

RECETARIO.

Alejandra Moreno.
Nutricionista
Asociación Columbares.



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 |
|-----------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| DESAYUNO | PAN CON TOMATE Y JAMÓN 1.2€ | HARCHA 0.5€ | ATOLE DE AVENA 0.4€ | BATBOUT 0.6€ | BAGHIR 0.4€ | BIZCOCHO 0.7€ | KHLII CON HUEVOS 1.2€ |
| ALMUERZO | YOGUR NATURAL Y FRUTOS SECOS 1.2€ | FRUTA 0.5€ | HUMMUS CON PEPINO Y ZANAHORIA 0.5€ | FRUTA 0.5€ | BOCADILLO VARIADO 1€ | TOSTADA DE TOMATE PAVO Y QUESO. 0.9€ | YOGUR NATURAL Y FRUTOS SECOS 1.2€ |
| COMIDA | BANDEJA PAISA 1.5€ | ZAALOUK 0.7€ | CEVICHE 1.3€ | BERENJENAS RELLENAS 0.9€ | HARIRA 0.6€ | SALMÓN CON ESPINACAS 2€ | ARROZ CON COSTRA 1.2€ |
| MERIENDA | FRUTA 0.5€ | BOCADILLO VARIADO 1€ | FRUTA 0.5€ | TOSTADA DE AGUACATE Y TOMATE 0.8€ | YOGUR NATURAL Y FRUTOS SECOS 1.2€ | HUMMUS CON PEPINO Y ZANAHORIA 0.5€ | FRUTA 0.5€ |
| CENA | FATAYER 0.8€ | FALSA PIZZA CASERA 1€ | ENSALADA OLIVIE 0.9€ | SHAKSHUKA 0.7€ | AREPAS DE MAÍZ 0.7€ | MUJADDARA 0.6€ | CREMA DE VERDURAS 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.

Bandeja Paisa.

Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido
- 1 taza de frijoles rojos cocidos
- 1 chorizo
- 1 huevo frito
- 1 plátano maduro frito
- 100 g de carne molida
- Arepa y aguacate para acompañar

Elaboración:

- Cocina la carne molida con un poco de sal y pimienta en una sartén.
- Cocina el chorizo a la parrilla o sartén.
- Sirve el arroz, los frijoles, el chorizo, el huevo frito, el plátano frito y la carne molida en un plato grande.
- Acompaña con arepa y aguacate.

Fatayer (Empanadas de espinaca)

Ingredientes:

- Masa de pan (puedes usar masa de pizza)
- 2 tazas de espinaca fresca picada
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de sumac (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de limón

Elaboración:

- Saltea la cebolla y la espinaca, añade el sumac, sal, pimienta y un toque de jugo de limón.
- Rellena la masa de pan con la mezcla y cierra en forma triangular.
- Hornea a 180°C por 15-20 minutos.

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.

Ensalada de Berenjena Asada (Zaalouk)

Ingredientes:

- 1 berenjena grande
- 1 tomate maduro
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de comino
- Cilantro fresco picado
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

Elaboración:

- Lava la berenjena y ácala en el horno a 200°C durante 20-25 minutos, hasta que la piel esté arrugada y la pulpa blanda.
- Retira la berenjena del horno y déjala enfriar. Pela la piel y machaca la pulpa con un tenedor.
- Pela y pica el tomate en cubos pequeños.
- En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva y sofríe el ajo hasta que esté dorado. Añade el tomate y cocina hasta que esté blando.
- Incorpora la pulpa de berenjena, el pimentón, el comino, sal y pimienta. Cocina a fuego bajo, removiendo ocasionalmente, hasta que todos los ingredientes se integren bien.
- Espolvorea con cilantro fresco antes de servir y disfruta caliente o a temperatura ambiente.

Falsa pizza casera.

Ingredientes:

- 6 Tortillas de trigo integral.
- 1 Calabacín.
- 1 Cebolla.
- 1 Tomate tamizado para la base.
- 6 huevos medianos.
- Queso mozzarella.
- Orégano.

