

# Incluyendo más plantas en tu alimentación



**SOCHIMENUP**

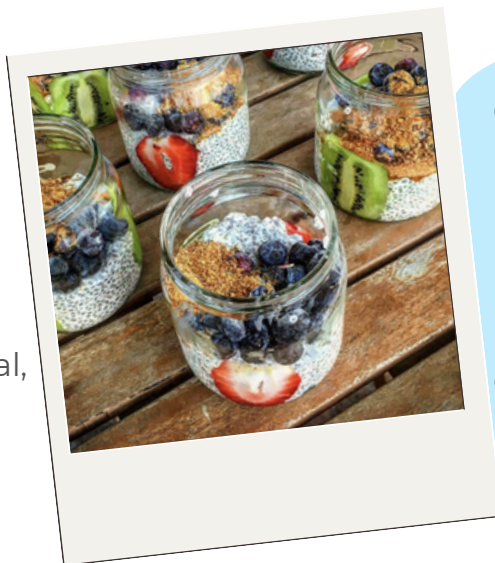
Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva

Ideas fáciles y nutritivas para el día a día



## Desayuno

- Tostadas de pan integral con hummus y/ o palta.
- Porridge de avena, cacao, frutos secos y arándanos.
- Chía pudding con bebida vegetal, fruta y semillas de zapallo.



## Chía Pudding

- 3 cdas de chía molida
- 200 ml de bebida vegetal
- 1/2 taza berries
- 1 platano o fruta a elección
- Nueces y/o almendras

Opcional:

- Agregar canela y/o vainilla



## Almuerzo / Cena

- Tallarines integrales con boloñesa de lentejas y verduras.
- Burrito de masa integral con arroz integral, porotos negros y verduras.
- Estofado con carne de soya y verduras.



## Come más:

Vegetales, Frutas, Legumbres y Granos Integrales

Incluye estos alimentos varias veces al día, todos los días!



## Come menos:

Carne, Pollo, Huevos, Lácteos y Pescados

**PARE**

## Reducir o Eliminar

Carnes Rojas y Procesadas, Azúcar y endulzantes, Frituras, bebidas y Alcohol



## Beneficios

Te sentirás mejor  
Mejorará tu salud y estado físico  
Cuidarás a los animales y el medio ambiente



Comienza escaneando este QR

