación de sus menús sin gluten y en la realización y aplicación de la lista de la compra para conseguir mejoras en su bienestar y evitar cualquier distorsión en sus actividades e interrelaciones.

Desde estas líneas queremos reiterar nuestro compromiso para seguir trabajando con la Asociación Celiaca Aragonesa en pro de aquellas actuaciones que pueden redundar en beneficio de los consumidores y, específicamente, de los más sensibles.

María Victoria Broto Cosculluela

Consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales

Ahora que eres un celiaco experto y tienes todas las herramientas para llevar tu dieta sin gluten, puede ser el momento de dar un paso más y mejorar tu alimentación y la de tu familia.

Dicen que “**el que improvisa, pierde**”, por lo que, si tu objetivo es mejorar tu alimentación, lo ideal es que planifiques tus menús y tus compras, semanalmente. Un menú bien programado, cubre todas tus necesidades dietéticas, hace que te sientas saciado en todas tus comidas, evita el picoteo entre horas y te ayuda a hacer mejores elecciones.

Este foodplanner nace con el objetivo de ayudarte con esa tarea.

Ventajas que te aporta la planificación de menús:

- **Ahorras tiempo en la cocina y en la compra.** Si le dedicas un rato a la semana, evitas la preocupación o la ansiedad que puede provocarte no saber qué vas a comer en las próximas comidas. Tardas menos en hacer la compra, ya que llevas una lista con lo que necesitas, según lo que hayas planificado.

- **Ahorras dinero.** Es menos probable que compres productos que no necesitas, o que pidas comida a domicilio a última hora.

- **Controlas la calidad de lo que comes y de lo que compras.** Al preparar tus comidas en casa, controlas los ingredientes y la calidad de tus platos. Haces mejores elecciones a la hora de comprar, puesto que llevas una lista y te ciñes a ella.

- **Tienes control sobre las cantidades que comes.** Al planificar tus comidas y prepararlas tú mismo, puedes ajustarlas a

tus necesidades reales. Cuando comemos en un restaurante, las raciones suelen ser muy grandes, y se nos hace más difícil escuchar las señales de saciedad que nos envía nuestro organismo, por lo que es probable que comamos más de lo necesario.

- **Comes lo que de verdad te apetece.** Planificar tus comidas, hace más probable que disfrutes lo que comes, sabiendo que se ajusta a tus requerimientos nutricionales y a tus gustos.

- **Evitas el desperdicio de comida.** Compras y cocinas lo que vas a consumir, en las cantidades adecuadas.

- **Siempre tendrás comidas listas.** Si dedicas algún rato de la semana a cocinar y dejas comidas preparadas, siempre tendrás opciones listas para una comida rápida. Si tienes opciones saludables en tu despensa, podrás hacer uso de ellas cuando sientas ganas de comer entre horas.

Comer bien no tiene por qué ser aburrido ni repetitivo, y tampoco significa que tenga que ser restrictivo. Hay ocasiones en nuestro día a día en las que no nos es posible seguir con nuestra planificación y tampoco esto tiene que resultar un problema o un gran contratiempo. Tener una buena relación con tu alimentación, no obsesionarte, disfrutar de la comida sin reproches, con flexibilidad y sin compensaciones también es saludable. **¡Buen provecho de tus dietistas!**

Dieta sin gluten saludable

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es **incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta**, ya que cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro organismo.

El gluten es una proteína con bajo valor nutricional que no aporta nutrientes esenciales, por lo que la ausencia o presencia de gluten en la dieta no determina la calidad nutricional de la misma, son las elecciones que hagamos las que marcarán la diferencia.

Para que tu dieta sea saludable, debes tener en cuenta:

- **Basa tu alimentación en productos genéricos.**
- **Que el agua sea la bebida principal.**
- **Emplea técnicas culinarias saludables como plancha, asado y vapor.**
- **Usa aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar.**
- **Toma cereales integrales sin gluten siempre que sea posible.**
- **No te olvides de las grasas saludables.**
- **Come legumbres, carnes magras, pescado y huevos de forma alternada a lo largo de la semana.**
- **Evita el consumo de carnes procesadas y embutidos.**
- **Reserva el consumo de dulces y productos ultraprocesados a ocasiones muy puntuales.**

Existe una amplia oferta de productos específicos sin gluten seguros, pero de bajo valor nutricional. Por esto se aconseja basar la DSG en productos **libres de gluten por naturaleza** y no abusar de productos altamente procesados. De este modo, se evitará el desarrollo de nuevas patologías relacionadas con una alimentación inadecuada. Es aconsejable, además de llevar a cabo una DSG estricta, seguir una alimentación lo más saludable posible.

Uno de los aspectos que más preocupa a la hora de seguir la DSG es el elevado coste de los productos específicos, lo que ocasiona que algunas personas celíacas no sean estrictas con su dieta. **Siguiendo las indicaciones de esta guía, reducirás el impacto económico en la cesta de la compra sin gluten**, dejando para ocasiones muy puntuales los productos procesados y/o específicos que son los que la encarecen.

Clasificación de los alimentos



GENÉRICOS

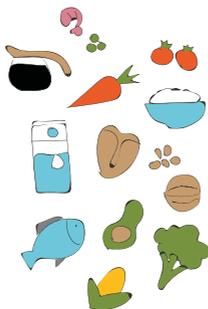
Son aquéllos que por naturaleza **no contienen gluten** y por lo tanto pueden consumirse de cualquier marca. Aún así se recomienda siempre leer el etiquetado.

Los productos genéricos pueden consumirse de cualquier marca.

Sin embargo, **se han detectado en el mercado etiquetados preventivos** que indican “puede contener gluten” o “puede contener trazas”. Por ello **recomendamos leer la etiqueta del producto** y adquirir solo aquellas marcas que no indican este tipo de información.

La contaminación cruzada es común en los **productos a granel**; por ello se consideran **no aptos** para las personas celíacas.

Los productos sin gluten que incluyen **materias primas de riesgo** como avena, cervezas o almidón de trigo, **se recomiendan consumir siempre certificados**.



NO GENÉRICOS

CONVENCIONALES

Aquéllos que por su **composición, ingredientes o proceso de elaboración pueden contener gluten intencionalmente o de forma accidental**.

Debes comprobar **si aparece en la Lista de alimentos sin gluten de FACE**, en FACEMOVIL, si posee la Marca Registrada “Espiga Barrada” (ELS) o si lleva la mención “sin gluten”.



ESPECÍFICOS

Son los productos elaborados específicamente para celíacos. Deben tener la Marca Registrada “Espiga Barrada” (ELS), aparecer en la Lista de Alimentos sin gluten o en FACEMOVIL y/o indicar la mención **“sin gluten”** (<20 ppm) para garantizar la ausencia de gluten.



NO APTOS

Aquéllos que **contienen cereales con gluten (trigo, cebada y centeno) o productos derivados**, además de productos **elaborados artesanalmente y/o a granel**.



Algunas excepciones en la clasificación de alimentos:



Espicias:

todas aquellas especias y condimentos en rama, hebra y grano, en su estado natural, desecadas y/o deshidratadas, serán consideradas genéricas, a excepción del comino, en el que siempre habrá que asegurarse de la ausencia de gluten, tanto si se encuentra en grano como si es molido.

Sin embargo, cuando las especias son sometidas a un proceso de liofilizado, troceado y/o molido, hay que cerciorarse de que están libres de contaminación cruzada y que por tanto el producto final sea sin gluten.

Avena:

existen variedades de avena que no contienen gluten por naturaleza mientras que otras variedades sí lo contienen. Por el riesgo en el proceso productivo (desde el cultivo y recogida hasta el envasado) se recomienda consumir solo aquellos productos que contengan este cereal siempre que estén certificados con ELS (espiga barrada). Se ha demostrado que determinados grupos de pacientes con enfermedad celíaca sufren reacción ante la ingesta de avena, por lo que es recomendable que la introducción de la misma se produzca bajo supervisión de un especialista que realice el seguimiento médico correspondiente y nunca en los primeros 6 meses de inicio de la dieta sin gluten.



Cerveza:

al ser una bebida elaborada con un cereal que contiene gluten, se asegura la ausencia total de gluten únicamente en aquellas que estén certificadas con el Sistema ELS.



Almidón de trigo sin gluten:

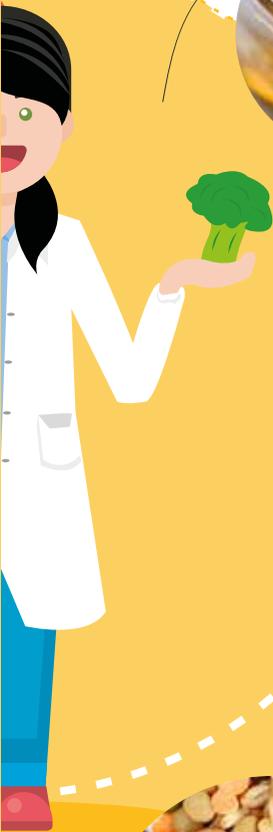
existen fibras de trigo y almidones de trigo sin gluten que han sido purificados, tratados y lavados, y por tanto su proceso de obtención garantiza niveles de gluten inferiores a 20 mg/kg, por lo que no supondrían un riesgo para las personas celiacas. Al ser un producto de alto riesgo, desde FACE se recomienda el consumo de este tipo de productos siempre que estén certificados con ELS (espiga barrada).

Legumbres:

las legumbres son libres de gluten por naturaleza. Pueden ser consumidas de cualquier marca, a no ser que el etiquetado indique lo contrario. Se consideran genéricas tanto las legumbres y leguminosas secas como las legumbres cocidas o precocinadas al natural y las congeladas, excepto las lentejas.

Las lentejas pueden consumirse de cualquier marca, pero en la mayoría de las ocasiones, suelen aparecer granos de trigo en el envase, por ello es necesario revisarlas y retirar cualquier resto. Tras ello debemos limpiarlas bien con agua y estarían listas para cocinar.

Cualquier harina de legumbre debe estar debidamente etiquetada “sin gluten” para garantizar que no existe contaminación, ya que estas harinas no se consideran productos genéricos.



Cocinar
sin gluten.



Lo más difícil de cocinar sin gluten es hacerlo con productos específicos, sobre todo con las harinas especiales, ya que carecen de ciertas características de la harina de trigo como humedad, elasticidad o tensión de las masas.

gluten: harina de arroz, de trigo sarraceno, de garbanzo o almidón de maíz tipo maicena. Las puedes utilizar para cocinar y para hacer recetas de repostería como bizcochos o magdalenas, pero no son adecuadas para hacer pan u otros productos como brioches, roscones...

Para sustituir la harina de trigo de las recetas tradicionales debes hacerlo por harinas de cereales sin gluten y legumbres, todas ellas etiquetadas sin

ALGUNOS CONSEJOS DE COCINA...



PARA REBOZAR TIPO ROMANA: este tipo de rebozado se hace primero pasando la pieza por harina y luego por huevo. Te puede servir cualquier harina sin gluten que tengas en casa.



PARA EMPANAR: en el empanado, primero se pasa la pieza por harina, después por huevo y finalizando por pan rallado. Actualmente, en el mercado disponemos de distintos productos para sustituir al pan rallado tradicional, desde pan rallado sin gluten a preparados crujientes. También puedes empanar con copos de patata, cereales de maíz sin gluten o frutos secos triturados. Si mezclas queso parmesano en polvo (1/3) con el pan rallado, lo conviertes en "milanesa".



ESPESAR SALSAS: hay distintos ingredientes para espesar salsas y guisos y no tienen por qué ser harinas. Puedes espesar con frutos secos, yema de huevo cocida, legumbre cocida y triturada, puré de patata... Si lo haces con harina, antes tienes que cocinarla con aceite o una grasa como la mantequilla. Si utilizas almidón de maíz lo tendrás que disolver en un líquido frío como agua o leche.



ENHARINAR PESCADOS: para enharinar pescados puedes utilizar cualquier harina que tengas en casa pero quedan especialmente ricos con harina de arroz o bien con mezcla de arroz y garbanzo.

HARINAS ESPECIALES PARA DISTINTOS USOS

HARINA PARA HACER PAN Y RECETAS PANADERAS.

Para hacer este tipo de recetas es necesario disponer de un preparado panificable sin gluten. Estos pueden ser caseros o comerciales. Si eliges el comercial lo más recomendable es seguir las instrucciones del fabricante en cuanto a cantidades y formas de elaboración. Este tipo de harinas incluyen varios ingredientes que sustituyen al gluten y sus funciones. Son más “fuertes” que las reposteras y por lo tanto nos saldrán bien aquellas recetas de pan o panaderas que queramos convertir en aptas para celíacos. Hay harinas panificables que son más versátiles que otras, incluso alguna marca se puede utilizar para casi todo, lo mejor es seguir las indicaciones del fabricante. También se pueden mezclar con harinas de cereales sin gluten como arroz o maíz, con harinas de legumbres como garbanzo y soja o con trigo sarraceno (alfarfón). Con estas harinas también puedes preparar mezclas panificables caseras, añadiendo fibras como el psyllium, goma xantana y/o algunas semillas trituradas.

HARINA PARA HACER REPOSTERÍA.

Estas harinas suelen ser más flojas, por lo que la repostería sale más esponjosa y fina. Igual que en los preparados panificables, cada fabricante nos indica en qué cantidades y para qué usos son más adecuadas. Normalmente se utilizan para bizcochos, magdalenas, plumcake, galletas, etc. También se utiliza mucho en repostería la harina de almendra o de castaña.

También puedes preparar tu mezcla casera con distintas harinas sin gluten.

- 200g harina de trigo sarraceno
- 100g harina de arroz integral
- 50g almidón de patata
- + 10g cáscaras de psyllium molidas
- 5g semillas de chía molidas



- 30% harina de arroz integral
- 30% almendra molida
- 40% almidón de maíz (maicena)



- 30% harina de trigo sarraceno
- 30% harina de arroz
- 40% almidón de maíz (maicena)



Cómo planificar un menú saludable

1. Elige un día que tengas un rato tranquilo y **siéntate a pensar el menú de toda la semana**.
2. **Elabora un listado de desayunos, tentempiés y comidas principales** que vas a preparar para distribuirlos a lo largo de la semana.
3. **Prepara una lista de la compra** con los ingredientes y cantidades que te harían falta para completar la semana, aprovechando los alimentos frescos que ya tienes en casa para incluirlos en los primeros días del menú.
4. **Ve a comprar con la lista en la mano e intenta respetarla**. Es aconsejable hacer la compra sin hambre y sin la compañía de los niños.
5. **¡No tires nada!** Puedes preparar y completar algún plato con pequeñas raciones que te hayan sobrado de otros días.



