

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Y SOSTENIBLE

amanda  
DIETISTA-NUTRICIONISTA  
gaspar

### Compra alimentos de temporada

# otoño



- Membrillo
- Caqui
- Cítricos
- Aguacate
- Granada
- Mango

- Chirimoya
- Ciruela
- Uva
- Castaña
- Pera
- Manzana
- Higos
- Calabaza
- Boniato
- Berenjenas
- Pimiento
- Zanahorias

Los vegetales de temporada son de proximidad, por lo tanto más económicos y con menor impacto medioambiental

- Acelgas
- Coles
- Espinacas
- Setas
- Alcachofas



Como se recolectan más maduros, también son más sabrosos



### Llévalos de forma respetuosa



Bolsas reutilizables para comprar a granel



Sustitutos reutilizables del papel de aluminio



Tuppers con los almuerzos o meriendas



Botellas para llevar agua o batidos caseros



Reutiliza y recicla siempre que puedas

### Úsalos en tus preparaciones saludables



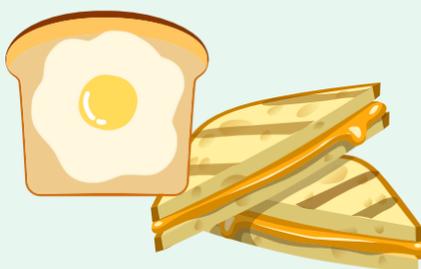
#### Tortitas saludables (1)

- 30g avena
- 1 huevo
- 1/2 plátano maduro
- 1 cdita levadura
- Canela
- Chorrito de leche



#### Brownie saludable (1)

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- 2 Cucharadas de leche
- 1 Cucharada de levadura
- 1 Cucharada de cacao puro
- 2 Cucharadas de harina de trigo integral
- 1/2 onza de chocolate 85%
- 3 nueces (según edad)



#### Bocadillos y tostadas con pan 100% integral (2)

- Aguacate y queso fresco
- Tortilla francesa
- Hummus y piquillos
- Aceite de oliva y tomate
- Conservas de pescado
- Queso de untar o tierno
- Plátano maduro y mantequilla de cacahuete
- Embutido de buena calidad (no para todos los días)



#### Natillas de caqui (1)

- Bate 2 caquis maduros, 1 yogur griego natural y 1 Cucharada de cacao puro en polvo y refrigera hasta consumir



#### Lácteos (2)

- Leche o yogures naturales
- Mézcloslos con fruta, frutos secos, cereales (copos de avena o cereales <5g azúcar) y añade canela para darle un toque dulce



#### Batidos (2)

- Leche con fruta
- Puedes añadirle canela, cacao puro en polvo...

Mejora tu salud desde dentro gracias a nuestro asesoramiento nutricional

ASEHCO  
Rehabilitación y Salud

1- Recetas que aguantan varios días en la nevera.

2- Recetas para consumir en el mismo día o al día siguiente.