

# Alimentación Saludable



Lic. Angela Cotrina Caleni

# ¿Qué es Alimentación Saludable?

- Alimentación saludable es tener una **DIETA VARIADA, EQUILIBRADA y ADECUADA.**
- Esta deberá estar acompañada de hábitos saludables con el fin de tener una **mejor calidad de vida.**





# Dieta Variada



Carbohidratos



Proteínas



Grasas



Vitaminas



Minerales



Agua



Fibra

# Dieta Equilibrada

## PLATO SALUDABLE



### ½ del plato de Verduras:

Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, vainitas, pepino, espinacas, espárragos, alcachofas, rabanitos, pimiento, apio, brócoli, nabo con aceite de oliva, limón y sal o limón, mostaza, vinagre de manzana, miel y hierbas aromáticas.

Pueden consumirse crudas o cocidas.  
Mientras más colores mayores beneficios

### ¼ del plato de Carbohidratos

Cereales integrales: arroz, quinua, trigo, fideos.

Menestras: lentejas, frejoles, garbanzos, etc.

Tubérculos: papa, camote, yuca, etc.

Preparaciones: Cocido, al vapor, al horno. NO FRITO.

Los carbohidratos son responsables de proveer energía inmediata.

### ¼ del plato de Proteínas:

Pescado: 2 veces por semana

Pollo o pavita: 2 veces por semana

Res 1 vez a la semana

Huevos o lácteos

Preparaciones: Al horno, a la plancha, sudada, a la parrilla, salteada, a la olla. NO FRITO.

# Tiempos de alimentación

## Desayuno

- Fruta
- Lácteos o huevos
- Cereales

## Merienda

- Fruta
- Frutos secos

## Almuerzo

- Verduras
- Proteínas
- Tubérculos, menestras o cereales
- Fruta

## Merienda

- Yogurt descremado
- Fruta

## Cena

- Verduras
- Proteínas
- Tubérculos o Cereales

# Dieta Equilibrada

Tiempo de Alimentación	Ejemplo de Alimentos
Desayuno:	Papaya con naranja picada 1 taza de avena 2 huevos sancochados
Merienda:	1 manzana
Almuerzo:	2 tazas de Ensalada de verduras 1 presa de Pollo al horno 2 tazas de lentejas
Merienda:	1 puñado de nueces y pecanas 1 vaso de yogurt descremado
Cena:	2 tazas de crema de verduras pollo



# Dieta Adecuada

Edad



Actividad física



Antecedentes patológicos



Disponibilidad de alimentos



# ¿Qué se puede consumir en momentos de ansiedad?

Snacks de apio  
con zanahoria

Frutas

Yogurt  
descremado con  
salvado o granola

Galletas  
integrales

Infusiones de  
frutas sin azúcar

Chocolates 70%  
Cacao

Evitar Café



# Hábitos de Alimentación Saludable

- Realizar actividad física
- Cenar preparaciones livianas.
- Tomar entre 1.5 L – 2L de agua al día.
- Ser ordenados y disciplinados al comer.
- Evitar saltar las comidas.
- Evitar el consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y frituras





Arthur J. Gallagher  
BUSINESS WITHOUT BARRIERS®