



Mi dieta saludable

¿por qué es importante?

Małgorzata Kuźma, kl 1b

Objetivo de la dieta

- comer lo más saludable posible
- mantenimiento de peso
- adecuada hidratación del cuerpo



Supuestos de la dieta

- limitar el consumo de alimentos grasos
- limitar el consumo de dulces
- limitar el consumo de productos animales (Ya no como carne)
- beber la cantidad adecuada de agua y eliminar las bebidas dulces
- introducir más carbohidratos en la dieta

Beneficios de la salud

- mejor humor
- más energía
- mejor concentración
- mejor estado de la piel y el cabello

Receta para mi segundo desayuno

En mi dieta para el desayuno como yogur con plátano y anacardos

Tiempo de preparación: *5 minutos*

Ingredientes:

- yogur de vainilla (70g), **70 kcal**
 - medio plátano, **58 kcal**
 - anacardos (15g), **87 kcal**
- 215 kcal en total**

Un método de preparación:

1. vierta el yogur en el bol
2. cortar el plátano
3. agrega plátanos al yogur
4. agrega un puñado de anacardos a todo



¡Gracias por su atención!