

# La comida del Fútbol Club Barcelona **NO TIENE NADA** de chatarra



## Sabías que

Existen grasas buenas en el aguacate, el pescado, las semillas y el aceite de oliva.

**Una persona que sabe cocinar es una persona que disfruta la vida diferente.**

## ¡Aprende a cocinar tu platillo favorito!

1. Averigua los ingredientes y cómo se prepara.
2. Junta los ingredientes y organízalos como sugiere el Plato del bien comer.
3. Cocina con alguien más y prepara la mesa, puedes poner una flor y mantel.
4. Cambia el refresco por una jarra de agua con azúcar mascabado.



- **Tómate una foto al cocinar y comparte tu experiencia.**

## Sugerencias

Nunca aceptes alimentos enlatados cuando las latas se encuentren abombadas, oxidadas, con fugas y caducas.

Intenta como Messi, comer lo más natural, **evita alimentos procesados.**

## Lionel Messi recomienda:

- Tomar dos litros de agua diarios.
- Cereales integrales, frutas y verduras frescas, como el brócoli.
- También son muy buenos los frutos secos y las semillas.



## Messi evita:

- El azúcar y harinas refinadas, como la tortilla de harina, el pan blanco, las papas fritas, las salchichas y los pasteles.

