



# INDICACIONES GENERALES.

Este recetario ha sido diseñado con la participación de asistentes, y las recetas son variadas, representando diferentes culturas como la latinoamericana, árabe, española y rusa.

Las recetas están destinadas a la población general. En caso de padecer alguna patología, se recomienda consultar con un especialista para realizar las modificaciones necesarias.

Se proponen opciones de comidas y cenas saludables para cada semana. No se incluyen bebidas ni postres; se recomienda beber agua y terminar cada comida con fruta de temporada. Si alguna comida se acompaña de pan, se aconseja que sea integral.

Se recomienda utilizar ensalada como guarnición del plato principal, especialmente en las comidas en las que no haya verdura incluida.

# MENÚ FAMILIAR.

| DÍA             | LUNES                                | MARTES                  | MIÉRCOLES                             | JUEVES                               | VIERNES                              | SÁBADO                                  | DOMINGO                              |
|-----------------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <b>DESAYUNO</b> | PAN CON TOMATE Y JAMÓN<br>1.2€       | HARCHA<br>0.5€          | ATOLE DE AVENA<br>0.4€                | BATBOUT<br>0.6€                      | BAGHIR<br>0.4€                       | BIZCOCHO<br>0.7€                        | KHLII CON HUEVOS<br>1.2€             |
| <b>ALMUERZO</b> | YOGUR NATURAL Y FRUTOS SECOS<br>1.2€ | FRUTA<br>0.5€           | HUMMUS CON PEPINO Y ZANAHORIA<br>0.5€ | FRUTA<br>0.5€                        | BOCADILLO VARIADO<br>1€              | TOSTADA DE TOMATE PAVO Y QUESO.<br>0.9€ | YOGUR NATURAL Y FRUTOS SECOS<br>1.2€ |
| <b>COMIDA</b>   | OLLA VIUDA<br>1.8€                   | TAJINE<br>1.2€          | SARDINAS<br>1.4€                      | CUSCÚS DE COLIFLOR<br>0.6€           | LENTEJAS ESTOFADAS<br>0.7€           | ALETRÍA DE BACALAO<br>1.5€              | PASTEL DE CHOCLO<br>1.2€             |
| <b>MERIENDA</b> | FRUTA<br>0.5€                        | BOCADILLO VARIADO<br>1€ | FRUTA<br>0.5€                         | TOSTADA DE AGUACATE Y TOMATE<br>0.8€ | YOGUR NATURAL Y FRUTOS SECOS<br>1.2€ | HUMMUS CON PEPINO Y ZANAHORIA<br>0.5€   | FRUTA<br>0.5€                        |
| <b>CENA</b>     | TORTITAS DE ATÚN<br>1€               | PIZZA DE POLLO<br>1.8€  | ENSALADA DE QUINOA<br>1.5€            | SHAKSHUKA<br>0.7€                    | PISTO MANCHEGO<br>0.9€               | EMPANADAS DE ESPINACA Y QUESO<br>0.8€   | BABA GANOUSH<br>0.6€                 |

# ALMUERZOS Y MERIENDAS.



FRUTA DE TEMPORADA.



YOGUR/ REQUESÓN NATURAL.



HUMMUS CON PEPINO Y  
ZANAHORIA.



TOSTAS INTEGRALES CON  
VEGETALES Y PROTEÍNA.



FRUTOS SECOS TOSTADOS SIN  
SAL.

## Bocadillos variados.

- Crema de frutos secos.
- Chocolate negro (+ del 85%)



- Hummus de garbanzos.
- Lechuga, tomate con anchoas/boquerones en vinagre/atún natural.



- Tomate, aceite de oliva y queso.
- Lechuga, espárragos blancos, mostaza y huevo duro.
- Atún y aguacate.



- Pollo desmenuzado con mostaza y hojas de espinacas.
- Queso fresco con frutas dulces.
- Tortilla francesa y tomate.



