

¿Cómo seguir una alimentación saludable y sostenible?

---Ujué Fresán---

1. Prioriza las proteínas de origen vegetal

1. Prioriza las proteínas de origen vegetal --legumbres--



**1. Prioriza las proteínas de origen vegetal
--legumbres--**



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal

--legumbres--



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal --derivados de la soja--

Tofu



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal

--derivados de la soja--



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal --derivados de la soja--

Tofu



Tempeh



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal --derivados de la soja--

Tofu



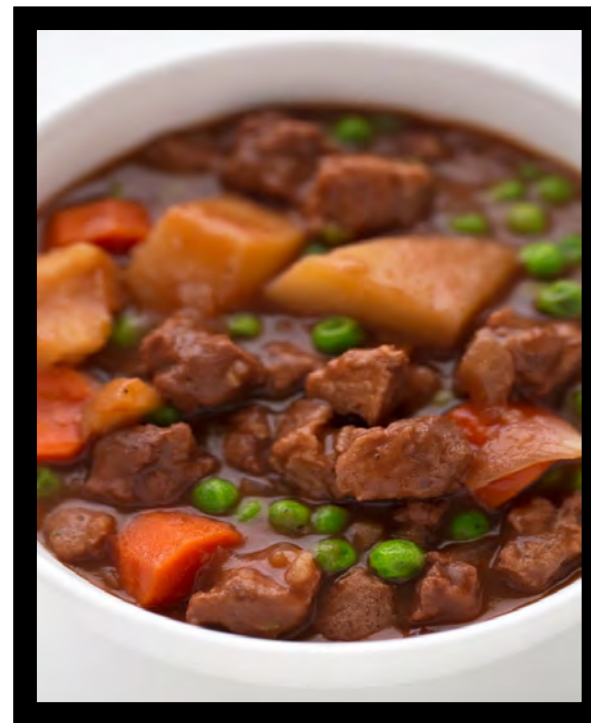
Tempeh



Soja texturizada



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal --derivados de la soja--



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal

--seitán--



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal --análogos basados en plantas--



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal

Máximo 1 ración al día,
con las siguientes especificaciones semanales:



Carne roja

≤ 1 R/semana



Carne blanca

≤ 2 R/semana



Pescado

≤ 2 R/semana



Huevos

≤ 2 R/semana

1. Prioriza las proteínas de origen vegetal

1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno)

1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno)



1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno) --bebidas vegetales--



**1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno)
--yogures vegetales--**



1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno) --quesos vegetales--



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal
- 1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno)
- 1.c. Incluye frutos secos en tu día a día**

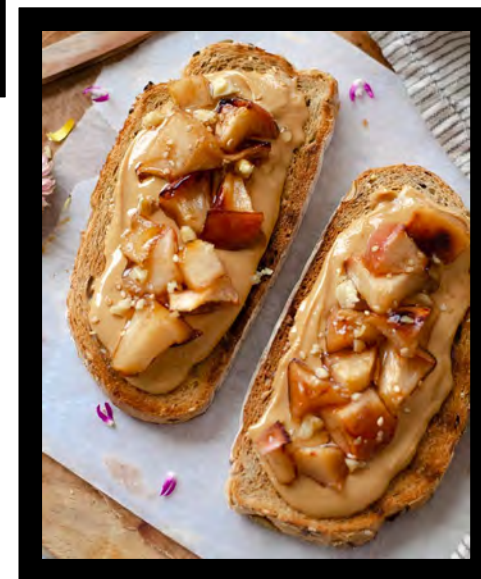
1.c. Incluye frutos secos en tu día a día



Es que engordan...

No sé cuándo comerlos

1.c. Incluye frutos secos en tu día a día



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal

1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno)

1.c. Incluye frutos secos en tu día a día

2. Haz de los cereales integrales tu fuente de hidratos de carbono

2. Cereales integrales fuente de hidratos de carbono



Refinado -> Integral

2. Cereales integrales fuente de hidratos de carbono



2. Cereales integrales fuente de hidratos de carbono



Refinado -> Integral

Añade nuevos cereales

1. Prioriza las proteínas de origen vegetal
 - 1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno)
 - 1.c. Incluye frutos secos en tu día a día
2. Haz de los cereales integrales tu fuente de hidratos de carbono
- 3. Gran cantidad (y variedad) de frutas y hortalizas**

3. Gran cantidad (y variedad) de frutas y hortalizas



De temporada

No estoy acostumbrad@

3. Gran cantidad (y variedad) de frutas y hortalizas



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal
 - 1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno)
 - 1.c. Incluye frutos secos en tu día a día
2. Haz de los cereales integrales tu fuente de hidratos de carbono
3. Gran cantidad (y variedad) de frutas y hortalizas
- 4. Prioriza aceite de oliva virgen**

