

VALVAFIT

CAMBIOS **SALUDABLES**

PAN DE MOLDE



Algunos panes de molde tienen un alto contenido en azúcares.

PAN INTEGRAL



Cambiar por un pan integral o de espelta.

MANTEQUILLA



Cambiar su uso excesivo

AOVE / AGUACATE



Usar una buena proporción de aceite de oliva o aguacate.

CAFÉ MEZCLA



Cafés mezcla con leche entera y azúcar para endulzar.

CAFÉ NATURAL



Tomar el café con leche semidesnatada, sin azúcar o sacarina/eritritol

VALVAFIT

CAMBIOS **SALUDABLES**

PASTA PLATO ÚNICO



Plato único de pasta con cantidades desproporcionadas.



PASTA GUARNICIÓN



Es mejor que sea como guarnición de una carne/pescado o en ensalada.

TOMATE FRITO



Las salsas de tomate fritos preparadas contienen mucho azúcar.



TOMATE NATURAL



Es mejor hacer una salsa de tomate casera con tomate triturado.

PATATAS FRITAS



Las patatas al estar fritas aportan el doble de calorías.



PATATAS AL HORNO



Mejor opción usar el horno, microondas o freidora de aire.

VALVAFIT

CAMBIOS **SALUDABLES**

CHOCOLATE CON LECHE



Más de la mitad del producto suele ser azúcar.



CHOCOLATE NEGRO



Comprar opción 85% negro en adelante más edulcorante.

COMIDA RÁPIDA



Normalmente están llenas de grasas saturadas y azúcares.



COMIDA CASERA



Hacer hamburguesa casera con patatas al horno.

GALLETAS INDUSTRIALES



Son productos repletos de azúcar.



RECETA GALLETAS



Es mejor hacer recetas y guardar para toda la semana.

VALVAFIT

CAMBIOS **SALUDABLES**

PAN Y DESAYUNOS



El pan no debe de ser el ingrediente único del desayuno.



INTEGRAL Y PROTEÍNA



Hay que añadir fuentes de proteínas y priorizar pan integral.

ACEITE AL COCINAR



Un abuso del aceite de oliva, puede provocar un aumento en exceso de las calorías del alimento cocinado.



ACEITE EN SPRAY



Usa aceite en spray, ya que proporciona la cantidad adecuada para cocinar.

HUEVO FRITO



Como todos los fritos, duplica su número de calorías.



HUEVO A LA PLANCHA



Usa la versión a la plancha con una tapa para que se cocine por completo.

VALVAFIT

CAMBIOS **SALUDABLES**

COLACAO



El ingrediente principal de este alimento es el azúcar.



CACAO PURO



Usa el cacao puro con algún endulzante como la estevia o eritritol.

ZUMOS



Evita los zumos por su alto contenido en azúcar.



FRUTA ENTERA



Es preferible tomar la fruta entera.

COCA COLA



Refresco con una gran cantidad de azúcar.



COCA COLA ZERO



Es preferible la versión zero. Con moderación.

VALVAFIT

CAMBIOS **SALUDABLES**

GRASAS SATURADAS



Evita los alimentos que aportan grasas saturadas.



GRASAS BUENAS



Incorpora alimentos con grasas buenas como frutos secos o aguacate.

CERVEZAS Y VINOS



Evita los excesos de bebidas alcohólicas. Aportan muchas calorías vacías.



REDUCIR CONSUMO



No rompas con tu vida social, pero conoce reduce su consumo.

DULCES



Dulces con muchas calorías y azúcares.



FRUTAS, RECETAS



Tomar fruta, yogures de proteína y hacer recetas dulces cuando tengas antojos.

VALVAFIT

CAMBIOS **SALUDABLES**

PIEZAS DE PAN



No abusar del pan en las comidas.

REBANADAS DE PAN



Corta el pan en porciones y congela.

CEREALES AZUCARADOS



Cereales con alto contenido en azúcar.

CEREALES SIN AZÚCAR



Busca la opciones sin azúcar añadido.

EMBUTIDOS



Contienen un alto contenido en grasas o muchos añadidos.

VERSIONES SALUDABLES



Embutidos donde se priorice un 90% de carne.

VALVAFIT

CAMBIOS **SALUDABLES**

BEBIDAS ENERGÉTICAS



Alto contenido en azúcar.



VERSIÓN ZERO



Cambiar por versión zero azúcar.

BOLSA PATATAS FRITAS



Fáciles de comer, pero muy calóricas.



PALOMITAS MAÍZ



Buen sustitutivo con pocas calorías.

YOGURES AZUCARADOS



Altos en azúcar.



BAJOS EN AZÚCAR



Mejor opción sin azúcar añadido.

VALVAFIT

CAMBIOS **SALUDABLES**

PICOS



Poco saciantes.



PAN INTEGRAL



Cambiar por otros hidratos como pan integral, patatas o arroz.

HELADOS



Alto contenido en azúcar.



RECETA HELADOS



Recetas saludables o versiones altas en proteína.

MAYONESA



Producto en bote es muy calórico.



GUACAMOLE



Sustituir por versiones ligeras para consumo ocasional o guacamole.