



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué comer y cómo cocinar para cuidar la salud?





# CONSEJOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 min. de actividad física por día.
- Tomar a diario ocho vasos de agua segura.
- Consumir a diario cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido en sodio.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido en grasas, azúcar y sal.

# CONSEJOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Consumir diariamente leche yogurt y quesos preferentemente descremados.
- Al consumir carnes quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir el huevo.
- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable, los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlos. Evitarlos siempre al conducir.





## ¡ALTO!

Alimentos de baja densidad nutritiva y muchas calorías.

Snack, frituras, dulces, y chucherías.



## ¡PRECAUCIÓN!

Alimentos de valor calórico medio y alto valor nutricional.

Carnes, quesos, pasta, legumbres y cereales.



## ¡LIBRE!

Alimentos de alto valor nutricional y bajo valor calórico.

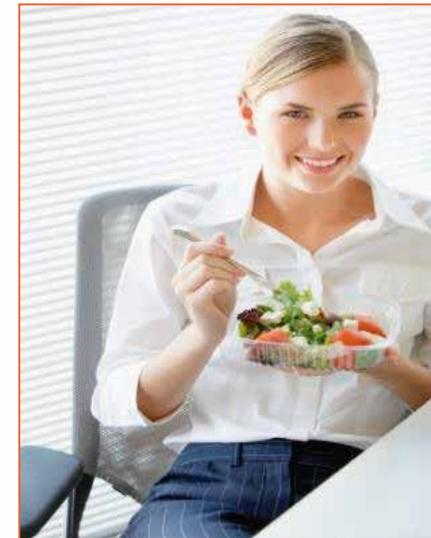
Frutas, verduras, leche y yogurt.

# PLATO DE COMIDA

## Almuerzo - Vianda

Si elegimos una vianda de casa que sea saludable:

- Sopa instantánea de vegetales
- Ensaladas de vegetales de estación con atún o pollo, algún grano tipo arroz, legumbres o semillas (cuidar aderezos)
- Tartas de vegetales
- Fajitas hechas con pollo y vegetales o para comer con ensaladas
- Sandwich de pan integral con grillado de vegetales, pollo o atún (evitar fiambres)



# PLATO DE COMIDA

## Almuerzo afuera

- Seleccionar lugares que tengan un menú liviano.

(Aún en lugares de comidas rápidas encontramos variantes más saludables)

- Leer las opciones antes de elegir y preguntar a la camarera si deseo modificar algún plato, a fin de que sea más moderado
- Cuanto menos elaborado sea el plato, menor chance de que sea alto en grasas y sodio, por lo que las variantes al vapor grilladas u horneadas son una buena elección.
- Solicite que no le lleven la panera a la mesa. Recuerde preguntar el tamaño de las porciones, a veces son para compartir, de otra manera terminaríamos comiendo casi el doble.
- Si la opción por el tiempo es solo sándwich, seleccione carnes magras, sin agregado de aderezos y con mayor contenido en vegetales

No olvide seleccionar bebidas adecuadas