Elaboración:

- Cortamos en finas lonchas la cebolla y el calabacín y reservamos.
- Colocamos la tortilla en una bandeja para horno o freidora de aire
- Añadimos la base de tomate, cebolla, calabacín y el huevo, ponemos mozzarella al gusto.
- Espolvoreamos un poco de orégano por encima.
- Llevamos a la freidora de aire 10 minutos a 180°.

Nota: esta receta se puede cambiar con otro tipo de ingredientes según se desee.

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.

Ceviche

Ingredientes:

- 500 g de pescado blanco (merluza o corvina) en cubos
- Jugo de 8 limones
- 1 cebolla roja en juliana
- 1 ají limo picado
- Cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

- Coloca el pescado en un bol y añade el jugo de limón, el ají limo y sal y pimienta al gusto. Remueve y deja reposar en el refrigerador durante 10-15 minutos hasta que el pescado se blanquee.
- Añade la cebolla y el cilantro y mezcla bien.
- Sirve el ceviche frío, acompañado de choclo (maíz hervido) y camote cocido.

Ensalada Olivie

Ingredientes:

- 2 patatas medianas
- 1 zanahoria
- 2 huevos
- 100 g de jamón o salchicha (opcional)
- 2 pepinillos encurtidos
- 1/2 taza de guisantes (frescos o en conserva)
- 2 cucharadas de mayonesa (o yogur para una versión más ligera)
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

- Cocina las patatas y la zanahoria en agua con sal hasta que estén tiernas. Deja enfriar, pela y corta en cubos.
- Cocina los huevos, péralos y córtalos en cubos.
- Corta los pepinillos y el jamón en cubos pequeños.
- Mezcla todos los ingredientes en un bol, agrega los guisantes y la mayonesa. Salpimienta al gusto y mezcla bien.
- Sirve fría.

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.

Berenjenas Rellenas de Verduras

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 1 tomate, 1 cebolla, 1 pimiento
- Sal, pimienta, comino y aceite de oliva

Elaboración:

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Lava las berenjenas, córtalas por la mitad a lo largo y saca la pulpa, dejando una capa fina de berenjena en el borde.
- Pica la pulpa de berenjena, el tomate, la cebolla y el pimiento en cubos pequeños.
- En una sartén, calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Añade el pimiento y cocina hasta que esté tierno.
- Agrega la pulpa de berenjena, el tomate, sal, pimienta y comino al gusto. Cocina hasta que todo esté bien integrado.
- Rellena las mitades de berenjena con la mezcla de verduras y colócalas en una bandeja para hornear.
- Hornea durante 20 minutos, hasta que las berenjenas estén tiernas y el relleno dorado.

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.

Harira (Sopa de Legumbres)

Ingredientes:

- 100 g de lentejas
- 100 g de garbanzos cocidos
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 1 rama de apio
- Perejil, cilantro, cúrcuma, comino, sal y pimienta.

Elaboración:

- Lava las lentejas y déjalas en remojo durante al menos una hora.
- Pela el tomate y córtalo en cubos pequeños. Pica la cebolla y el apio en trozos pequeños.
- En una cacerola grande, calienta un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla y el apio a fuego medio hasta que estén tiernos.
- Agrega el tomate, el perejil y el cilantro picado. Incorpora las especias: cúrcuma, comino, sal y pimienta. Cocina hasta que el tomate se ablande.
- Añade las lentejas escurridas y cubre con agua. Cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Añade los garbanzos cocidos y cocina otros 10 minutos. Ajusta la sazón si es necesario y sirve caliente.

Arepas de Maíz con Aguacate y Queso

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz precocida
- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal
- 1 aguacate
- 100 g de queso fresco (opcional)
- Aceite para cocinar

Elaboración:

- En un bol, mezcla la harina de maíz, el agua y la sal hasta formar una masa suave. Divide en porciones y forma pequeñas tortas.
- Cocina las arepas en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas por ambos lados.
- Abre las arepas y rellénalas con aguacate y queso fresco. Puedes añadir también algunas hojas de espinaca o lechuga.