## Pan con Tomate y Jamón

### Ingredientes:

- 1 pan tipo baguette o pan rústico, cortado en rebanadas
- 1 tomate maduro
- 1 diente de ajo (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Lonchas de jamón serrano

### Elaboración:

- Tuesta ligeramente las rebanadas de pan hasta que estén crujientes.
- Frota un diente de ajo sobre el pan tostado para darle un toque de sabor (opcional).
- Corta el tomate por la mitad y restriégalo sobre el pan, permitiendo que la pulpa cubra la superficie.
- Rocía un poco de aceite de oliva sobre el tomate y añade una pizca de sal.
- Coloca una loncha de jamón serrano encima y disfruta de inmediato.

## OLLA VIUDA.

### Ingredientes:

- 500 gr garbanzos
- 3 morcillas
- 1 chirivía
- 1 nabo
- 1 boniato
- 2 ramas apio
- 500 gr judías verdes
- 2 patatas pequeñas
- 3 alcachofas
- 1 trocito tocino
- 2-3 trozos costillar
- Pimentón
- 15 ml de Aceite de oliva.
- Sal
- 1L de Agua

### Elaboración:

- Ponemos los garbanzos a remojo el día anterior.
- En una olla calentamos el aceite con el pimentón y a continuación introducimos los garbanzos, costillar, tocino, y todas las verduras cortadas a trocitos.\*
- Cubrimos todas las verduras con agua y echamos un poco de sal.\*\*
- Después de 1h de cocción a fuego lento, echamos las patatas y el boniato.
- Rectificamos de sal si fuera necesario y dejamos cocer 45 minutos más a fuego lento.
- Pasado ese tiempo echamos las morcillas y dejamos cocer 15 min más aproximadamente.

Apagamos el fuego y dejamos reposar la comida unos 5 min antes de servir.

\* De manera ocasional se puede usar este tipo de recetas si queremos bajar la cantidad de grasa de este plato podemos cambiar el tocino y morcillas por hueso de jamón que también da sabor.

\*Si necesitara de color puede usar azafrán o cúrcuma para evitar el colorante.

## Toritas de atún.

### Ingredientes:

- 2 Zanahorias.
- 2 Patatas pequeñas o 1 grande .
- 1 Taza de avena.
- 3 huevos medianos.
- 1 cebolla.
- 200 gr de Lechuga.
- 2 tomatesTomate.
- 2 latas de atún al natural.
- ½ Aguacate.
- Queso feta

### Elaboración:

- Rayamos la zanahoria, la patata previamente cocida y la cebolla.
- Se mezcla con el atún, la avena en polvo y los huevos hasta que quede homogéneo.
- Poner un poco de la mezcla sobre un sartén antiadherente (puedes agregar un poco de aceite para que no se pegue)
- Cuando aparezcan las burbujas despegar las orillas y dar vuelta hasta que se cocine por el otro lado.
- Sacar y servir acompañado de la ensalada de aguacate, tomate,lechuga y queso feta.\*

\*Se puede acompañar con ingredientes al gusto.

## Harcha (Pan de Sémola Marroquí)

### Ingredientes:

- 250 g de sémola fina
- 60 g de aceite de oliva
- 60 ml de leche
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de endulzante
- 1 cucharadita de levadura química (polvo de hornear)

### Elaboración:

- En un bol, mezcla la sémola, el endulzante, la sal y la levadura.
- Agrega el aceite y la leche, y mezcla bien hasta obtener una masa suave pero un poco quebradiza.
- Forma pequeñas bolas y aplánalas para crear discos de aproximadamente 1 cm de grosor.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y cocina las harchas de 3 a 4 minutos por cada lado hasta que estén doradas.
- Sirve calientes con miel, mermelada 0% o queso.

## Tajine de Verduras

### Ingredientes:

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 zanahorias
- 1 patata
- 1 cebolla
- 2 tomates
- Aceite de oliva, sal, pimienta, comino, jengibre y cúrcuma al gusto

### Elaboración:

- Lava bien todas las verduras. Pela la patata y las zanahorias.
- Corta la berenjena y el calabacín en rodajas de tamaño similar para que se cocinen de manera uniforme. Corta también las zanahorias y las patatas en rodajas finas para que se cocinen más rápido.
- Pela y pica la cebolla en rodajas finas. Corta los tomates en rodajas o cubos según prefieras.
- En un tajine (o una cazuela), coloca la cebolla en la base como primera capa para que las verduras no se quemen.
- Coloca las rodajas de verduras en capas, alternando colores y tipos para que se cocinen uniformemente.
- Espolvorea las verduras con sal, pimienta, comino, jengibre y cúrcuma al gusto. Rocía un chorrito de aceite de oliva por encima.
- Tapa el tajine y cocina a fuego lento durante 30-40 minutos. Remueve ocasionalmente para evitar que se pegue. Sabrás que está listo cuando las verduras estén tiernas y llenas de sabor.

