

Recomendaciones para una alimentación saludable

**SANATORIO
ALLENDE**
Especialistas
en el cuidado de tu vida



INTRODUCCIÓN

Continuando con la prescripción indicada por el médico de seguir una alimentación saludable, el siguiente folleto brinda una guía sobre la elección adecuada de alimentos y métodos de cocción apropiados para conservar e incrementar el sabor de los mismos.



Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes y la energía necesaria para prevenir enfermedades y mantenernos sanos. De esta manera, se mejoran las posibilidades de desarrollarnos plenamente y aprender.

¿Cuáles son las leyes de una alimentación saludable?



GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO

Diariamente...

Frutas y vegetales



5 porciones distribuidas en:
½ plato de verduras en el almuerzo y ½ plato en la cena + 3 frutas diarias

¿Cuáles? Todas. Elegir variedad de colores. Al menos una fruta cítrica por día.

¿Cómo? Aprovechar la disponibilidad estacional. Consumir preferentemente frescas, enteras y con cáscara.

Leche, yogur y quesos



3 porciones al día
cada porción equivale a 1 taza de leche o yogur o a 1 porción de queso del tamaño de una cajita de fósforos o 3 fetas

¿Cuáles? Preferentemente descremados.

¿Cómo? En desayuno y merienda. Con preparaciones dulces o saladas, con infusiones y en postres lácteos.

Aceites



2 porciones al día
cada porción equivale a una cucharada sopera

¿Cuáles? Alternar entre girasol, maíz, soja, oliva y canola.

¿Cómo? Consumirlos en crudo agregándolos al final de la preparación.

Carnes magras y huevos



1 porción distribuida en:
¼ del plato en el almuerzo y la cena o ½ del plato en una comida. Hasta 1 huevo por día

¿Cuáles? Pescado: 2 o más veces por semana. Carnes blancas: 2 veces por semana. Carnes rojas: hasta 3 veces por semana.

¿Cómo? Bien cocidas, retirando grasa visible. Al horno o la plancha.

Pan y cereales



2 porciones al día
1 porción equivale a un bollo de pan francés, o ½ taza de cereales sin azúcar, o 5 galletas (de agua, de salvado o dulces sin relleno)

¿Cuáles? Preferentemente integrales.

¿Cómo? Distribuirlos equilibradamente a lo largo del día.

Cereales + vegetales amiláceos



1 porción distribuida en:
¼ del plato en
almuerzo y en cena o ½ del
plato en una comida

¿Cuáles? Avena, arroz, trigo, cebada, pastas, fideos, masa de tartas o empanadas, papa, batata, choclo y mandioca.
¿Cómo? Preferir integrales. Cocinar al dente. Como plato principal, guarnición o postre.

Agua



8 vasos

¿Cuáles? Líquidos sin azúcar, preferentemente agua.

Legumbres



1 porción
equivalente a un plato
hondo al ras (cocido) a
la semana o 2 cucharadas
soperas por día

¿Cuáles? Arvejas, porotos, lentejas, garbanzos y soja.
¿Cómo? En ensaladas, sopas, guisos, budines, puré (hummus) y hamburguesas.

Frutos secos y semillas



1 porción
equivalente a 1 puñado de
frutas secas 1 vez por
semana o 3 unidades por
día o una cucharada soperas
de semillas por día

¿Cuáles? Maní, avellana, nuez, almendra, pistacho. Semillas de girasol, maíz, chía, lino, sésamo, etc.
¿Cómo? Consumir sin sal. En ensaladas, panes, budines dulces, con yogur y frutas, etc.

Condimentos



Cantidad necesaria

¿Cuáles? Todos. Ej.: ají, ajo, albahaca, comino, curry, laurel, nuez moscada, perejil, pimentón, orégano, etc.

Ocasionalmente...

Embutidos, carnes grasas, helados y golosinas



Ocasionalmente

¿Cómo? De forma moderada.



DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Se recomienda realizar 4 comidas principales: **desayuno, almuerzo, merienda y cena**

DESAYUNOS Y MERIENDAS

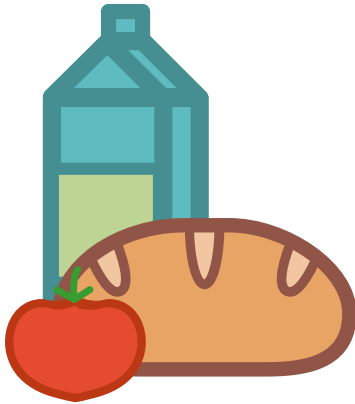
Lácteos descremados
(leche, yogur y/o queso)

+

Cereales / Panificados
(preferentemente integrales)

+

Frutas
(preferentemente fresca)



ALMUERZOS Y CENAS

$\frac{1}{4}$ del plato: proteínas
(carne magra o huevos)

+

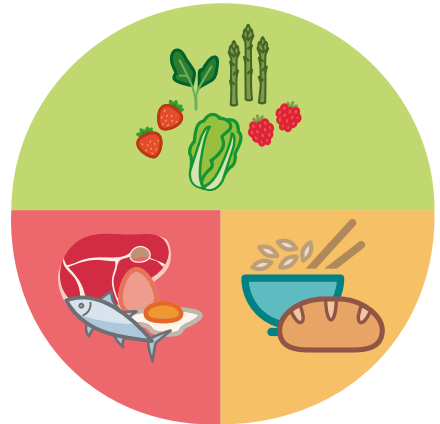
$\frac{1}{4}$ del plato: carbohidratos
(granos, cereales, papa o batata)

+

$\frac{1}{2}$ del plato: vegetales
(crudos o cocidos)

+

1 porción de grasas saludables
(aceite de oliva, palta o frutos secos)



OBSERVACIONES



Estas recomendaciones fueron elaboradas en base a las Guías Alimentarias para la Población Argentina del Ministerio de Salud de la Nación, edición del año 2016.



SU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Por cambio de turno
0810 555 2553