

¿CÓMO PODEMOS COMER MÁS SALUDABLE FUERA DE CASA?

De excursión

Cuando nos vamos de excursión, tenemos que optar por alimentos energéticos, saciantes y saludables ricos en hidratos de carbono, grasas y proteínas como los siguientes:



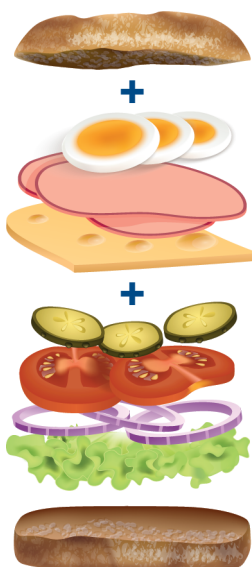
Snacks saludables:

Frutos secos, olivas, queso, encurtidos, conservas.



Bocadillos saludables:

Con relleno saludables, puedes incluir por ejemplo verduras en los bocadillos siempre que puedas (lechuga, tomate, cebolla o algún otro vegetal a la plancha) además de pavo, atún, queso fresco, etc.... para conseguir almuerzos variados.



Pan: integral.

+



Proteínas saludables:

Queso semicurado, jamón serrano, atún o bonito, salmón ahumado, pechuga de pollo, humus, huevo...

+



Verduras

=

bocadillo saludable

Otros consejos a tener en cuenta...



Toma **frutas**, preferiblemente de temporada.



Para untar: puedes optar entre patés vegetales, guacamole, humus, etc.



Siempre bien hidratados con **agua**.