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.
- Precalentamos 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.

Salmón con espinacas.

Ingredientes:

- 4 lomos de
- salmón.
- 2 cebollas.
- 3 dientes de ajo. 400 gr de espinacas.
- 210 ml de leche evaporada (1 brick) 40 gr de queso parmesano.
- 20ml de aceite de oliva.

Elaboración:

- En una sartén añadimos el aceite y cuando este caliente añadimos el salmón y lo doramos por los dos lados reservamos.
- En ese aceite añadimos los ajos laminados y la cebolla picada se sofríe ya añadimos las espinacas.
- Cuando las espinacas ya hayan soltado el agua y se haya evaporado añadimos el queso y la leche evaporada.
- Rehogamos 5 minutos a fuego medio hasta que se espese, añadimos el salmón y listo para servir.

Mujaddara (Arroz con lentejas)

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 1/2 taza de lentejas
- 2 cebollas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración:

- Cocina las lentejas hasta que estén tiernas.
- Cocina el arroz en el agua de las lentejas. Agrega sal y mezcla con las lentejas.
- Fríe la cebolla hasta dorar y mezcla con el arroz. 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.

Arroz con Costra

Ingredientes:

- 300 g de arroz (mejor si es integral para una opción más saludable)
- 200 g de pechuga de pollo (cortada en cubos)
- 200 g de conejo (opcional, puedes sustituir por más pollo si lo prefieres)
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Hebras de azafrán o cúrcuma (para dar color)
- Caldo de pollo bajo en sal (aproximadamente 700 ml)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado (opcional, para decorar)

Elaboración:

- Preparar las carnes: En una paellera o sartén grande, calienta una cucharada de aceite de oliva y dora los cubos de pollo (y conejo si lo usas) a fuego medio. Salpimienta al gusto. Una vez dorados, retira y reserva.
- Sofrito: En la misma sartén, añade otra cucharada de aceite y sofríe el ajo picado, el pimiento cortado en tiras y el tomate rallado. Cocina a fuego medio hasta que el sofrito esté bien cocido.
- Añadir el arroz y las especias: Agrega el arroz integral a la sartén con el sofrito y remueve para que se mezcle bien. Añade el pimentón dulce y las hebras de azafrán o cúrcuma, y cocina un minuto más.
- Incorporar el caldo y las carnes: Vuelve a poner el pollo y el conejo en la sartén y vierte el caldo caliente. Cocina a fuego medio durante unos 20-25 minutos (o el tiempo

de cocción indicado para el arroz integral), hasta que el arroz esté casi cocido y el caldo se haya absorbido.

- Preparar la costra: Bate los huevos en un bol y vierte de manera uniforme sobre la superficie del arroz.
Precalienta el horno a 200 °C.
- Hornear: Lleva la sartén o paellera al horno y hornea unos 10 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y haya formado una costra.
- Servir: Retira del horno y deja reposar unos minutos antes de servir. Decora con perejil fresco picado, si lo deseas.

Crema de Verduras.

Ingredientes:

- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 patata mediana
- 1 puerro
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio (opcional)
- 500 ml de caldo de verduras o agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chorrito de leche (opcional, para una textura más cremosa)

Elaboración:

- Lava, pela y corta todas las verduras en trozos medianos.
- En una olla grande, calienta un poco de aceite de oliva y sofríe el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes.
- Agrega el puerro, zanahoria, apio y la patata. Cocina por unos minutos, removiendo para que se mezclen bien los sabores.
- Añade el caldo de verduras (o agua) y lleva a ebullición. Cocina a fuego medio durante 20-25 minutos, o hasta que todas las verduras estén tiernas.
- Cuando las verduras estén cocidas, retira del fuego y tritura con una batidora de mano o en una licuadora hasta obtener una crema suave. Si deseas, puedes agregar un poco de leche para hacerla más cremosa.
- Ajusta de sal y pimienta al gusto y mezcla bien.
- Sirve caliente, con un chorrito de aceite de oliva por encima y, si deseas, un poco de perejil picado o unos picatostes.

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.