50% Vegetales

25% proteína saludable

25% cereales y tubérculos



6. Para optimizar el tiempo destinado a cocinar puedes **preparar mayor cantidad para congelar raciones**.

7. **Deja para el fin de semana las elaboraciones más largas y laboriosas** como guisos o asados.

8. Sigue una pauta de diseño fijándote en cómo se estructura el **plato saludable de Harvard** y planifica así los menús.

Este modelo puede darte una idea de cómo deberían ser las proporciones de los distintos grupos de alimentos en tus comidas principales, tanto si optas por plato único como si prefieres primero y segundo. Las cantidades, tendrás que adecuarlas a tus necesidades, pero lo ideal es que respetes las proporciones.

Es importante que conozcas qué te aporta cada grupo de alimentos y en qué medida los necesitas.

· **Proteína:** comer suficiente proteína es necesario para tus músculos, huesos, piel, y otras muchas estructuras. Te ayuda a recuperarte de entrenamientos, ganar masa muscular y prevenir la pérdida de ésta. La masa muscular es una de las estructuras más importantes que tienes, y es importante que la preserves, para gozar de una buena calidad de vida. Las proteínas pueden ser de origen animal o vegetal. Encontrarás proteínas de origen animal, de buena calidad, en huevos, lácteos naturales, carnes magras y pescados. Las de origen vegetal son las legumbres, las semillas y los frutos secos.

· **Grasa:** la grasa es necesaria para muchos procesos hormonales que nos mantienen vivos, ya que nos aporta ácidos grasos esenciales que nuestro organismo no puede producir por sí mismo. Es importante que elijas grasas saludables, que encontrarás en: aceite de oliva virgen, aguacates, frutos secos y semillas, huevos, lácteos naturales enteros y pescados grasos.

· **Carbohidratos:** los carbohidratos te aportan la energía que tu cuerpo necesita y nos ayudan a rendir en el día a día, en especial si somos muy activos. Las principales fuentes de hidratos de carbono son: cereales y pseudocereales, patatas y otros tubérculos, frutas, verduras, hortalizas y legumbres.

· **Vitaminas y minerales:** forman parte de los nutrientes esenciales y son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo ya que ayudan a la reparación de tejidos, al crecimiento y a la defensa de las enfermedades. Se encuentran en alimentos naturales, que conforman la lista de genéricos en nuestra clasificación de alimentos: frutas, verduras y hortalizas, lácteos naturales, huevos, carnes, pescados y legumbres.

FRECUENCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS IMPORTANTES

- ✓ **Bebe agua** siempre que tengas sed para mantener la hidratación que tu organismo necesita.
- ✓ **Frutas y verduras:** al menos 5 raciones al día, crudas y cocinadas.
- ✓ **Legumbres:** 3-4 raciones a la semana.
- ✓ Puedes consumir 1-2 **huevos** al día, sin problema.
- ✓ Toma 2-3 raciones de **lácteos naturales** al día.
- ✓ Alterna el consumo de **pescado blanco, pescado azul, y carne fresca magra**, intentando consumir unas 2-3 raciones de cada, a lo largo de la semana.
- ✓ **Frutos secos al natural y semillas:** un puñadito al día.

Despensa saludable

Te proponemos algunos ejemplos de productos que viene bien tener en la cocina, porque con ellos podrás preparar platos completos, saludables y nutritivos en unos minutos, en aquellos días en los que no tengas nada preparado o previsto.

- Fruta y verdura congelada.
- Gazpacho y cremas de verdura envasado.
- Conservas de verduras y hortalizas al natural
- Conservas de legumbres al natural o cocinadas con verduras (excepto lentejas).
- Conservas de carne y de pescado. Salmón, atún, pollo o pavo en lata, por ejemplo.
- Frutos secos al natural.
- Lácteos fermentados.
- Arroz y quinoa en vasitos para microondas.
- Huevos cocidos.
- Guisos y elaboraciones congelados (batchcooking).
- Untables vegetales como hummus o guacamoles.



Come de forma consciente

Céntrate única y exclusivamente en el acto de comer, mastica despacio, disfruta de los sabores y texturas y atiende a las señales de saciedad que te envía tu cuerpo.

Crema un ambiente agradable en torno a la mesa ya sea solo o acompañado.

Mantente activo

Desplázate andando siempre que te sea posible, intenta caminar al menos 10.000 pasos al día, sube y baja por las escaleras, no pases mucho rato sentado, muévete con frecuencia, y evita el sedentarismo.

Además, es importante para tu corazón, tu masa ósea y tu masa muscular, que realices entrenamiento con cargas, te ayudará a prevenir numerosas enfermedades crónicas y aumentará tu esperanza y calidad de vida. Se ha demostrado que es el tipo de entrenamiento que mayor impacto positivo tiene en nuestra salud.

No te olvides del descanso

Descansar de manera correcta es, junto con una buena nutrición y la realización de ejercicio físico de forma habitual, la mejor manera de llevar un estilo de vida saludable. Procúrate un buen descanso, asegúrate de dormir las horas que tu cuerpo y tu mente necesitan para recuperarse de todas las actividades del día; para ello, intenta limitar el consumo de cafeína, y el uso de pantallas, dos factores que interfieren en los mecanismos que nos inducen al sueño reparador.



1. Optimiza tu frecuencia de comidas en función de tu edad, sexo y estilo de vida. No comas 5 veces al día por obligación, no es necesario, adáptate.

2. El desayuno es para muchos una comida muy importante.

Si no es tu caso, no pasa nada, si no te gusta o no tienes tiempo de desayunar, prepárate algo en casa para media mañana como un sándwich vegetal con atún y huevo o un túper con frutas y yogur.

3. Si tienes sed, bebe agua, es la mejor opción para mantenerse hidratado.

4. Incluye cada día cereales sin gluten con gran aporte de fibra como trigo sarraceno, quinoa, arroz integral y avena integral certificada.

5. Añade a tus platos algunas semillas y frutos secos para hacerlos más nutritivos y saciantes.

6. La dieta sin gluten no es una dieta restrictiva o deficitaria.

Si es completa, y está bien estructurada te aportará todos los nutrientes necesarios.

7. Consume lácteos fermentados para mantener sana tu microbiota.

8. Evita consumir salsas comerciales. Preparar salsas caseras es muy sencillo y mucho más saludable.

9. Es recomendable reducir el consumo de azúcar, grasas no saludables y el exceso de sal o potenciadores del sabor. Para localizarlos en el producto los puedes encontrar con las siguientes denominaciones:

- Azúcar: sacarosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz, maltodextrinas, jarabe de glucosa, sirope de agave, concentrados de frutas, etc.
- Grasas trans, grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.
- Sal: elegir productos bajos en sal añadida y descartar aquéllos que contengan potenciadores como: ácido glutámico, glutamato monosódico (E-621) o extractos de levaduras.

10. A la hora de elegir qué productos procesados de carne y pescado comprar, **lee bien la etiqueta** para verificar que el producto contenga un alto porcentaje de carne o pescado (recomendable a partir del 90%). Los casos más frecuentes que puedes encontrar en tu lista de la compra son los preparados de carne picada (burger meat) hamburguesas, albóndigas y salchichas, fiambres de pollo y pavo y procesados de pescados como surimis, albóndigas de pescado y figuritas rebozadas.

Algunas sugerencias para desayunos y almuerzos

- Tostada de pan sin gluten con tomate rallado, aguacate y queso fresco/tortilla francesa/huevo duro/jamón serrano o jamón cocido.
- Tostada de pan sin gluten con mermelada de frutos rojos sin azúcar y queso fresco.
- Tostada de pan sin gluten con crema de cacahuete y plátano.
- Tortitas de avena certificada con manzana y canela.
 - Gachas de avena con plátano y cacao puro.
 - Bizcocho de avena y zanahoria con yogur natural.
 - Bol de frutas con yogur y copos de avena.

¡RECETA!

Carrot cake de copos de avena en el microondas

Ingredientes:

- 200 g de zanahoria
- 90 g de copos de avena
- 80 g de dátiles, azúcar moreno o eritritol
- 3 huevos
- 10 g de levadura
- 50 g de nueces
- 20 g de cacao puro en polvo o canela

Tritura en un procesador la zanahoria limpia con los dátiles, incorpora los copos de avena y tritura un poquito, solo para romper los copos. Añade las nueces y vuelve a triturar unos segundos. En un bol, mezcla huevos batidos y la levadura en polvo y la masa anterior. Elige canela o cacao para aromatizar. Ponlo todo en un molde de silicona para microondas y cuécelo en el micro unos 7 minutos a unos 700 W de potencia. Te salen aproximadamente 6-7 raciones. Puedes cortarlas y congelarlas para ir sacando según lo necesites.

Es un bizcocho que puedes consumirlo una vez al día combinando con el resto de tu alimentación.

Platos y combinaciones para comidas principales

- Ensalada de tomate y pepino. Lentejas con verduras y jamón.
 - Ensalada de pasta sin gluten con atún.
- Salteado de judía verde y champiñones. Lubina con patatas al horno.
 - Ensalada de brotes y tomatitos Cherry. Tortilla con queso.
 - Arroz integral con verduras y alitas de pollo al horno.
 - Trigueros a la plancha y risotto de setas.
 - Crema de calabacín con salmón en papillote.
 - Gazpacho. Guisantes con jamón y huevo duro.
 - Garbanzos con espinacas, bacalao y huevo duro.
 - Ensalada ilustrada. Paella de marisco.
 - Revuelto de huevo con setas y trigueros.
 - Ensalada de garbanzos con queso feta.
 - Tostada de pan sin gluten con tortilla de queso y espinacas.
 - Tostada de tomate, aguacate y salmón ahumado con salsa de yogur.
- Sopa de verduras con fideos SG. Dados de atún con tomate frito casero.
 - Pasta con tomate Cherry y queso feta.
 - Acelga con patata. Pollo con salsa de manzana y curry.
- Ensalada de alubias blancas con tomate, pimiento rojo, aceituna negra y queso fresco.
- Crema fría de yogur, pepino y aguacate. Solomillo de cerdo con tomate.
 - Tostada de revuelto de trigueros, ajetes y gambitas.
 - Ensalada rúcula y canónigos. Crepes de espinaca y salmón.
 - Musaka de berenjena gratinada al horno.
- Ensalada de endivias con pollo, manzana, nueces y salsa de yogur.
 - Salteado de setas y champiñones con jamón.
Pollo asado con gajos de patata y salsa de huevo duro.
 - Verduras a la plancha con tortilla de patata rellena de queso de cabra y cebolla caramelizada
 - Frittata de verduras y yogur griego.
 - Ensalada de quinoa con aguacate y langostinos cocidos con salsa tártara casera.
 - Nuggets caseros con verduras a la plancha y salsa de miel y mostaza.

Salsa de huevo duro

¡RECETA!

Pon en un vaso de batidora:
dos huevos duros, una cucharada de
leche, una cucharada de aceite de oliva y
sal. Puedes aromatizar esta salsa con
mostaza en grano, alcaparras,
vinagrillos...

Crepes de salmón y espinacas

¡RECETA!

Ingredientes:

Para la masa de crepes de espinacas:

125 g de harina de arroz
½ cucharadita de sal
250 ml de leche semi desnatada
2 cucharadas de agua
25 ml de aceite de oliva
2 huevos
100 g de espinacas baby

Para el relleno:

300 g de salmón limpio
sal y pimienta
1 limón
100 g de nata fresca
hojas de espinaca frescas
hojas de eneldo

Para preparar la masa bate en un túrmix todos los ingredientes
juntos y deja reposar al menos una hora en la nevera.

Para hacer las crepes, pon al fuego una sartén
y pincela con mantequilla. Con un cazo pon una
cantidad de masa en la sartén y reparte con
movimientos circulares.

Patatas gajo con especias

¡RECETA!

Ingredientes:

patatas
especias variadas
(recuerda buscarlas sin gluten)
pimentón sin gluten
sal y pimienta
aceite de oliva

Lava bien las patatas y córtalas en gajos. Haz la mezcla de especias con pimentón, sal, pimienta y aceite de oliva. Puedes elegir las especias que más te gusten y tengas a mano. Embadurna bien las patatas, ponlas en un recipiente apto para micro, tápalas con papel film y cuece durante unos 5 minutos. Precalienta el horno a 180°, pon papel horneable. Extiende las patatas sobre el papel y hornea durante unos 10 minutos.

¡RECETA!

Frittata de verduras y queso

Ingredientes:

1 cebolla
1 calabacín grande
200 g de champiñones o setas
un puñado de tomates cherry
un poco de queso feta
2 cucharadas de yogur griego o queso fresco batido
5-6 huevos
sal y pimienta
un poco de cebollino picado y unas hojas de albahaca

Precalienta el horno a 200° con calor arriba y abajo. Pica la cebolla, trocea el calabacín y lamina los champiñones. Cocínalos hasta que estén bien hechos en una sartén apta para horno con un poco de aceite de oliva. En un bol bate los huevos con el yogur hasta que quede espumoso. Añade sal, pimienta y una buena cantidad de cebollino picado (opcional). Mezcla las verduras de la sartén con el huevo batido en el bol. Prueba de sal y pimienta y rectifica si hiciera falta. Viértelo en la misma sartén que has usado antes o en un molde apto para horno. Pon ahora el queso feta y los tomatitos Cherry repartidos por toda la superficie, y mete al horno ya caliente durante unos 10-15 minutos. Hasta que la frittata esté cuajada a tu gusto. La puedes dejar más o menos hecha, aquí el gusto de cada uno. Sirve con unas hojas de albahaca fresca por encima.

Salsa de yogur (Tzatziki)

Elige un yogur griego de calidad, añade sal y una cucharada de aceite de oliva.

Mezcla bien.

Puedes añadirle alcaparras, pepino rallado y menta, vinagrillos...

¡RECETA!

¡RECETA!

Tortilla de patata rellena de queso de cabra y cebolla caramelizada

Ingredientes:

- 8 huevos
- 5 patatas grandes
- 4 cebollas medianas
- 1 rulo de queso de cabra
- 1 cucharada de panela (azúcar moreno)
- vinagre de Módena

Corta 3 cebollas en láminas muy finas y póchalas en una sartén grande con un chorrito de aceite a fuego lento. Añade una pizca de sal para que la cebolla suelte el agua. Remueve con frecuencia para que se cocine uniformemente. Pasados unos 15 minutos, cuando empiecen a reducir el tamaño y a oscurecer, baja el fuego y añade una cucharada de panela sin dejar de remover. Antes de retirar la cebolla del fuego, añade un chorrito de vinagre de Módena. Mientras caramelizas la cebolla, pela y corta las patatas en láminas finas y pica una cebolla (opcional). Pocha las patatas y la cebolla en una sartén con aceite de oliva virgen de primer uso. Cuando estén pochadas retira parte del aceite y añade la sal. Déjalas cocinando 3-4 minutos más antes de retirarlas. Bate los huevos en un bol grande y añade las patatas y la cebolla cocinadas intentando extraer el máximo aceite posible. Este aceite puedes guardarlo para otras preparaciones. Corta el rulo de queso en rodajas. Calienta una sartén con un chorrito de aceite utilizado para las patatas y añade la mitad de la mezcla de huevos y patatas y rápidamente cúbreala con las rodajas de queso de cabra y la cebolla caramelizada (las proporciones puedes ponerlas a tu gusto).

