



Proteína	Carbohidratos	Verduras	Frutas
<p><b>Animal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ternera</li> <li>Pechuga</li> <li>Merluza</li> <li>Dorada</li> <li>Pulpo</li> <li>Gambas</li> <li>Atún en lata</li> <li>Claras</li> <li>Huevos</li> <li>Atún fresco</li> <li>Salmón F</li> <li>Salmón A</li> <li>Bonito</li> <li>Queso fresco</li> <li>Queso curado</li> </ul> <p><b>Vegetal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas</li> <li>Garbanzos</li> <li>Judías</li> </ul>	<p><b>Granos integrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz blanco</li> <li>Arroz integral</li> <li>Pasta integral</li> <li>Avena</li> <li>Quinoa</li> </ul> <p><b>Tubérculos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata</li> <li>Boniato</li> <li>Batata</li> <li>Ñame</li> </ul> <p><b>Grasas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aceite de oliva</li> <li>Aceite de coco</li> <li>Aguacate</li> <li>Almendras</li> <li>Nueces</li> <li>Aceitunas</li> <li>Cacahuete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomate</li> <li>Espárragos frescos</li> <li>Coliflor</li> <li>Habichuela</li> <li>Brócoli</li> <li>Calabaza</li> <li>Calabacín</li> <li>Cebolla</li> <li>Apio</li> <li>Pepino</li> <li>Pimiento</li> <li>Espinaca</li> <li>Zanahoria</li> <li>Acelga</li> <li>Champiñones</li> <li>Remolacha</li> <li>Alcaparras</li> <li>Lechuga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fresa</li> <li>Arándanos</li> <li>Piña</li> <li>Kiwi</li> <li>Manzana</li> <li>Melocotón</li> <li>Uva</li> <li>Plátano</li> <li>Cereza</li> <li>Pera</li> <li>Ciruela</li> <li>Mango</li> </ul> <p><b>Aderezos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sal</li> <li>Pimienta</li> <li>Limón</li> <li>Vinagre</li> <li>Espicias</li> </ul>



## **Esta es simplemente una guía orientativa para comer saludable.**

- Si tu objetivo es ganar masa muscular o perder grasa, primero céntrate en llevar una dieta saludable. Si tus hábitos alimenticios no son los mejores, con solo mejorarlos perderás peso fácilmente.
- El número de comidas no es tan importante para mantener un peso saludable. Lo principal es comer cuando tengas hambre; pero lo más importante es comer comida real. Una vez la alimentación sea saludable se pueden añadir o incluir más comidas, según el objetivo.
- Usa los aceites con moderación y solo lo suficiente para aderezar o cocinar los alimentos. No utilices más de la cuenta, y evita freír los alimentos.
- Acompaña tus comidas con agua. Si no estás acostumbrado, bébela antes o después de la comida para que no le “disminuyas” el sabor a los alimentos mientras comes.
- Utiliza sal y especias al gusto. Al eliminar los productos procesados como bollería o embutidos, habrás eliminado más del 70% del sodio en tu dieta. La sal de mesa contiene sodio pero no tanto como se piensa.
- Si eliminas fritos, harinas, refrescos, alcohol, o al menos los reduces significativamente, perderás peso con facilidad.
- Comer sano no tiene porqué ser un sacrificio. Si es así te recomiendo que aprendas a cocinar para tener un mejor control sobre tus gustos.
- El que no cuida su salud, tarde o temprano cuidará su enfermedad.

# ¿TE HAS QUEDADO CON GANAS DE MÁS?

*Pulsa en cada icono para dirigirte a la página.*

Visita mi academia



Encuétrame en las redes



[/oswalcandela](#)



[/oswalcandela](#)



[@oswalcamo](#)



[www.oswalcandela.com](http://www.oswalcandela.com)