## Pizza de pollo.

### Ingredientes:

- 1 Pechuga de pollo
- 3 Huevo medianos.
- Queso mozzarella.
- 2 Tomates triturados.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 10 ml de aceite de coco.
- Sal y pimienta al gusto

### Elaboración:

- Cocemos la pechuga de pollo y reservamos.
- Picamos la cebolla y los ajos y lo sofreímos con el tomate, cuando tengamos el sofrito lo reservamos.
- Trituramos la pechuga y le añadimos el queso y los huevos.
- En una sartén bien caliente añadimos el aceite de coco y ponemos la mezcla de la pechuga a fuego medio.
- Cuando empiece a dorarse añadimos el sofrito, champiñones laminados y un poco más de queso.
- A fuego bajo y tapado esperamos a que funda el queso y estará listo.

## Atole de Avena

### Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 litro de leche
- 1 rama de canela
- 2 cucharadas de edulzante (o al gusto)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Opcional: pan dulce para acompañar.

### Elaboración:

- En una cacerola, calienta la leche junto con la canela a fuego medio.
- Cuando la leche esté caliente, agrega la avena y el edulzante removiendo para que no se formen grumos.
- Cocina la mezcla durante 10-15 minutos, hasta que la avena esté suave y el atole haya espesado ligeramente.
- Retira la rama de canela y añade la esencia de vainilla.
- Sirve el atole de avena caliente en tazas y acompaña con pan dulce.

## Sardinas a la Parrilla

### Ingredientes:

- 4 sardinas frescas
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

### Elaboración:

- Limpia bien las sardinas y retira las escamas.
- Coloca las sardinas en un plato y sazona con sal, pimienta y un chorrillo de jugo de limón. Deja marinar durante 10 minutos.
- Calienta una parrilla o sartén con un poco de aceite de oliva.
- Cocina las sardinas en la parrilla durante 3-5 minutos por cada lado, hasta que la piel esté crujiente y dorada.
- Espolvorea perejil fresco picado antes de servir y acompaña con rodajas de limón.

## Ensalada de Quinoa con Frijoles Negros y Vegetales

### Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- 1 taza de frijoles negros cocidos (o enlatados, escurridos)
- 1 tomate
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pepino
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### Elaboración:

- Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete y deja enfriar.
- Corta el tomate, pimiento y pepino en cubos pequeños.
- Mezcla la quinoa, frijoles, vegetales y cilantro en un bol. Agrega el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Sirve frío.

## Batbout (Pan Marroquí de Sartén) con Aceite de Oliva y Miel.

### Ingredientes:

- 250 g de harina de trigo
- 250 g de sémola fina
- 1 cucharadita de levadura de panadería
- 1/2 cucharadita de sal
- 300 ml de agua tibia
- Aceite de oliva y miel para servir

### Elaboración:

- Mezcla la harina, la sémola, la levadura y la sal en un bol.
- Agrega poco a poco el agua tibia mientras amasas hasta obtener una masa suave y elástica.
- Divide la masa en bolas pequeñas y aplánalas en discos de 1 cm de grosor.
- Deja reposar los discos durante 15 minutos, cubiertos con un paño.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y cocina los batbout por cada lado hasta que estén dorados y esponjosos.
- Sirve el pan caliente con aceite de oliva y miel para mojar.