Cubre el queso y la cebolla con el resto de la mezcla y termina de cocinar la tortilla en función de lo cuajada que te guste.

¡RECETA!

Pasta de trigo sarraceno con tomatitos y Feta

Ingredientes

para 4 personas:

macarrones de trigo sarraceno
300 g de queso feta
½ kilo de tomatitos Cherry
sal
aceite de oliva
ajo en polvo y especial al gusto.
Parmesano rallado

Cuece los macarrones y reserva. Precalienta el horno a 180°. En una fuente para horno, pon en el centro el queso feta y alrededor todos los tomatitos Cherry. Añade sal, pimienta, el aceite de oliva y las especias. Hornea unos 20 min en el centro del horno. En la misma fuente añade los macarrones y mezcla bien. Espolvorea queso parmesano a tu gusto.

lunes

COMIDA:
vegetales crudos
o cocidos
+pescado blanco
CENA:
vegetales crudos
o cocidos
+huevo

Ejemplo
menú
semanal

martes

COMIDA: arroz con vegetales+pollo
CENA: vegetales crudos o cocidos
+pescado azul

viernes

COMIDA:
vegetales crudos
o cocidos
+carne blanca
CENA:
vegetales crudos
o cocidos
+huevo

sábado

COMIDA:
vegetales crudos
o cocidos con
legumbre+lácteo
CENA:
vegetales crudos
o cocidos
+pescado azul

domingo

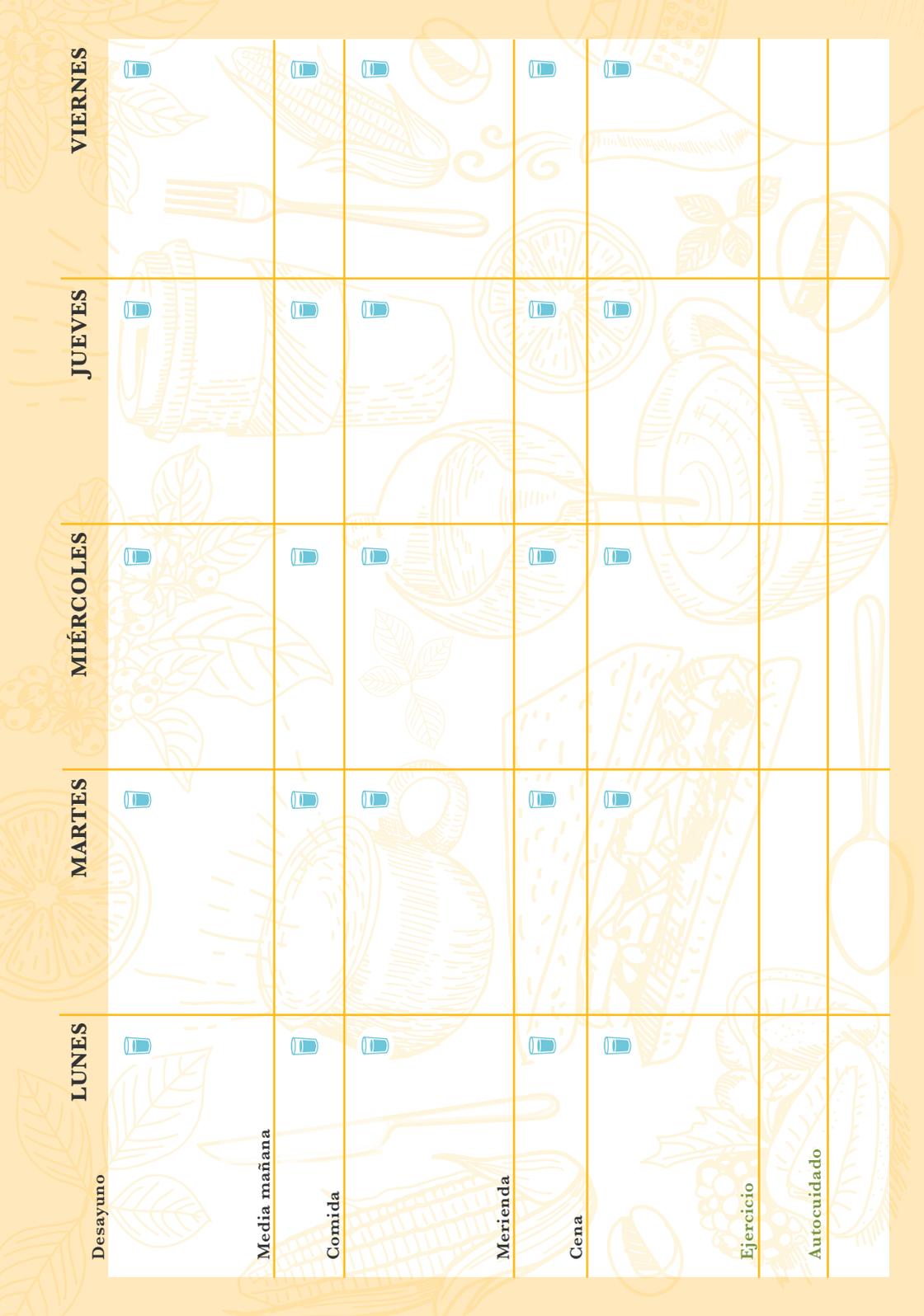
COMIDA:
arroz con vegetales crudos o cocidos
+mariscos y crustáceos
CENA:
vegetales crudos o cocidos+huevo

miércoles

COMIDA: legumbre
con verduras+huevo
CENA: vegetales
crudos o cocidos
+lácteo

jueves

COMIDA: pasta sin
gluten con vegetales
crudos o cocidos+pavo
CENA: vegetales
crudos o cocidos
con patata
+pescado blanco



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



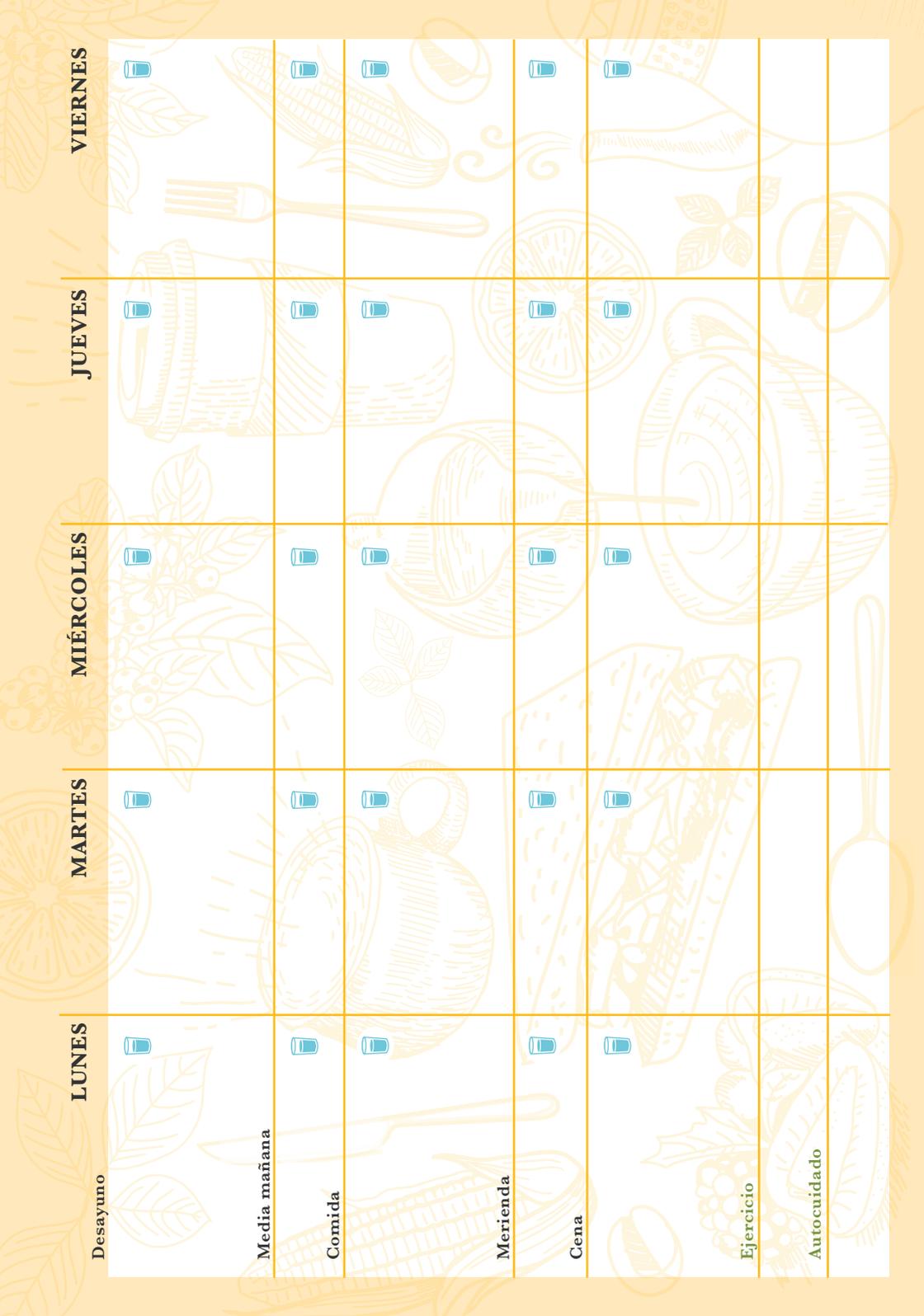
Caminar 1 h al día esta semana.



No te olvides de tomar el sol 10-15 minutos al día para absorber correctamente la vitamina D.



Lista de la compra semanal:



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: *(marcar lo que vayas completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.

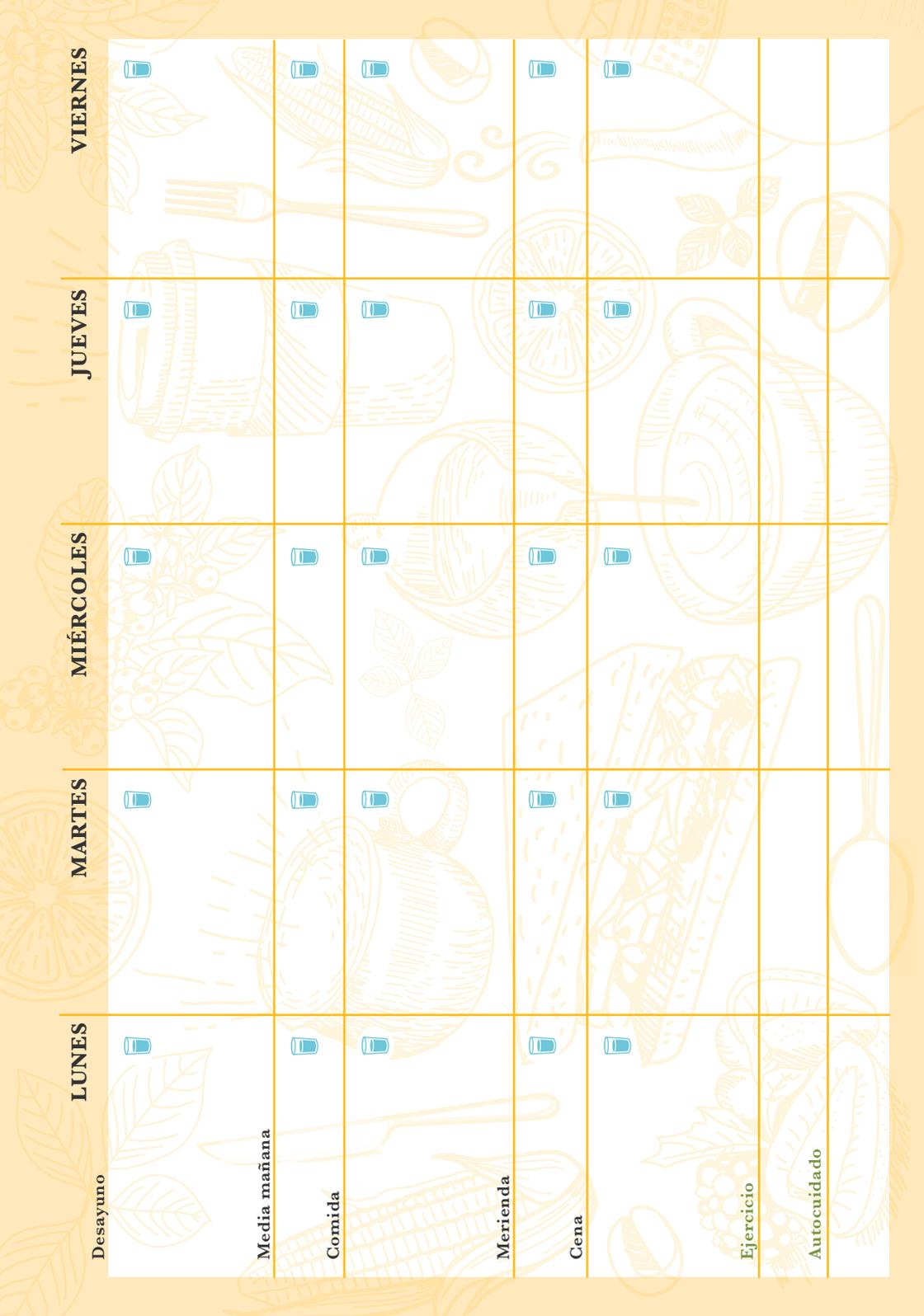


Caminar 1 h al día esta semana.



Si después de comer alimentos ricos en hierro como las lentejas ingieres alguna fruta cítrica aumentarás la asimilación del hierro en el organismo.

Lista de la compra semanal:



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.

