

# PLANIFICA BIEN TUS COMIDAS



Lilly**Plus**

AR

Artritis Reumatoide

*Lilly*

# REALICE UNA COMPRA SALUDABLE



## CONSEJOS GENERALES

- Ir a comprar siempre sin hambre.
- Intentar llenar el carro de la compra con productos frescos.
- Ir a menudo a comprar y no haga compra para muchos días.
- Leer cuidadosamente las etiquetas de los productos para conocer su contenido en hidratos de carbono.
- Preparar la lista de la compra en casa para evitar comprar de más.
- Utilizar la **lista** para no olvidar nada y realizar una compra saludable.

## ALIMENTOS QUE **NO DEBEN FALTAR EN SU CESTA**

- **Cereales y granos, o derivados, preferiblemente integrales y ricos en fibra:** trigo, arroz, maíz, avena, quinoa, pan, harina y pasta.
- **Legumbres, frutos secos y semillas:** aportan fibra, proteína de fuente vegetal y grasas saludables.
- **Verduras y hortalizas:** frescas, de temporada, o congeladas.
- **Frutas:** de temporada. Consumirlas diariamente, pero cuidado con su contenido en azúcar.
- **Aceite de oliva virgen:** para cocinar y para aliñar.

## ALIMENTOS QUE HAY QUE COMPRAR PERO CON **MENOS FRECUENCIA Y EN MENOR CANTIDAD:**

- **Leche y derivados:** escoger los desnatados o semidesnatados.
- **Pescado:** blanco o azul.
- **Huevos:** buena fuente de proteína.
- **Carne:** escoger mejor carnes blancas, reducir consumo de carnes rojas y embutidos.

## ALIMENTOS DE **CONSUMO OCASIONAL, PRESENCIA MÍNIMA EN EL CARRO**

- Los que tienen alto contenido en azúcar, grasas y sal (bollería, refrescos, etc.)

*Lilly*

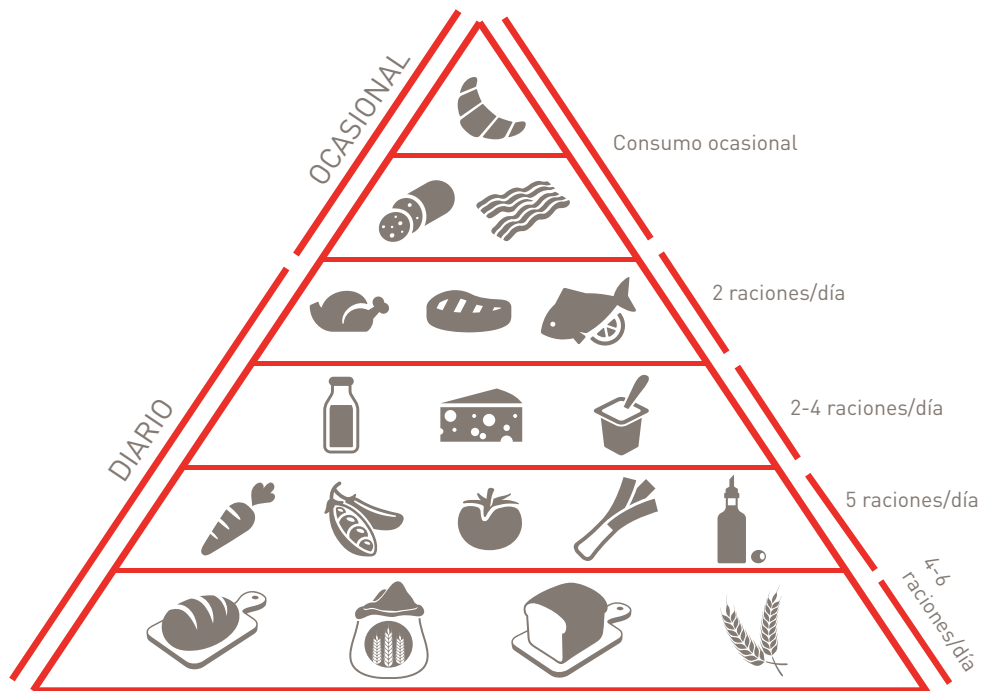
# MI LISTA DE LA COMPRA



LillyPlus

AR

Artritis Reumatoide



Lilly

# MI LISTA DE LA COMPRA



# GRUPOS DE ALIMENTOS

## CONSUMO DIARIO



### **Cereales y derivados:**

presentes en todas las comidas del día.



**Fruta:** tres o más raciones o piezas de fruta variada al día.



**Verduras y hortalizas:** al menos dos raciones de verduras y hortalizas cada día.



**Lácteos:** 2-4 raciones al día



**Frutos secos y semillas:** consumirlos diariamente.



**Agua:** de cuatro a seis vasos al día.



**Aceite de oliva:** virgen o virgen extra, tanto para cocinar como para aliñar.

## CONSUMO SEMANAL



**Carnes blancas:** preparaciones con poca materia grasa añadida.



**Pescado y marisco:** especies de temporada.



**Legumbres:** dos, tres o más raciones a la semana.



**Huevos:** tres a cuatro raciones a la semana.

## MODERAR EL CONSUMO






**Carnes rojas y procesadas, grasas untables, azúcar, sal añadida, bebidas alcohólicas, bollería industrial.**



# PLANIFICA BIEN TUS COMIDAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 							
MEDIA MAÑANA 							
COMIDA 							
MERIENDA 							
CENA 							





# PLANIFICA BIEN TUS COMIDAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Fruta Lácteo	Lácteo Frutos secos	Cereal Fruta	Fruta Lácteo	Infusión con jengibre Cereal	Fruta Lácteo	Cereal Lácteo
MEDIA MAÑANA	Cereal Chocolate (más de 70% cacao)	Fruta Cereal	Lácteo Semillas de lino	Infusión de té verde Cereal	Fruta Lácteo	Cereal Chocolate (más de 70% de cacao)	Fruta Frutos secos
COMIDA	Verdura cruda Arroz Pescado azul Fruta	Verdura cocida Patata Carne blanca Fruta	Verdura cruda Arroz Legumbre Fruta	Verdura cocida Pasta Huevo Lácteo Frutos secos	Verdura cocida Patata Pescado blanco Fruta	Verdura cocida Legumbres Carne roja Lácteo Frutos secos	Verdura cruda Arroz Marisco / pescado azul Fruta
MERIENDA	Fruta Frutos secos	Cereal Lácteo	Lácteo Frutos secos	Fruta Cereal	Fruta Lácteo	Infusión de té verde Fruta	Fruta Cereal
CENA	Verdura cocida Pasta integral Carne blanca Lácteo	Verdura cruda Legumbres Huevo Fruta	Verdura cocida Patata Pescado blanco Lácteo	Verdura cruda Arroz Carne roja Fruta	Verdura cocida Pasta Huevo Lácteo	Verdura cruda Patata Carne blanca Fruta	Verdura cocida Pasta Huevo Lácteo



LillyPlus  
AR  
Artritis Reumatoide



LillyPlus  
AR  
Artritis Reumatoide

Avalado por



*Lilly*