



Sitios para comer sano después de los excesos de la Navidad

¿A qué podemos llamar comida sana? Parece una pregunta sencilla, pero no lo es. En el mundo de la alimentación circulan muchos mitos y bulos. Los etiquetados de los alimentos en ocasiones son confusos y hacen que sea difícil orientarse.

El pilar fundamental de toda dieta saludable es el consumo de **productos frescos**: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales... Por su parte, los alimentos “industriales”, como los zumos envasados, refrescos, bollería o galleta deben evitarse en la medida de lo posible. No pasa nada por darse un capricho de vez en cuando, pero los **ultraprocesados** no deben ser la base de nuestra dieta.

Seguir un patrón dietético adecuado también implica **ingerir la cantidad de calorías correcta**. La fabada y el cocido son platos tradicionales, nutritivos y sanos, pero también muy calóricos. La cantidad de calorías que se debe consumir depende varía en función de la persona, su edad, el grado de actividad física que realiza...

El objetivo final, cuando se trata de adelgazar,

...