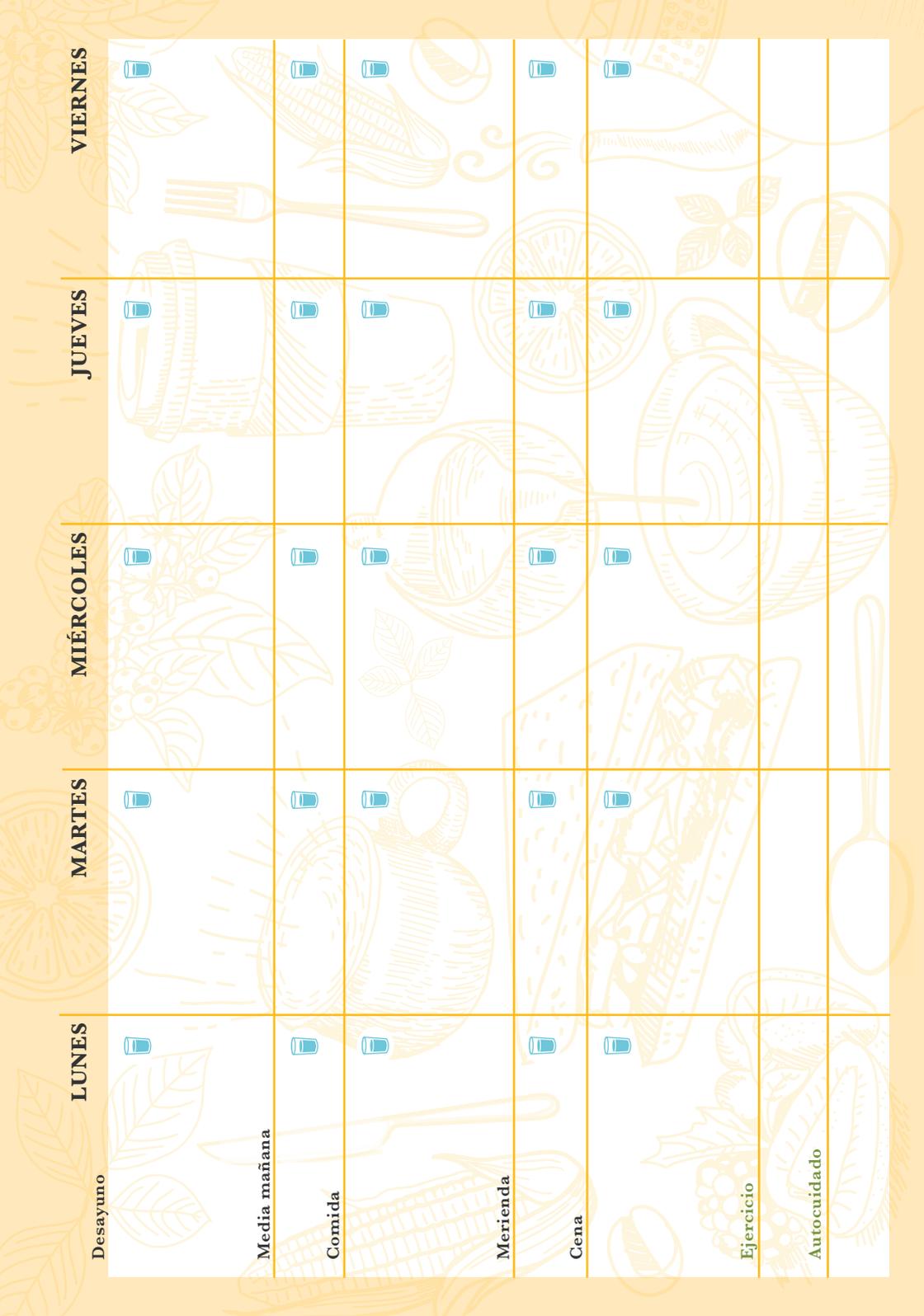


Caminar 1 h al día esta semana.



No te engañes,
un vaso de zumo
no equivale a una
pieza de fruta.

Lista de la compra semanal:



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Tuesta y tritura las semillas de sésamo para que tu intestino pueda beneficiarse de sus nutrientes.



Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

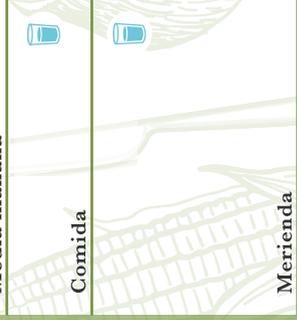
JUEVES

VIERNES

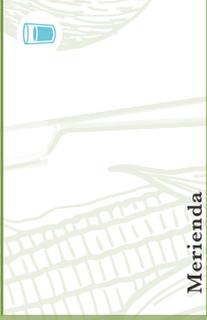
Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



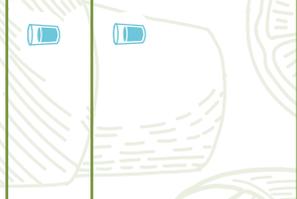
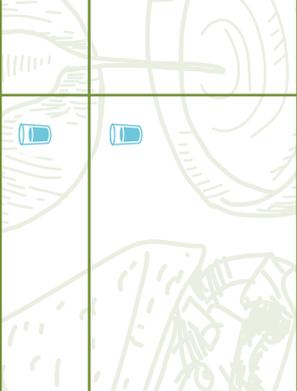
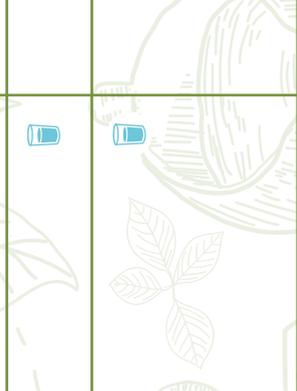
Cena



Ejercicio



Autocuidado



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Media mañana

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Comida

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Merienda

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Cena

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ejercicio

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Autocuidado

No olvides incluir: *(marcar lo que vayas completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



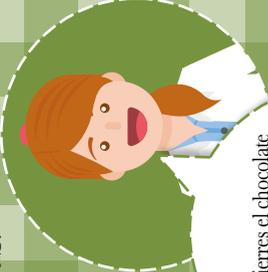
5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



No desierres el chocolate negro de tu dieta. En concentraciones superiores al 70% contiene teobromina que te ayudará a mantenerte despierto y te aportará una buena dosis de antioxidantes.

Lista de la compra semanal:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio



Autocuidado



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marcar lo que **usas** completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



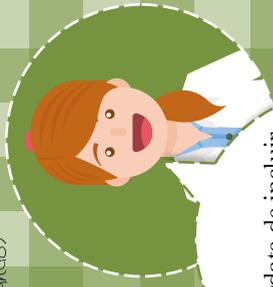
5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Acuérdate de incluir verduras de hoja verde como las espinacas o acelgas en tus menús semanales.

Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

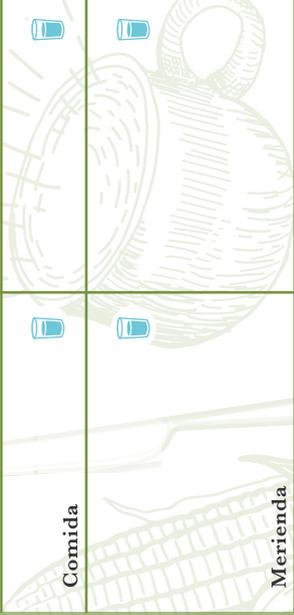
SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Prioriza el consumo de frutos secos al natural en vez de fritos.

Caminar 1 h al día esta semana.



Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

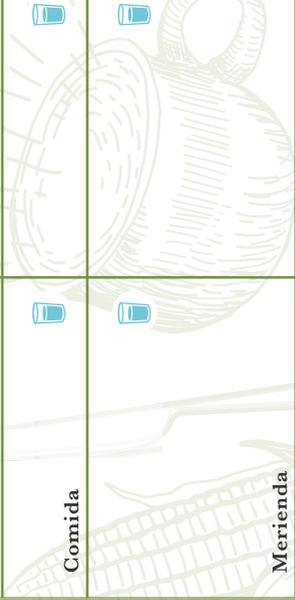
SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marcar lo que **NO** seas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



La ración diaria de frutos secos recomendada son 25g.



Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno

	
Media mañana	

Comida

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Merienda

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Cena

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Ejercicio

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que **NO** vas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



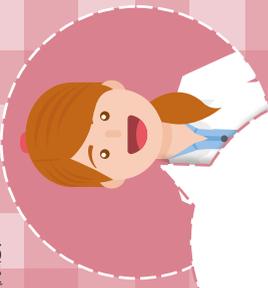
5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Ten frutos rojos congelados para aportar antioxidantes a tus batidos.

Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio



Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Acuérdate de variar las frutas y verduras en tus menús semanales.

Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio



Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que **NO** vas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



El trigo sarraceno no es un cereal. Es una semilla que destaca por alto contenido en fibra y bajo en azúcares.

Lista de la compra semanal:



VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que **NO** vas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Da color a tus ensaladas añadiendo todo tipo de vegetales.

Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

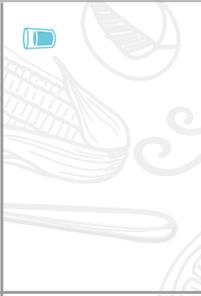
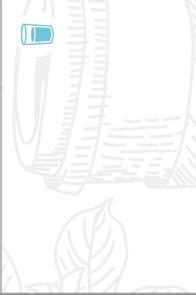
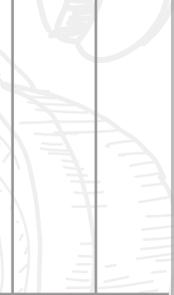
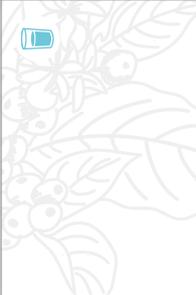
Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marcar lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



La ingesta de sal recomendada son 5 g al día.

Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

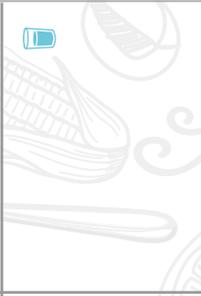
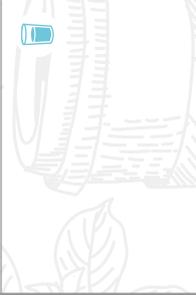
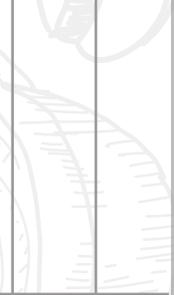
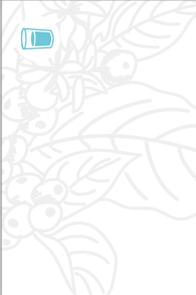
Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Elige productos de calidad, locales y de temporada.

Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

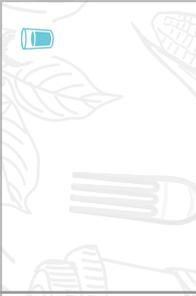
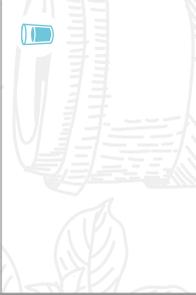
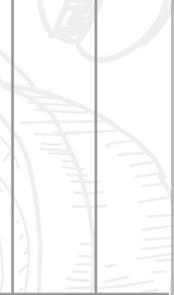
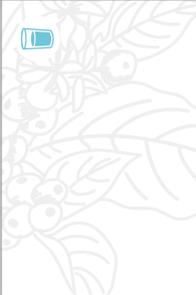
Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno

	
Media mañana	

Comida

	
Merienda	

Cena

	
Ejercicio	

Autocuidado

--	--

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



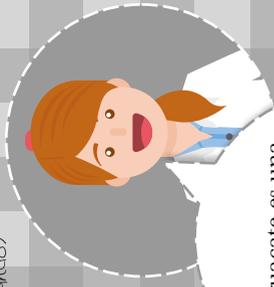
5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



El aguacate es una grasa saludable con alto aporte de energía y rico en antioxidantes y vitaminas.

Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

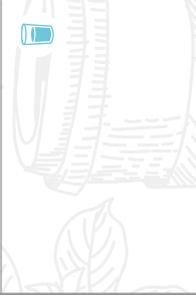
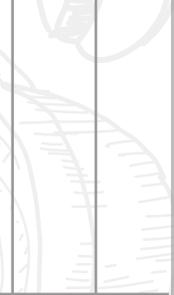
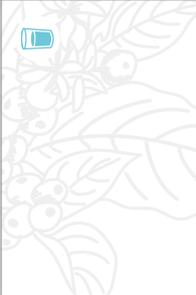
Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.

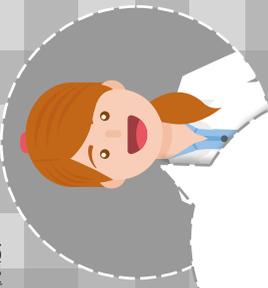


Caminar 1 h al día esta semana.

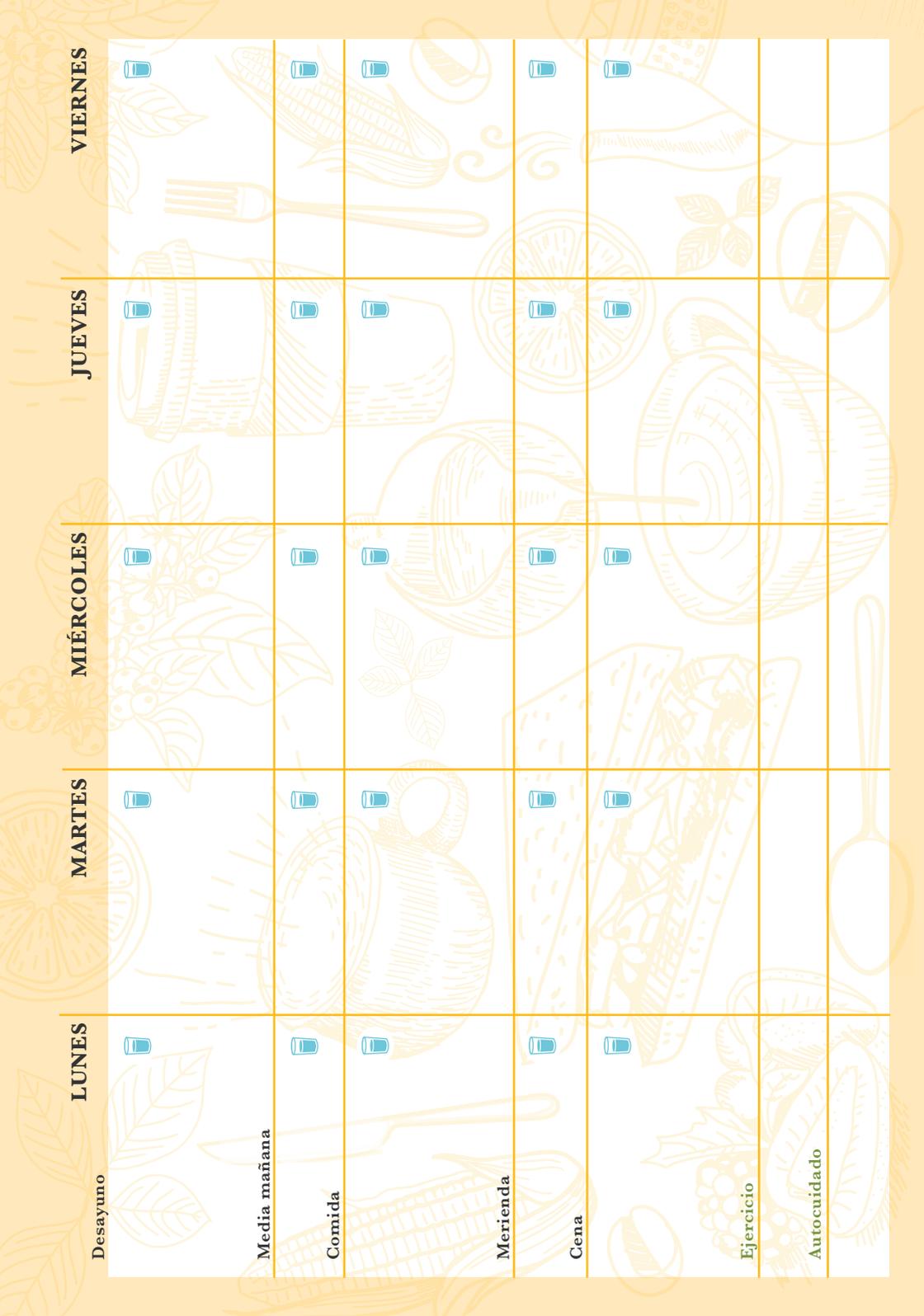


Lista de la compra semanal:

Grid for weekly shopping list



Los yogures son probióticos naturales, te ayudan a mantener la flora intestinal sana.