## Cuscús de Coliflor

### Ingredientes:

- 1 coliflor pequeña
- 1 zanahoria rallada
- 1 tomate picado
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- 1/2 cucharadita de comino
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

### Elaboración:

- Lava y ralla la coliflor o procesa en un procesador de alimentos hasta que tenga la textura de cuscús.
- Pela y ralla la zanahoria, y corta el tomate en cubos pequeños.
- En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva y añade la coliflor rallada. Cocina a fuego medio durante 5-7 minutos hasta que esté tierna.
- Agrega la zanahoria rallada, el tomate, el comino, sal y pimienta, y mezcla bien.
- Cocina por unos minutos más hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y sazonados.
- Decora con perejil picado antes de servir.

## Shakshuka (Huevos en salsa de tomate)

### Ingredientes:

- 1 lata de tomate o 4 tomates frescos
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- Especias al gusto: comino, pimentón y cayena

### Elaboración:

- Sofríe la cebolla, ajo y pimiento. Añade los tomates y especias.
- Cocina hasta espesar y haz huecos para los huevos. Cocina hasta que los huevos estén al punto deseado.
- Sirve con pan para mojar.

## Baghrir (Crêpes Marroquíes)

### Ingredientes:

- 100 g de sémola fina
- 50 g de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de levadura de panadería
- 1/2 cucharadita de levadura química (polvo de hornear)
- 1 pizca de sal
- 300 ml de agua tibia
- Miel y ghee derretida para servir

### Elaboración:

- En un bol, mezcla la sémola, la harina, la levadura de panadería, la levadura química y la sal.
- Agrega el agua tibia poco a poco, batiendo con una batidora o licuadora hasta obtener una masa líquida sin grumos.
- Cubre la mezcla y déjala reposar durante 30 minutos para que burbujee.
- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y vierte un poco de la masa, formando una especie de crêpe pequeño.
- Cocina solo de un lado hasta que la superficie esté llena de burbujas y se vea cocida. No le des la vuelta.
- Sirve los baghrir con una mezcla de miel y ghee derretida.

## Lentejas Estofadas al Estilo Marroquí

### Ingredientes:

- 200 g de lentejas
- 1 cebolla, 1 tomate, 1 zanahoria
- Ajo, cilantro, perejil, comino, cúrcuma y pimentón

### Elaboración:

- Lava y escurre las lentejas.
- Pela y pica la cebolla y el ajo en trozos pequeños. Pela la zanahoria y córtala en rodajas finas.
- Calienta una cacerola con un poco de aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
- Agrega la zanahoria, el tomate picado y las especias: comino, cúrcuma, pimentón, sal y pimienta. Cocina hasta que el tomate esté suave.
- Incorpora las lentejas y suficiente agua para cubrirlas. Cocina a fuego medio durante 30-40 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas, agregando agua si es necesario.
- Ajusta la sazón y sirve caliente.

## Pisto Manchego

### Ingredientes:

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 4 tomates maduros (o 1 lata de tomate triturado)
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Huevos fritos (opcional, para acompañar)

### Elaboración:

- Corta todas las verduras en cubos pequeños.
- En una sartén grande, calienta el aceite y añade el ajo y la cebolla. Cocina hasta que esté transparente.
- Agrega los pimientos y cocina unos minutos, luego añade el calabacín y la berenjena.
- Finalmente, añade los tomates y cocina a fuego lento hasta que todas las verduras estén tiernas y la salsa espese.
- Sirve caliente, acompañado de un huevo a la plancha si deseas.

## Bizcocho tradicional.

### Ingredientes:

Vamos a utilizar la medida del envase de un yogur (normalmente trae 125g.)

- 3 huevos tamaño mediano.
- 1 yogur natural.
- 125 ml de leche.
- 1 medida de yogur de aceite de oliva suave.
- 3 medidas de yogur de harina de avena ( o integral).
- 15 gr de levadura.
- la ralladura de un limón.
- 1 pizca de sal.
- 150 g de dátiles desecados
- 100 ml de agua caliente
- un poquito de aceite de oliva y una pizca de harina, para la base del bizcocho

### Elaboración:

- La base de esta receta es tomar como medida el vasito de yogur, lo que facilita mucho el tema de los ingredientes. Añadimos el yogur a un bol grande y lavamos el envase donde viene el yogur.
- Pre calentamos el horno a 200° C y untamos el molde que vamos a utilizar con aceite, en la base y los lados.
- Espolvoreamos con un pellizco de harina y quitamos el exceso de harina. Reservamos.
- Batimos los huevos con unas varillas, cuando empiecen a blanquear, añadimos una pizca de sal. Ponemos la pasta de dátil \*y volvemos a batir, ya tenemos la base lista. Añadimos en el bol una medida de aceite de oliva suave, la levadura química y medimos de nuevo la harina con el vasito (recordad que son 3 medidas).
- Metemos todo en el bol y batimos con unas varillas (podéis utilizar manuales o eléctricas, las que más os gusten). Debe de quedar una masa homogénea y fina.

