

El plato saludable de FERTTY

FRUTA:

- Consumir **fruta de temporada** de todos los colores.

CEREALES INTEGRALES:

- Consumir la **mayor variedad de cereales integrales** como arroz, espelta, cebada, kamut, trigo y pseudocereales como mijo, quínoa, trigo sarraceno.
- Limitar el consumo de **harinas refinadas** (pan blanco, pasta blanca, arroz blanco, bollería industrial).

PROTEÍNAS SALUDABLES:

- Consumir **pescado, aves, legumbres** (garbanzos, lentejas, judías...) y **frutos secos a rotación**.
- Limitar el consumo de **carne roja** y **evitar la carne procesada** (frankfurt, hamburguesas precocinadas, embutidos, panceta...).

GRASAS:

- Consumir **alimentos que aportan una grasa saludable** como el aguacate, las semillas de cáñamo.
- Utilizar **aceite de oliva** para cocinar y aliñar ensaladas.
- Limitar el consumo de **margarinas y mantequillas**.
- Evitar las **grasas hidrogenadas** (trans) presente sobre todo en la bollería industrial.

HIDRATACIÓN:

- La **mayor fuente de hidratación debe ser el agua**.
- Limitar el consumo de **té y café** preferiblemente sin azúcar.
- Limitar **leche y lácteos** a 1-2 raciones al día.
- Limitar los **zumos** a un vaso pequeño al día.
- Evitar las **bebidas azucaradas**.

Recomendaciones

1. **Consume 5 raciones de fruta y verdura** de temporada y de proximidad, si es posible de procedencia ecológica.

2. **Prepara tu propia comida**, evita comida procesada (fast food, comida precocinada, bollería).

3. **Utiliza especias para reducir el consumo de sal** y beneficiarte de sus propiedades.

4. **Planifica tus comidas**, prepara una lista de la compra en casa y compra solo lo que realmente necesitas.

5. Si no tienes tiempo para cocinar cada día, **elige un día a la semana para preparar 4-5 raciones de comidas** para toda la semana, priorizando el consumo de aquellos alimentos que se deterioran más rápidamente.

6. **Elimina los refrescos y los zumos de fruta convencionales de tu dieta**, recuerda que las calorías líquidas son las más fáciles de asimilar.

7. **Intenta comer platos completos** (ver foto) en cada comida.

8. **Consume grasas saludable en tu desayuno** (tostada integral con aguacate o con tahin y miel) te ayudará a ralentizar la absorción de los azúcares y no tener hambre.

9. **Compra en pequeños comercios** en lugar de las grandes superficies, te ayudará a centrarte en lo esencial.

10. **No cambies todo de un día para otro**, empieza por cambiar algo que te resulte fácil y cuando lo hayas interiorizado elige otro hábito de tu alimentación que desees mejorar. Te ayudará a tener más confianza en tus posibilidades.

Bibliografía:

1. Grieger, J. A., Grzeskowiak, L. E., Bianco-Miotto, T., Jankovic-Karasoulos, T., Moran, L. J., Wilson, R. L., ... & Myers, J. (2018). Pre-pregnancy fast food and fruit intake is associated with time to pregnancy. *Human Reproduction*, 33(6), 1063-1070.

2. Chiu et al. Intake of fruits and vegetables with low-to-moderate pesticide residues is positively associated with semen-quality parameters among young healthy men. *Journal of nutrition* (2016) 146:1084-92.