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: *(marcar lo que vayas completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



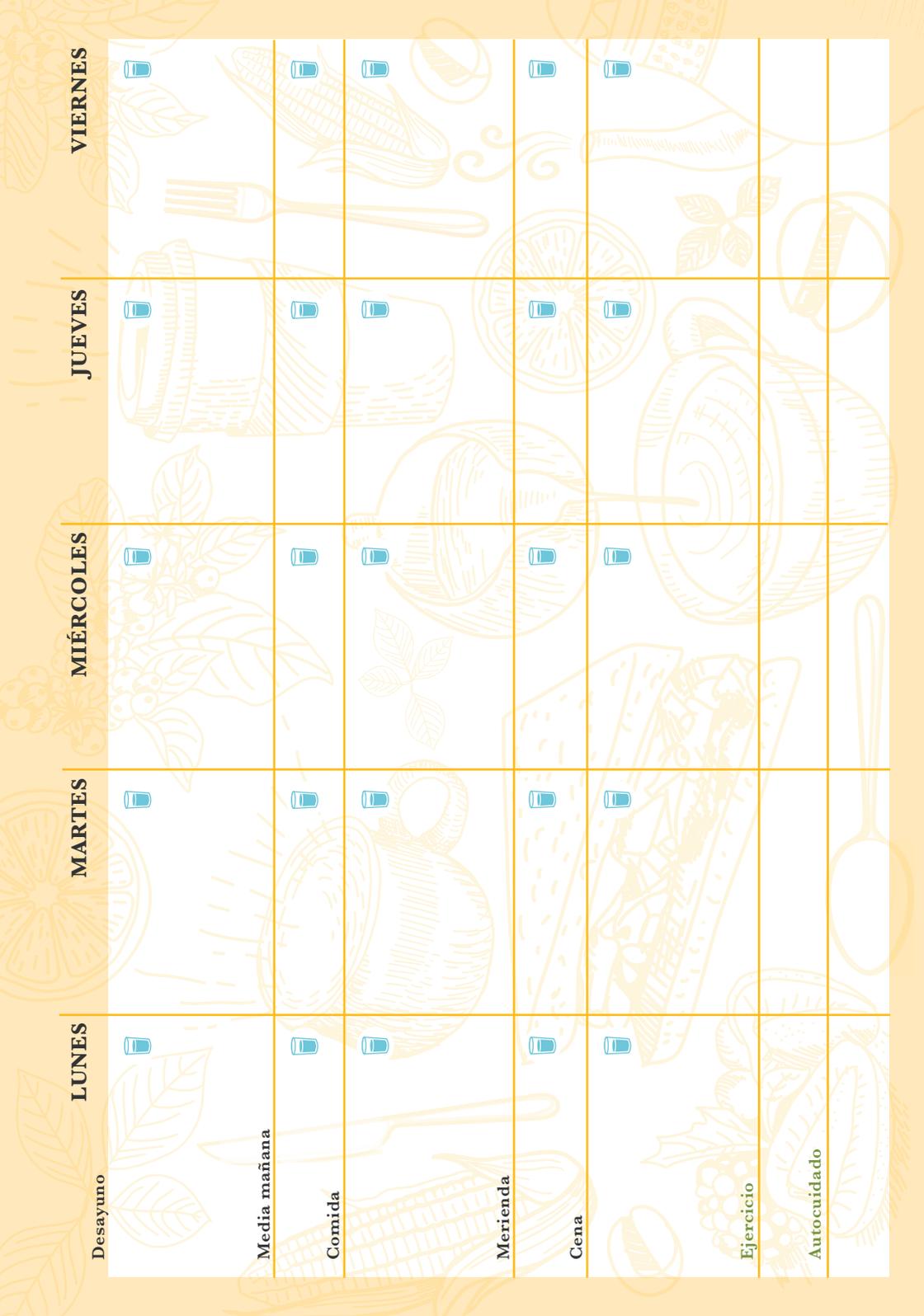
Caminar 1 h al día esta semana.



Para asegurarte un correcto aporte de yodo, utiliza sal yodada en tus elaboraciones.



Lista de la compra semanal:



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.

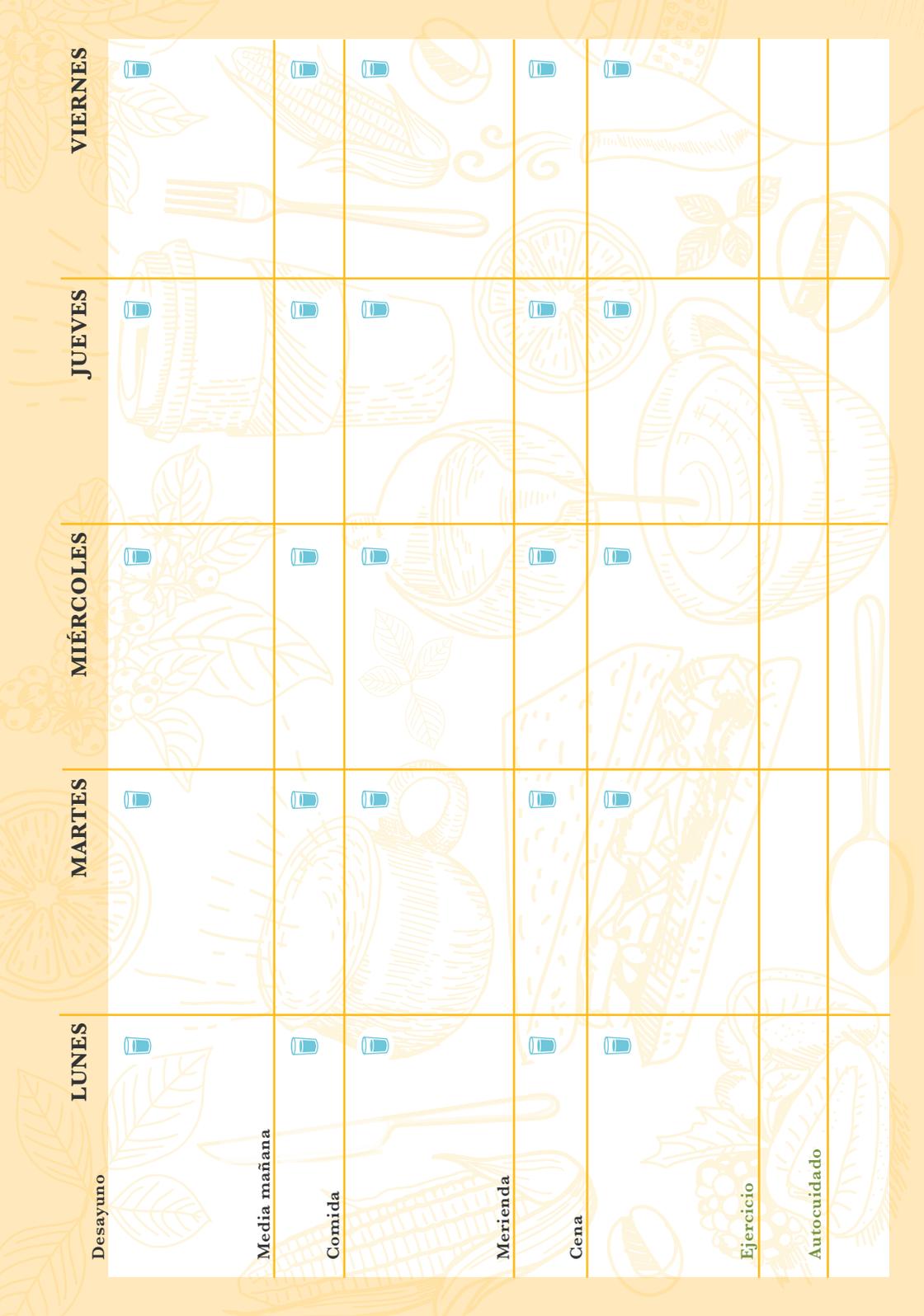


Caminar 1 h al día esta semana.



Las uvas pasas y dátiles son altos en fibra y ayudan a tener un tránsito intestinal más ligero.

Lista de la compra semanal:



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marcar lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.

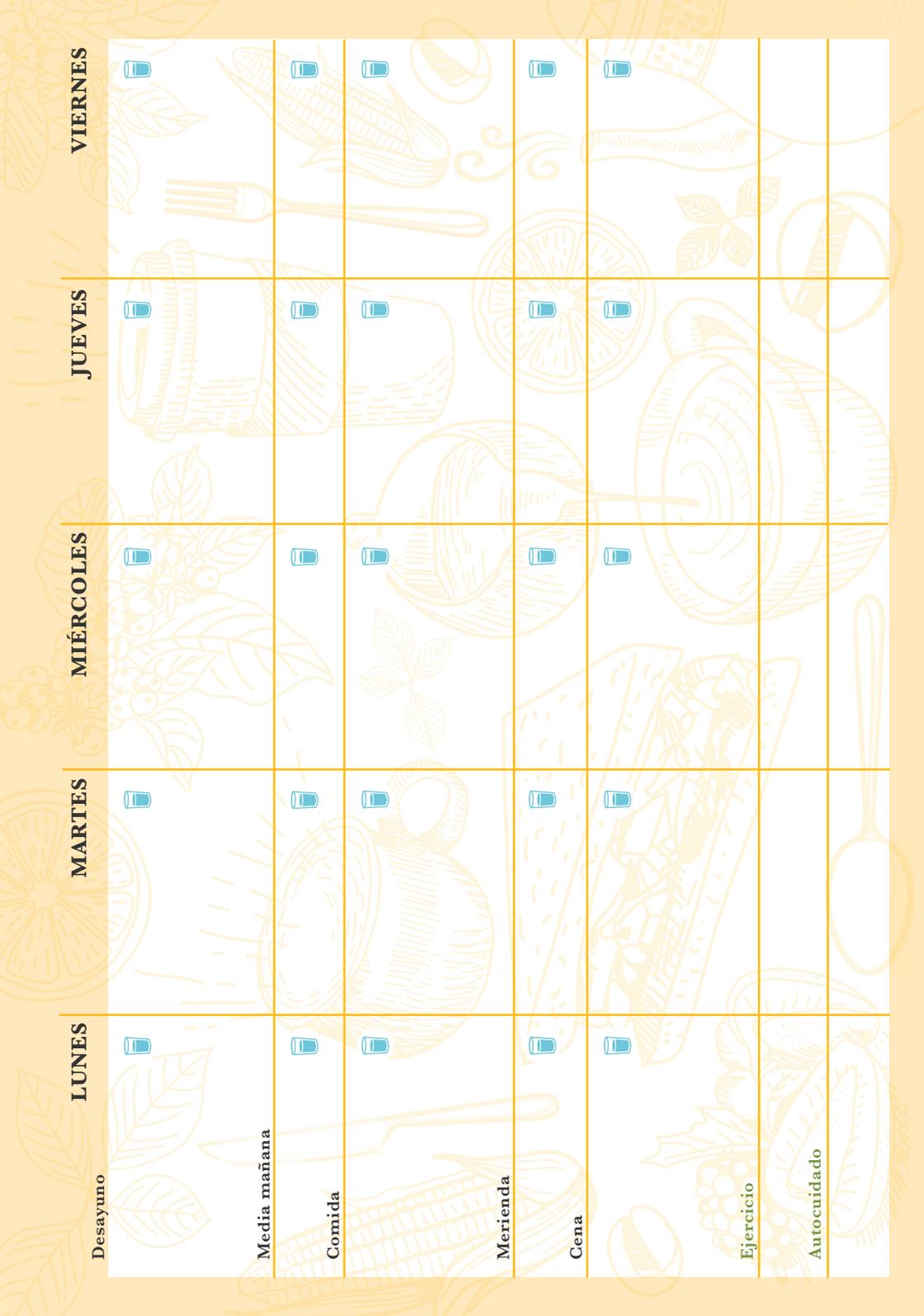


Caminar 1 h al día esta semana.



Al comprar untables como el tahini o la mantecquilla de cacahuete, asegúrate de que no lleven aditivos ni sales añadidas.

Lista de la compra semanal:



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marcar lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Utiliza especias para sazonar tus comidas y así reducir el consumo de sal.



Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio



Autocuidado



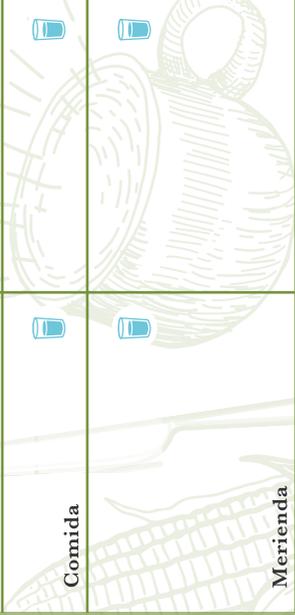
SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: *(marcar lo que vayas completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



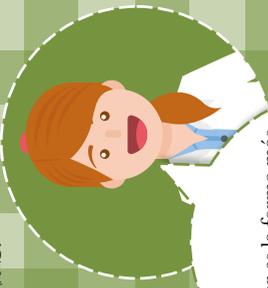
5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Caminar es la forma más fácil, antigua y efectiva de realizar ejercicio y mejorar nuestra salud y cuando se realiza de forma correcta nos aporta excelentes beneficios.

Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

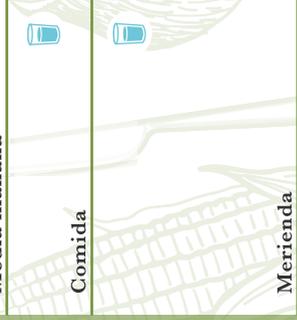
JUEVES

VIERNES

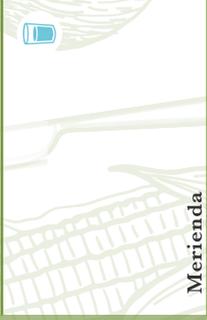
Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio



Autocuidado



SÁBADO

DOMINGO

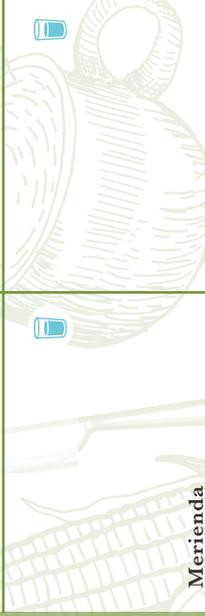
Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio



Autocuidado



No olvides incluir: (marcar lo que **usas** completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



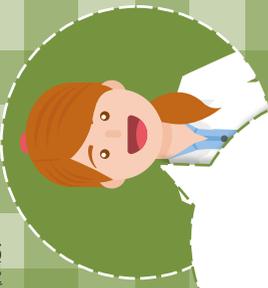
Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Limita el consumo de alcohol y bebidas azucaradas. El agua siempre es la mejor opción.



Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno

Media mañana

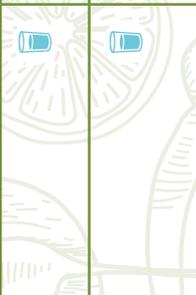
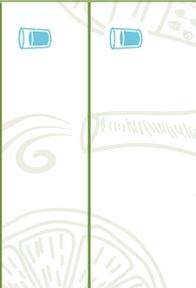
Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

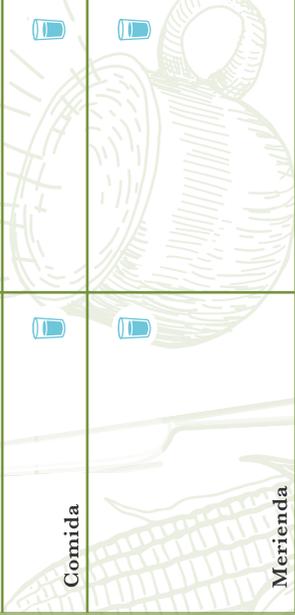
SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: *(marcar lo que vayas completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

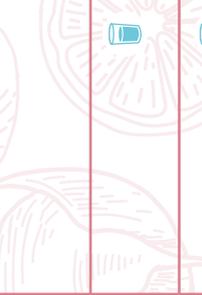
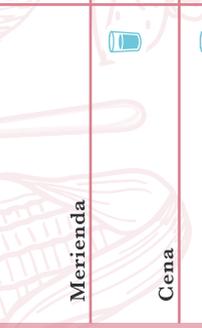
Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

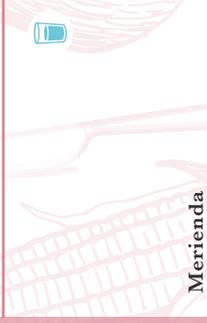
Desayuno

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Media mañana

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Comida

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Merienda

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Cena

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ejercicio

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Autocuidado

No olvides incluir: *(marca lo que quieras completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Añade comino a tus guisos de legumbres para reducir la producción de gases.



Lista de la compra semanal:



VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

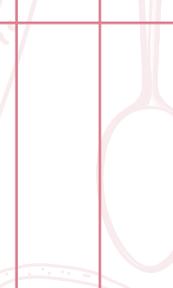
Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Hidrata las semillas de chía para digerirlas mejor.

Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

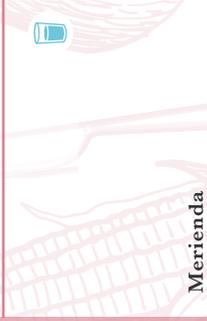
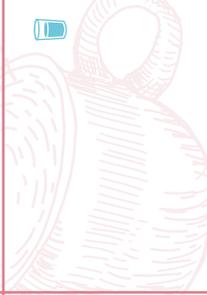
Desayuno

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Media mañana

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Comida

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Merienda

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Cena

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ejercicio

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



El tofu o la soja texturizada son buenas alternativas a la carne para el correcto aporte de proteínas.



Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

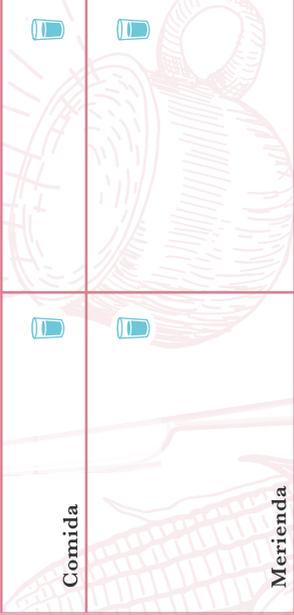
						
						
						
						
						

SÁBADO

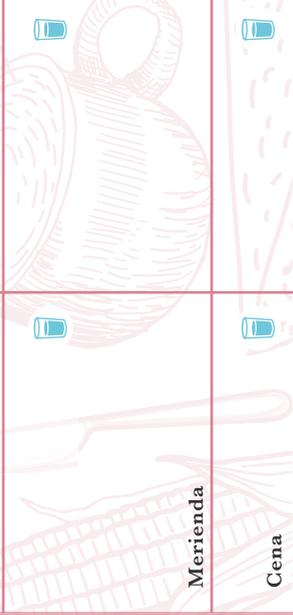
Desayuno



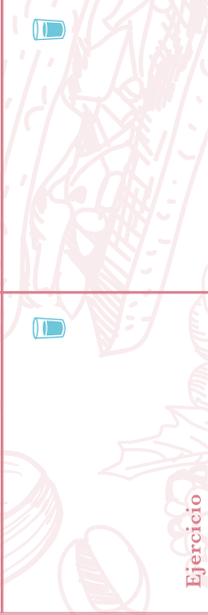
Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que **usas** completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



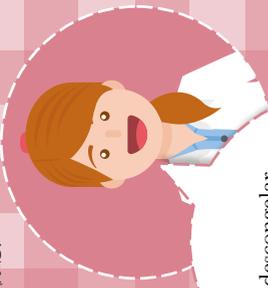
5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Al descongelar alimentos hazlo siempre en la nevera. Dejarlos a temperatura ambiente aumenta el riesgo de aparición de bacterias.

Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

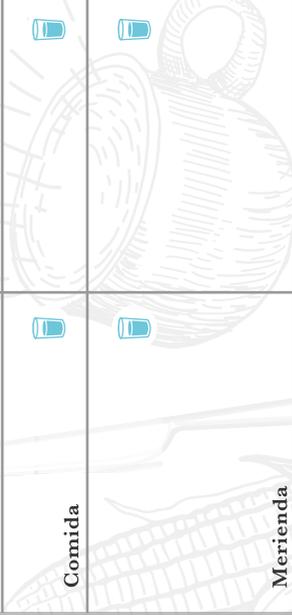
SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



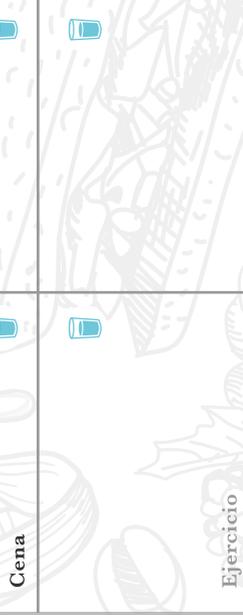
Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que **NO** vas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



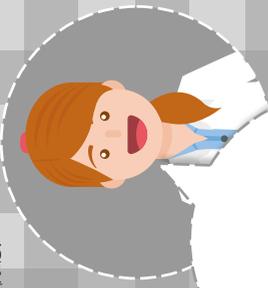
Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



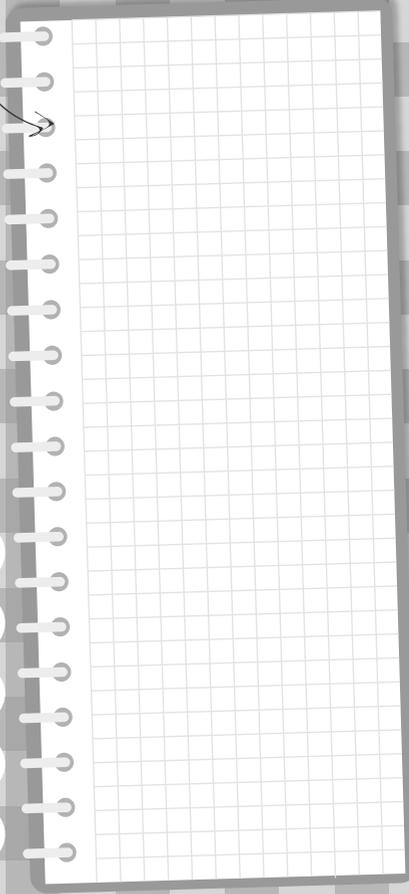
Caminar 1 h al día esta semana.



Prioriza el consumo de cereales integrales sin gluten.



Lista de la compra semanal:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que **usas** completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



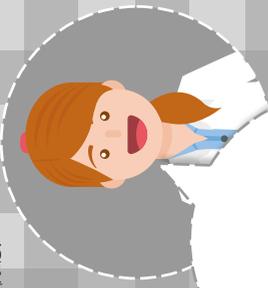
Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



La quinoa es un pseudocereal sin gluten muy popular por alto contenido en omegas 3 y 6.



Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marcar lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



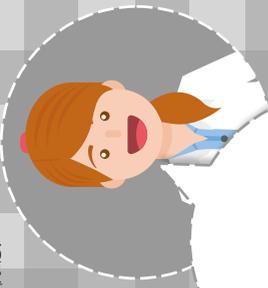
5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Incluye 2 o 3 raciones de marisco, moluscos o crustáceos al mes. Son ricos en yodo y hierro.

Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



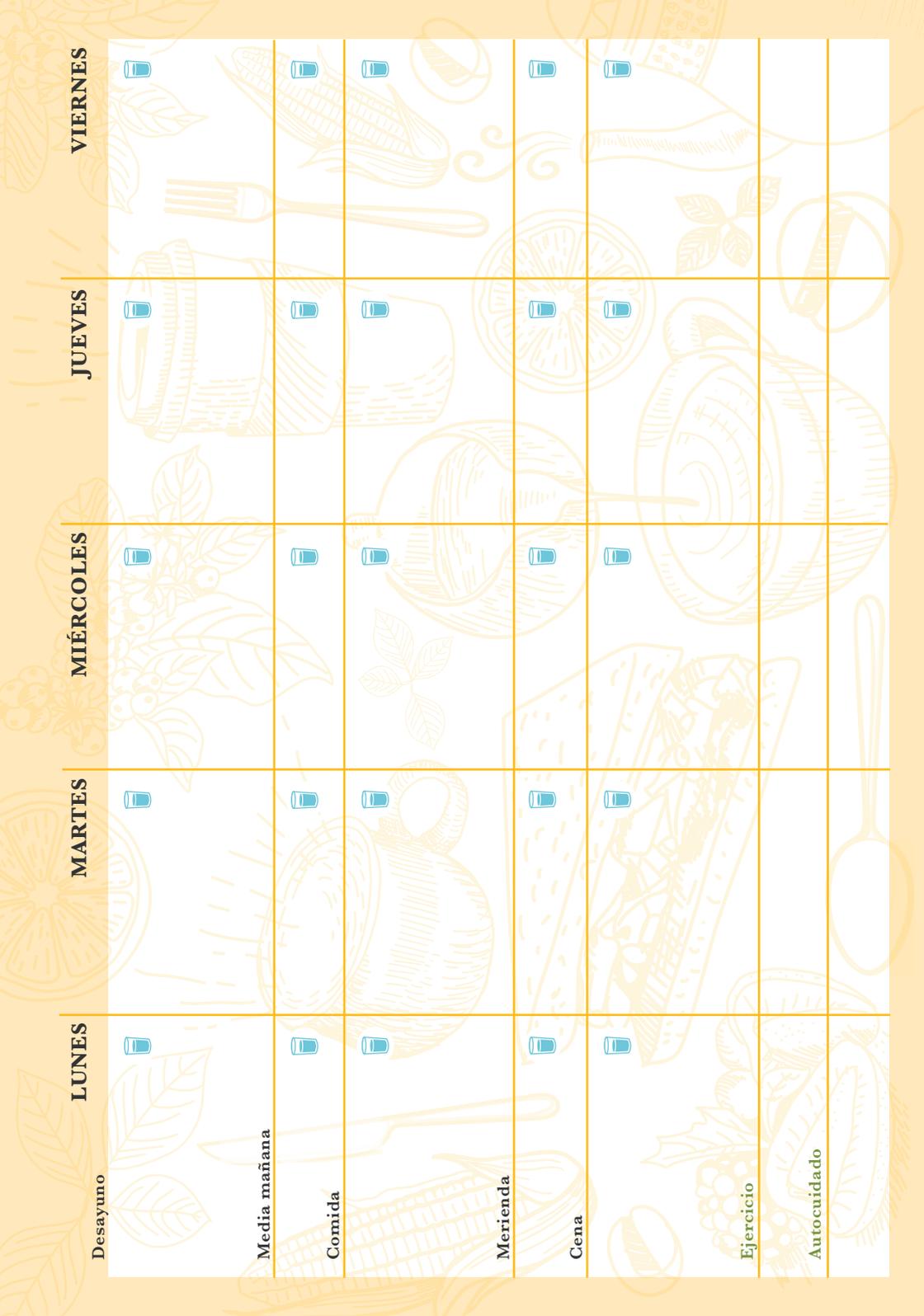
Caminar 1 h al día esta semana.



Si te cuesta beber agua, prueba a saborizarla con hierbas como la menta o con unas gotitas de limón.