- Vertemos la mezcla en el molde, os recomiendo que sea desmontable. Esta parte la hacemos siempre con cuidado y ayudándonos de la espátula para rebañar bien el bol.

## Aletría de Bacalao

### Ingredientes:

- 300 g de bacalao desalado (puedes usar migas de bacalao o filetes desmenuzados)
- 200 g de fideos finos (aletría)
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo o verde (opcional)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Agua o caldo de pescado (aproximadamente 500 ml)
- Perejil fresco picado (para decorar)

### Elaboración:

- Si usas bacalao seco, asegúrate de desalarlo durante 24-48 horas antes, cambiando el agua varias veces. Una vez desalado, desmenúzalo en trozos pequeños.
- En una sartén o cazuela grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio y añade la cebolla y el ajo finamente picados. Cocina hasta que estén dorados y tiernos.
- Agrega el pimiento picado (si lo usas) y la hoja de laurel, y cocina unos minutos más hasta que el pimiento esté blando.
- Añade el bacalao desmenuzado y cocina a fuego lento durante 5 minutos, removiendo para que se mezclen bien los sabores.
- Agrega los fideos y mezcla bien con el bacalao y las verduras.
- Vierte el agua o caldo de pescado, suficiente para cubrir los ingredientes. Cocina a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que los fideos estén cocidos y hayan absorbido la mayor parte del líquido. Ajusta de sal y pimienta al gusto.
- Retira del fuego y espolvorea con perejil fresco picado antes de servir.

## Empanadas de Espinaca y Queso

### Ingredientes:

- Masa para empanadas (puedes usar hojaldre o masa casera)
- 1 taza de espinaca fresca picada
- 100 g de queso fresco
- 1 huevo (opcional, para pincelar)

### Elaboración:

- Mezcla la espinaca y el queso fresco. Rellena las tapas de empanadas con esta mezcla y cierra con cuidado.
- Coloca en una bandeja y, si deseas, pincela con huevo para que doren.
- Hornea a 180°C por 20-25 minutos o hasta que estén doradas. Sirve caliente.

## Khlii con Huevos (Carne Seca Marroquí con Huevos)

### Ingredientes:

- 50 g de khlii (carne seca de ternera, cordero o camello marinado en especias y conservada en grasa; puedes encontrarla en tiendas de productos marroquíes)
- 2 huevos
- Pimienta negra al gusto
- Pan marroquí o pan pita para acompañar

### Elaboración:

- En una sartén pequeña, calienta el khlii con una cucharadita de su grasa para darle sabor.
- Cuando esté caliente y haya soltado sus aromas, rompe los huevos sobre el khlii y cocina a fuego lento hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto.
- Añade una pizca de pimienta negra y sirve caliente.
- Acompaña con pan marroquí para mojar en los huevos y la grasa del khlii.

## Pastel de Choclo

### Ingredientes:

- 6 choclos (maíz) desgranados
- 1 taza de leche
- 1 cebolla picada
- 250 g de carne molida
- Aceitunas, huevos duros y pasas al gusto
- Sal, pimienta y comino al gusto

### Elaboración:

- Procesa el maíz con la leche hasta obtener una mezcla cremosa.
- En una sartén, sofríe la cebolla y la carne molida. Sazona con sal, pimienta y comino.
- En una fuente, coloca la carne molida y encima las aceitunas, huevos duros y pasas.
- Cubre con la mezcla de maíz y hornea a 180°C durante 30 minutos o hasta que esté dorado.