4. Prioriza aceite de oliva virgen

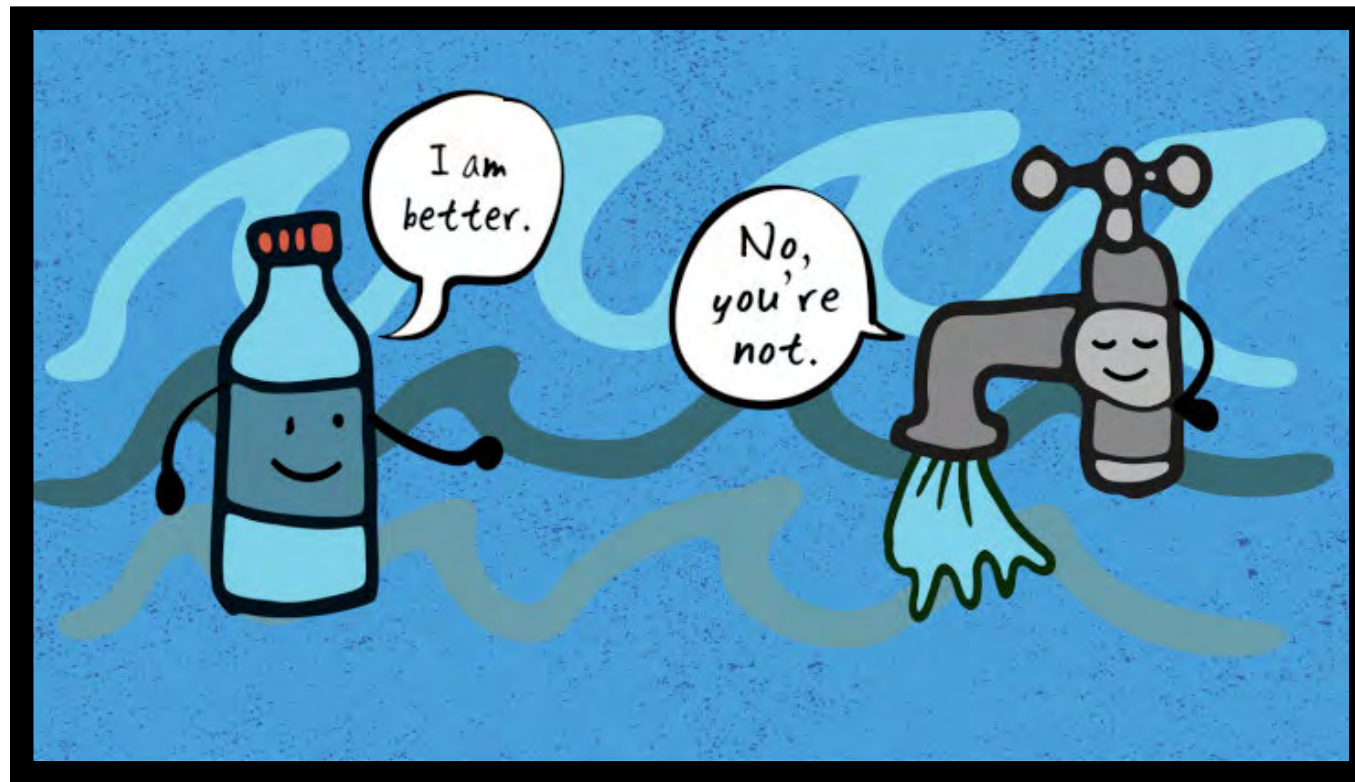


1. Prioriza las proteínas de origen vegetal
 - 1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno)
 - 1.c. Incluye frutos secos en tu día a día
2. Haz de los cereales integrales tu fuente de hidratos de carbono
3. Gran cantidad (y variedad) de frutas y hortalizas
4. Prioriza aceite de oliva virgen
- 5. Haz del agua (del grifo) tu bebida de elección**

5. Haz del agua (del grifo) tu bebida de elección



5. Haz del agua (del grifo) tu bebida de elección



5. Haz del agua (del grifo) tu bebida de elección



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal
 - 1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno)
2. Haz de los cereales integrales tu fuente de hidratos de carbono
3. Gran cantidad (y variedad) de frutas y hortalizas
4. Prioriza aceite de oliva virgen
5. Haz del agua (del grifo) tu bebida de elección
- 6. Evita alimentos altos en azúcar, sal y grasas de mala calidad**

Fuentes respetuosas

- 1. Prioriza las proteínas de origen vegetal**
 - 1.b. Consume de lácteos moderado (si alguno)**
- 2. Haz de los cereales integrales tu fuente de hidratos de carbono**
- 3. Gran cantidad (y variedad) de frutas y hortalizas**
- 4. Prioriza aceite de oliva virgen**
- 5. Haz del agua (del grifo) tu bebida de elección**
- 6. Evita alimentos altos en azúcar, sal y grasas de mala calidad**

Fuentes respetuosas



1. Prioriza las proteínas de origen vegetal

1.b. Consume de lácteos moderado (si alguno)

Fuentes respetuosas

2. Haz de los cereales integrales tu fuente de hidratos de carbono

Minimamente empaquetado

3. Gran cantidad (y variedad) de frutas y hortalizas

4. Prioriza aceite de oliva virgen

5. Haz del agua (del grifo) tu bebida de elección

6. Evita alimentos altos en azúcar, sal y grasas de mala calidad

Mínimamente empaquetado



Mínimamente empaquetado



REDUCE



REUTILIZA



RECICLA

1. Prioriza las proteínas de origen vegetal

1.b. Consumo de lácteos moderado (si alguno)

Fuentes respetuosas

2. Haz de los cereales integrales tu fuente de hidratos de carbono

Mínimamente empaquetado

3. Gran cantidad (y variedad) de frutas y hortalizas

Técnicas culinarias

4. Prioriza aceite de oliva virgen

5. Haz del agua (del grifo) tu bebida de elección

6. Evita alimentos altos en azúcar, sal y grasas de mala calidad

Técnicas culinarias



**NO
DESPERDICIES
COMIDA!!!**

¿Dudas?

ujuefresan@gmail.com



@ujuefresan

Ujué Fresán