Lista de la compra semanal:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



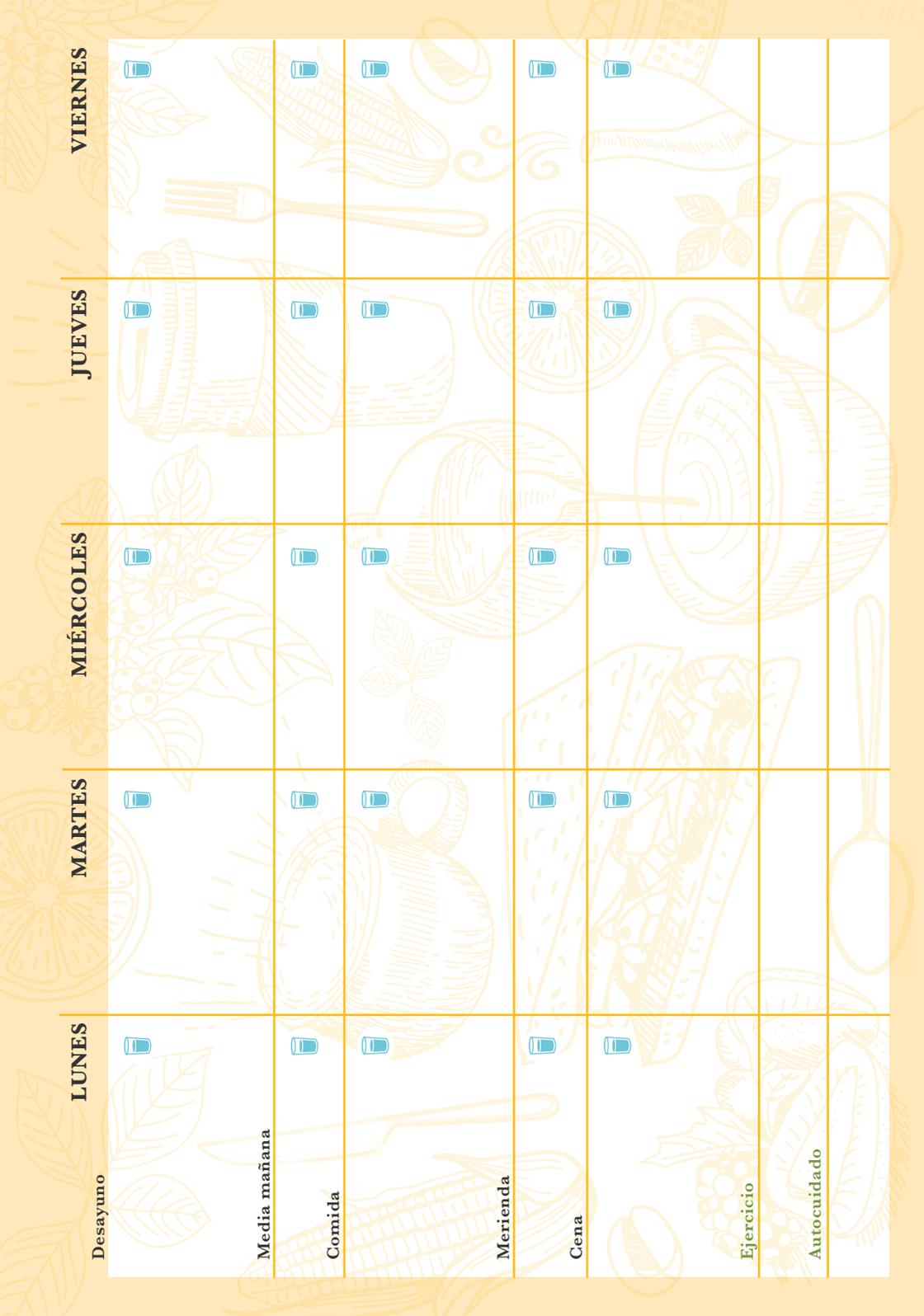
Caminar 1 h al día esta semana.



El pimiento rojo crudo es rico en vitamina C y antioxidantes.



Lista de la compra semanal:



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: *(marcar lo que vayas completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



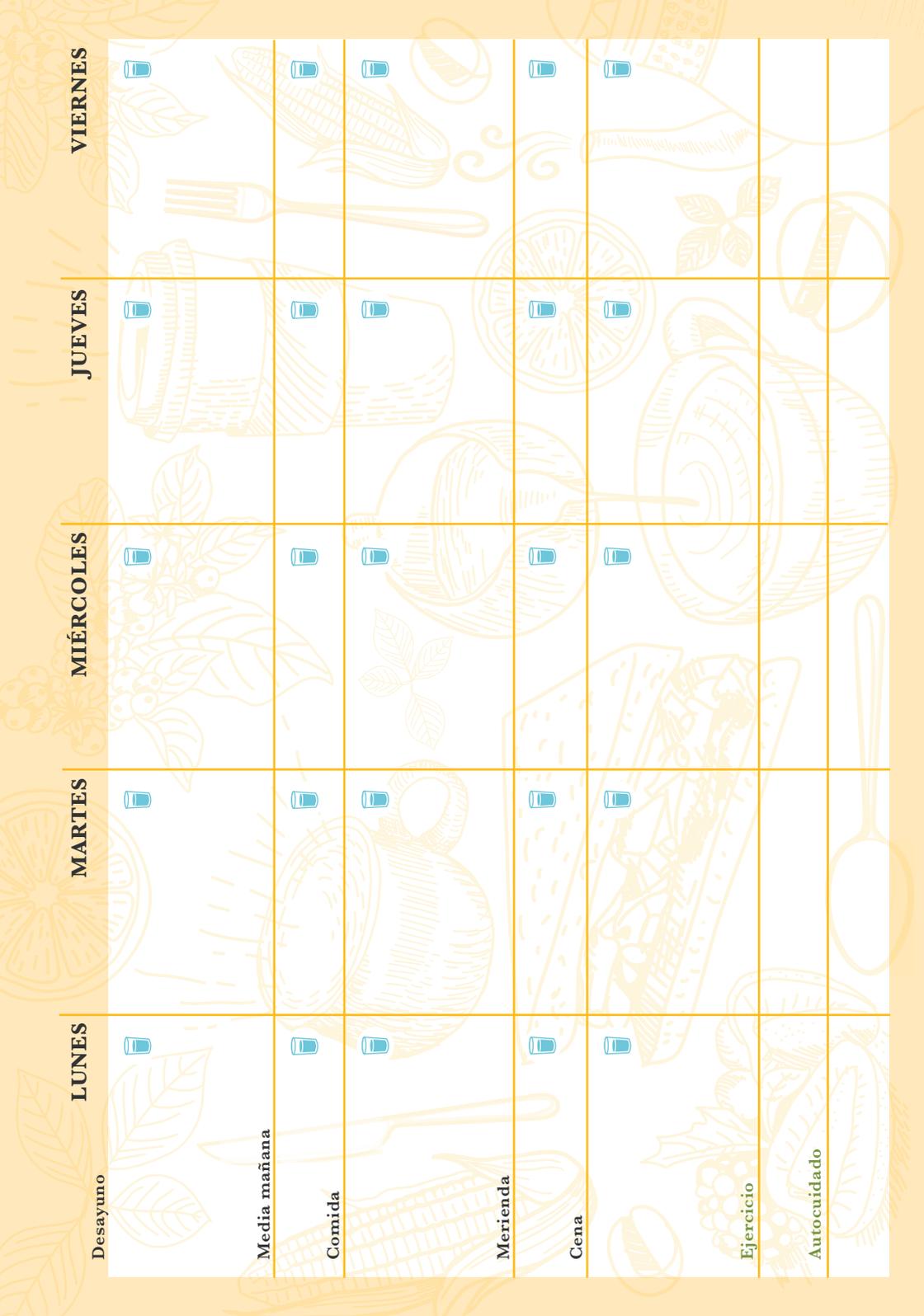
Caminar 1 h al día esta semana.



Lista de la compra semanal:



Las nueces nos aportan potasio, zinc y magnesio; minerales necesarios para el correcto desarrollo muscular y nervioso.



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



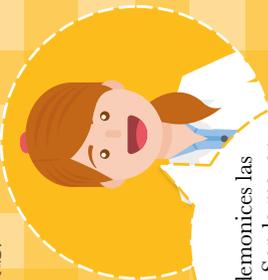
Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



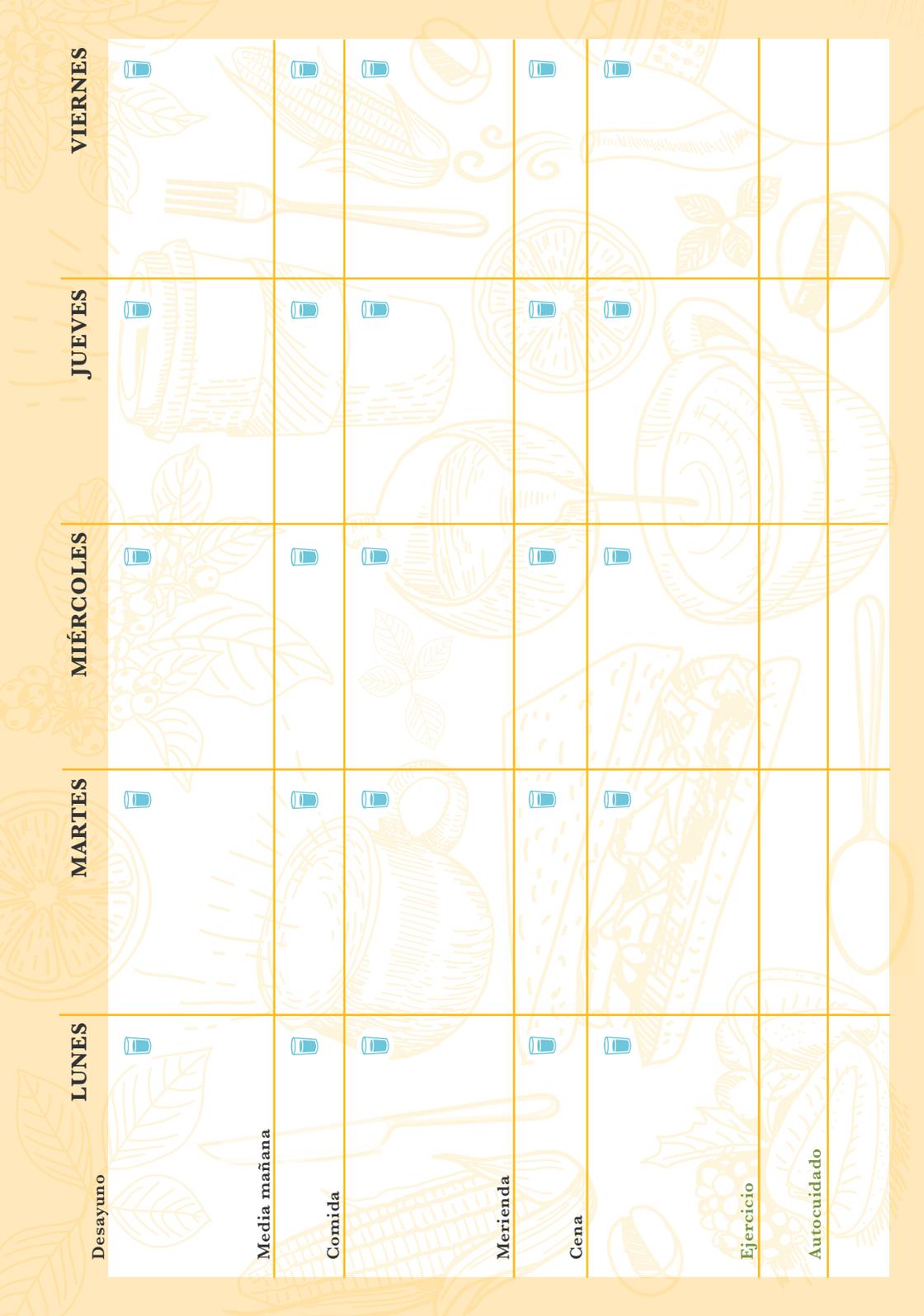
Caminar 1 h al día esta semana.



Lista de la compra semanal:



No demonices las grasas. Son la mayor fuente de energía y permiten la asimilación de vitaminas siempre y cuando optes por grasas insaturadas y saludables.



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marcar lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Al comprar huevos revisa el número por el que comienza el código de la cáscara. Cuanto más bajo, más sano.



Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

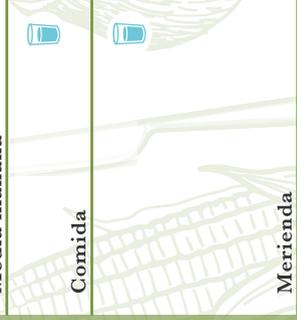
JUEVES

VIERNES

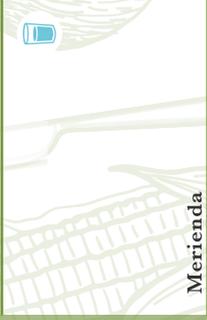
Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio



Autocuidado



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio



Autocuidado



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: *(marcar lo que vayas completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



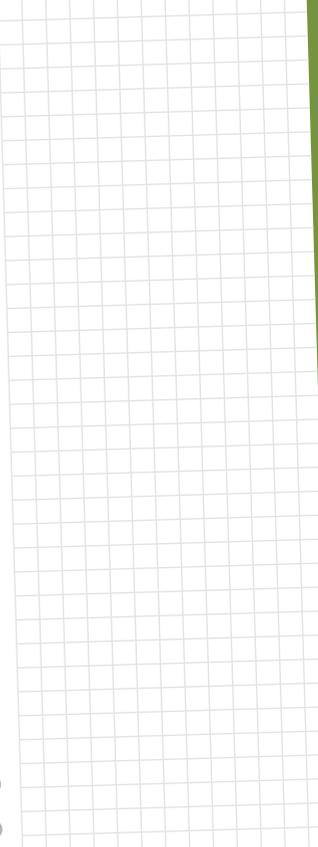
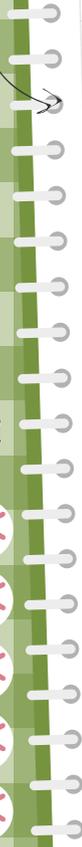
Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Lista de la compra semanal:



No te olvides de tomar el sol 10-15 minutos al día para absorber correctamente la vitamina D.



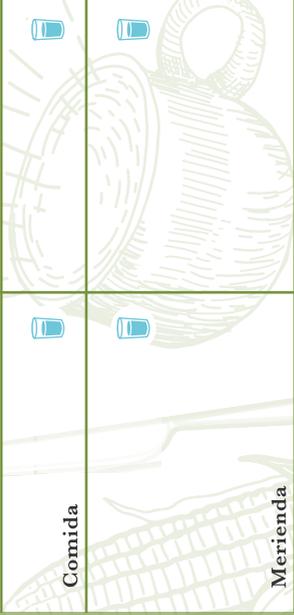
SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: *(marca lo que vayas completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



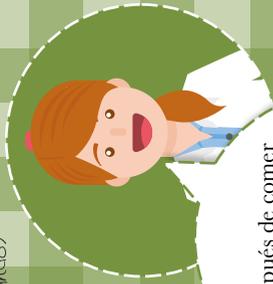
Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Lista de la compra semanal:



Si después de comer alimentos ricos en hierro como las lentejas ingieres alguna fruta cítrica aumentarás la asimilación del hierro en el organismo.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marcar lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



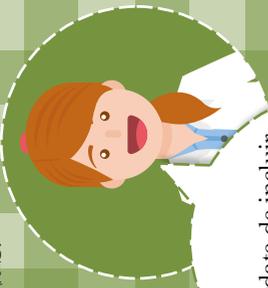
Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Acuérdate de incluir verduras de hoja verde como las espinacas o acelgas en tus menús semanales.



Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

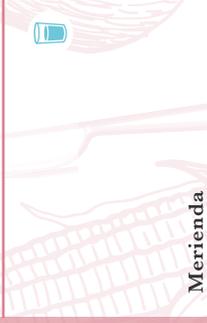
Desayuno

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Media mañana

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Comida

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Merienda

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Cena

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ejercicio

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Autocuidado

No olvides incluir: *(marcar lo que quieras completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



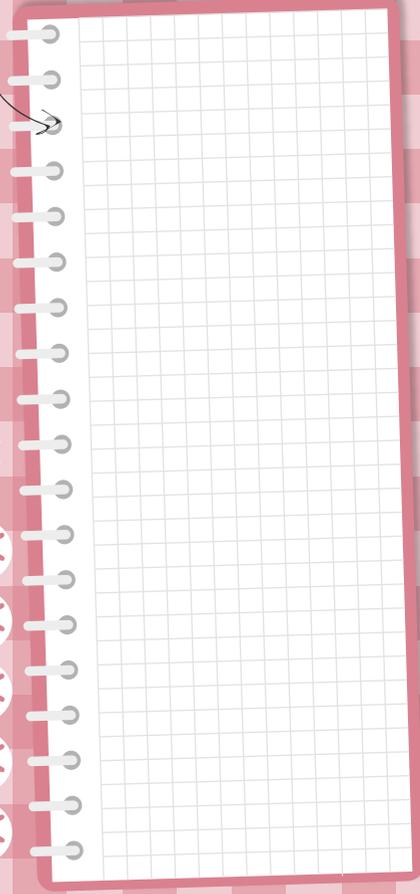
Caminar 1 h al día esta semana.



Añade comino a tus guisos de legumbres para reducir la producción de gases.



Lista de la compra semanal:



VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Media mañana

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Comida

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Merienda

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Cena

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Ejercicio

	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que **NO** seas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Hacer deporte a lo largo de la semana es imprescindible para llevar una vida sana.



Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Media mañana

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Comida

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Merienda

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Cena

 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ejercicio

 	 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Autocuidado

No olvides incluir: (marcar lo que **NO** vas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



La ración diaria de frutos secos recomendada son 25g.



Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno

	
Media mañana	 

Comida

	
Merienda	 

Cena

	
Ejercicio	
Autocuidado	

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



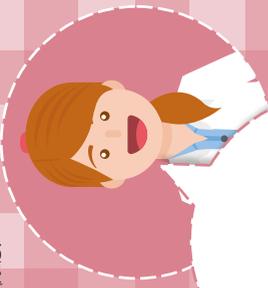
5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Ten frutos rojos congelados para aportar antioxidantes a tus batidos.

Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



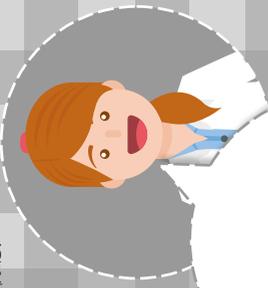
Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Acuérdate de variar las frutas y verduras en tus menús semanales.



Lista de la compra semanal:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que **NO** seas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



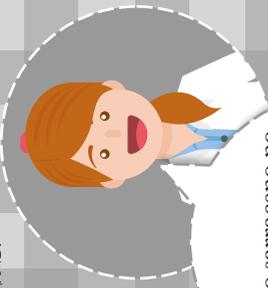
5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



El trigo sarraceno no es un cereal. Es una semilla que destaca por alto contenido en fibra y bajo en azúcares.

Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marcar lo que **NO** vas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



La ingesta de sal recomendada son 5 g al día.

Lista de la compra semanal:

VIERNES

JUEVES

MIÉRCOLES

MARTES

LUNES

Desayuno

Media mañana

Comida

Merienda

Cena

Ejercicio

Autocuidado



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



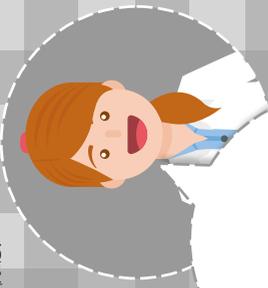
Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



Lista de la compra semanal:



Para asegurarte un correcto aporte de yodo, utiliza sal yodada en tus elaboraciones.

LUNES

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.

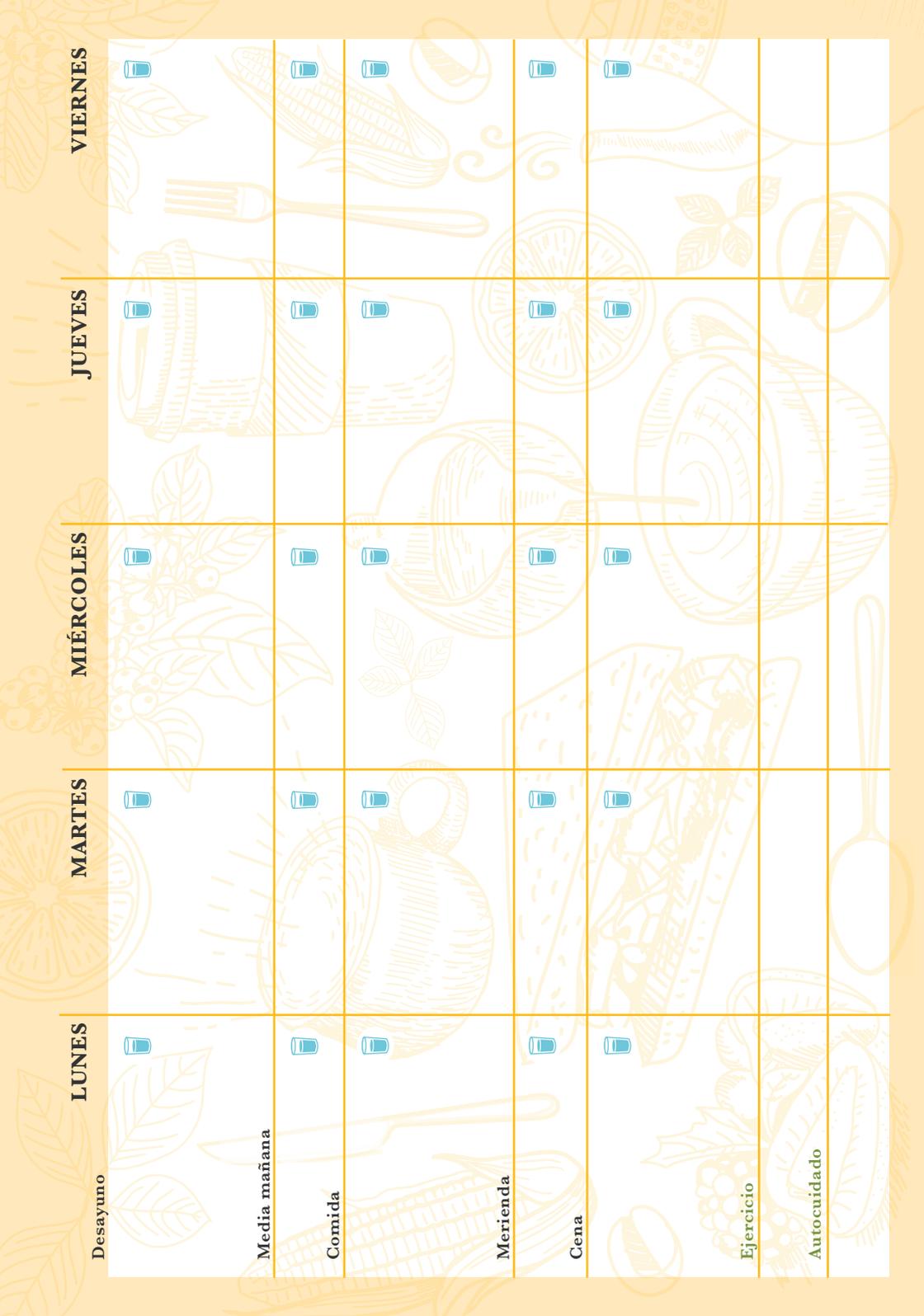


Caminar 1 h al día esta semana.



No te engañes,
un vaso de zumo
no equivale a una
pieza de fruta.

Lista de la compra semanal:



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: (marca lo que vayas completando)

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.

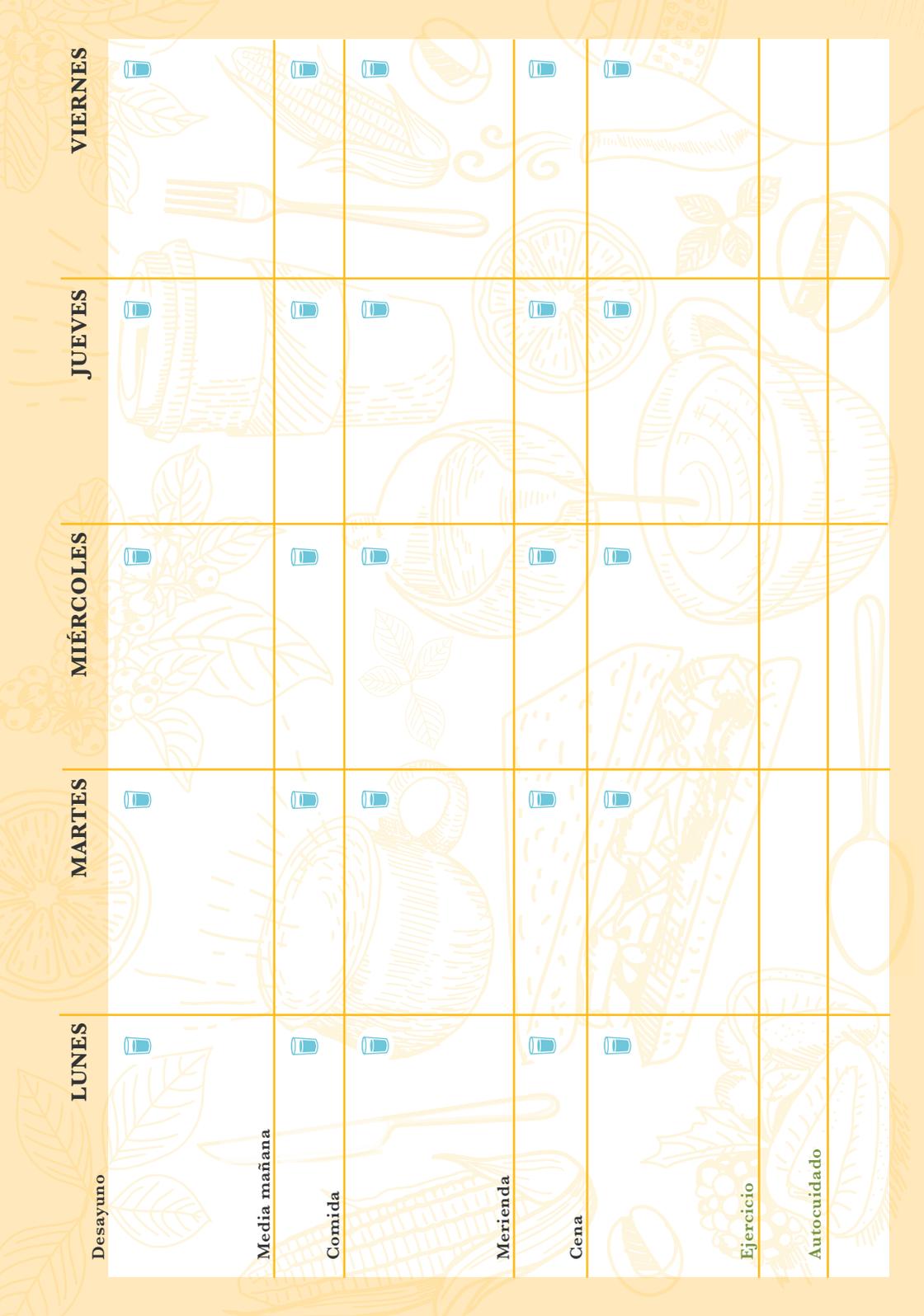


Caminar 1 h al día esta semana.



Ten frutos rojos congelados para aportar antioxidantes a tus batidos.

Lista de la compra semanal:



SÁBADO

DOMINGO

Desayuno



Media mañana



Comida



Merienda



Cena



Ejercicio

Autocuidado

No olvides incluir: *(marcar lo que vayas completando)*

Aceites y grasas saludables.



3 raciones de legumbres a la semana.



5 raciones de pescado a la semana.



Tus 5 raciones de fruta y verdura cada día.



Caminar 1 h al día esta semana.



No te saltes el desayuno. Tu cuerpo necesita energía para empezar bien el día.

Lista de la compra semanal:

Asociación Celiaca Aragonesa – Zaragoza

Edificio Asís. Calle Albareda, 6. Esc. 1, Pl. 1, Of. 6, 50.004, Zaragoza.

Teléfono: 976 48 49 49 – Móvil 635 63 85 63 – Fax: 976 48 49 49.

Correo electrónico: info@celiacosaragon.org

Horario: de lunes a viernes de 10:00 h a 14:00 h. Miércoles de 16:30 h a 19:30 h.

Asociación Celiaca Aragonesa – Huesca

Calle Berenguer nº 2-4, 4.ª Planta, Hotel de Asociaciones, Edificio Bantierra.

Teléfono: 658 985 997.

Correo electrónico: huesca@celiacosaragon.org

Horario: martes de 17:00 h a 19:00 h y miércoles de 10:00 h a 14:00 h.

Asociación Celiaca Aragonesa – Teruel

Centro Social del Arrabal. Calle Mayor s/n. 2.ª planta.

Teléfono: 653 806 801.

Correo electrónico: teruel@celiacosaragon.org

Horario: miércoles de 18:00 h a 20:00 h y jueves de 10:30 h a 13:30 h.

La Asociación Celíaca Aragonesa (ACA) es una entidad de carácter social, sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública, cuya misión es ayudar desinteresadamente a todas las personas afectadas por la enfermedad celíaca. Está formada por más de dos mil familias que representan una fuerza social fundamental para el colectivo celíaco aragonés.

ACA está regida por una Junta Directiva compuesta por voluntarios y elegida por la Asamblea General de Socios cada cuatro años.

ACA es miembro de la Federación de Asociaciones de España (FACE). La Asociación te proporciona todos los conocimientos necesarios sobre enfermedad celíaca y dieta sin gluten, te ayuda a resolver todas tus dudas e inquietudes y te conecta con personas que están en tu misma situación.

La Asociación da a conocer la enfermedad entre la población general, trabaja para mejorar la seguridad alimentaria del colectivo celíaco y te da voz, interactuando con las administraciones públicas para defender tus derechos y conseguir la normalización de la vida del colectivo celíaco.