## Baba Ganoush (Puré de berenjena)

### Ingredientes:

- 1 berenjena
- 2 cucharadas de tahini
- Jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

### Elaboración:

- Asa u hornea la berenjena hasta que esté blanda. Retira la piel y tritura la pulpa.
- Mezcla con el tahini, ajo, limón, sal y pimienta.
- Sirve con un chorrito de aceite de oliva y pan pita.

# RECOMENDACIONES.

## 1. Equilibrio y variedad en la alimentación

- **Incluye alimentos de todos los grupos:** Consume una variedad de frutas, verduras, proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres), carbohidratos (cereales integrales, arroz, pasta), grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, aguacate) y lácteos (preferiblemente bajos en grasa).
- **Evita alimentos ultraprocesados:** Limita el consumo de alimentos altos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sal, como refrescos, bollería, fritos y comida rápida.

## 2. Distribución y frecuencia semanal de alimentos

- **Verduras y hortalizas:** Consume verduras a diario en cada comida principal. Intenta incluir tanto verduras crudas (ensaladas, crudités) como cocidas.
- **Frutas:** 2-3 raciones diarias, preferiblemente frescas y enteras en lugar de zumos. La fruta aporta fibra, vitaminas y minerales esenciales.
- **Proteínas:** Consume una variedad de fuentes de proteínas:
  - **Pescado:** 2-3 veces por semana, incluyendo pescado azul 1 vez (como salmón, sardinas o mújol) por su contenido en omega-3 y 2 de pescado blanco (merluza, bacalao, lenguado...)
  - **Carnes magras:** 1-2 veces por semana, optando por cortes magros y evitando carnes rojas y embutidos en exceso.
  - **Huevos:** 3-4 veces por semana; son una excelente fuente de proteínas y otros nutrientes esenciales.
  - **Legumbres:** 2-3 veces por semana, como lentejas, garbanzos o judías, que aportan proteínas y fibra.
  - **Lácteos:** 2-3 raciones diarias de leche, yogur o queso, preferiblemente bajos en grasa.
- **Cereales y carbohidratos complejos:** Prefiere opciones integrales como arroz integral, pasta integral, quinoa o avena.

- **Grasas saludables:** Utiliza aceite de oliva como grasa principal y consume frutos secos y aguacate con moderación (unas 3-4 raciones\* de frutos secos a la semana).
- **Evita los azúcares añadidos:** Limita el consumo de dulces y bebidas azucaradas. Usa frutas frescas o secas para satisfacer los antojos de dulce.

### 3. Hidratarse correctamente

- Bebe agua a lo largo del día, entre 6-8 vasos (aproximadamente 1.5-2 litros), y aumenta la ingesta en climas cálidos o si haces ejercicio.

### 4. Establece un horario regular de comidas

- Comer a horas regulares ayuda a mantener estables los niveles de energía y evita el picoteo entre horas. Intenta hacer **3 comidas principales** y **2 tentempiés** saludables (media mañana y media tarde) si lo necesitas.

### 5. Practica una alimentación consciente

- Dedica tiempo a comer, disfruta cada bocado y come despacio. Escucha tus señales de hambre y saciedad para evitar comer en exceso.

### 6. Hábitos de vida saludable

- **Ejercicio físico:** Realiza actividad física regularmente, al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (como caminar, nadar o andar en bicicleta) y ejercicios de fuerza 2 veces por semana.
- **Dormir bien:** Descansa entre 7-9 horas cada noche, ya que un sueño de calidad es fundamental para la recuperación y el bienestar.
- **Evita el tabaco y reduce el alcohol:** Fumar y consumir alcohol en exceso pueden afectar gravemente la salud.
- **Mantén el estrés bajo control:** Practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda para manejar el estrés.

\*Raciones de frutos secos:

- Almendras: Aproximadamente 20-25 unidades.
- Nueces: Alrededor de 7-8 mitades o 4 nueces.
- Avellanas: Aproximadamente 20-25 unidades.
- Pistachos: Alrededor de 30-35 unidades (sin cáscara).
- Anacardos: Aproximadamente 15-20 unidades.
- Cacahuets: Aproximadamente 30-35 unidades (sin cáscara).

Los frutos secos al igual que el aguacate son grasas saludables pero alimentos muy calóricos intentar no abusar y pasar de sus cantidades.