



RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Consulta Enfermería Unidad Dolor

- Realiza una alimentación sana y equilibrada, tanto en tipo de alimentos como en cantidad.
- Realizar 3 a 5 comidas al día.
- Respeta los horarios de las comidas: no te saltes ninguna comida ni comas entre ellas.
- Cocinar usando técnicas más sanas, como son la cocción al vapor, los hervidos, la plancha y el horno.
- Evitar el consumo de comidas procesadas, embutidos, carnes rojas, bollería industrial, golosinas y bebidas carbonatadas.
- Controla la ingesta de sal y de azúcar.
- Bebe agua suficiente al día, se recomienda beber entre 4 y 6 vasos de agua al día (2-2,5 litros).
- Planifica la dieta semanalmente y acude a la compra con una lista.
- Piensa en este plato (ver dibujo) para planificar tu comida cada día.

