

¡Nos vamos de compras!

Personajes





Carlos, 68 años. Hipertenso

2000 kcal/día. Hay que reducir la cantidad de sal de los alimentos: eliminar pastillas de caldo, salsas, patatas fritas, embutidos o frutos secos. Eliminar alcohol y cafeína.



Casiano, 69 años. Colesterol alto.

2000 kcal/día. Incluir legumbres, verduras de hoja verde como lechuga o espinacas, pescado y alcachofas. Eliminar productos de bollería industrial.



Carmen, 69 años.

Hipertensa.

1400 kcal/día. Hay que reducir la cantidad de sal de los alimentos: eliminar pastillas de caldo, salsas, patatas fritas, embutidos o frutos secos. Eliminar alcohol y cafeína.



Ana, 81 años. Diabética

1400 kcal/día. Comer muchos vegetales y frutas. Incluir granos integrales de trigo, arroz o quinoa.



Andrés, 69 años. Colesterol alto.
2000 kcal/día. Incluir legumbres, verduras de hoja verde como lechuga o espinacas, pescado y alcachofas. Eliminar productos de bollería industrial.

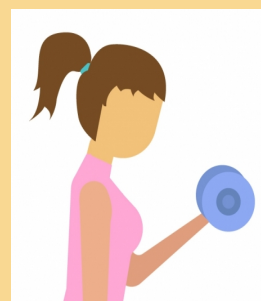


Puri, 69 años. Anemia
1500 kcal/día. Incluir leche desnatada, cereales, legumbres, frutas, carne y huevos. Quesos y verduras de hojas verdes como lechuga o espinacas.



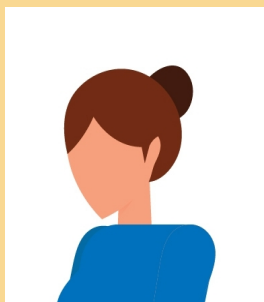
Damián, 73 años. Alergia al pescado

1800 kcal/día. Eliminar pescados y cualquier derivado. Incluir pasta, cereales, lácteos, legumbres, fruta y embutidos.



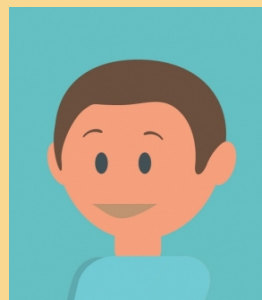
Marta, 30 años. Deportista

2300 kcal/día..Incluir copos de avena, huevos, frutas, aguacates, carne, arroz y legumbres. Eliminar productos procesados y refrescos con azúcar.



Carla, 29 años. Embarazada

2100 kcal/día. Eliminar mariscos o atún, zumos industriales, embutidos o cualquier comida procesada. No incluir cafeína o refrescos.



Juan, 45 años. Intolerancia a la lactosa

2000 kcal/día. Eliminar leche de vaca, yogures o quesos. Incluir pescado, verduras y hortalizas y fruta. Se pueden incluir carnes y frutos secos.



Andrea, 50 años. Post operación

1500 kcal/día. Incluir leche y yogures. Verduras, patatas y frutas. Carne de pollo y pescado blanco.



Juana, 70 años. Movilidad reducida.

1400 kcal/día. Eliminar el queso y los cereales integrales. Eliminar embutidos y frutos secos. Eliminar carnes rojas y bebidas alcohólicas o con cafeína.



ANDALUCÍA
RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS



UNIÓN EUROPEA
Fondos Europeo de Desarrollo Regional



Junta
de Andalucía

Consejería de Educación
y Deporte