

# Comida saludable

Cómo elegir alimentos  
de forma más  
**Saludable**

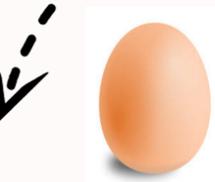


## Proteína de alta calidad

1

Para construir y mantener la musculatura

Huevos  
Carne blanca  
Pescado  
Legumbres



2

## Hidratos de carbono complejos

Aportan fibra y son la principal fuente de energía

Patatas  
Cereales integrales  
Legumbres

3

## Grasas saludables

Buenas para el cerebro y el corazón

Aceite de oliva  
Aguacate



4

## Vitaminas, minerales y antioxidantes

Para ayudar a nuestro cuerpo a funcionar de forma adecuada

Frutas  
Verduras  
Semillas y Frutos secos

