

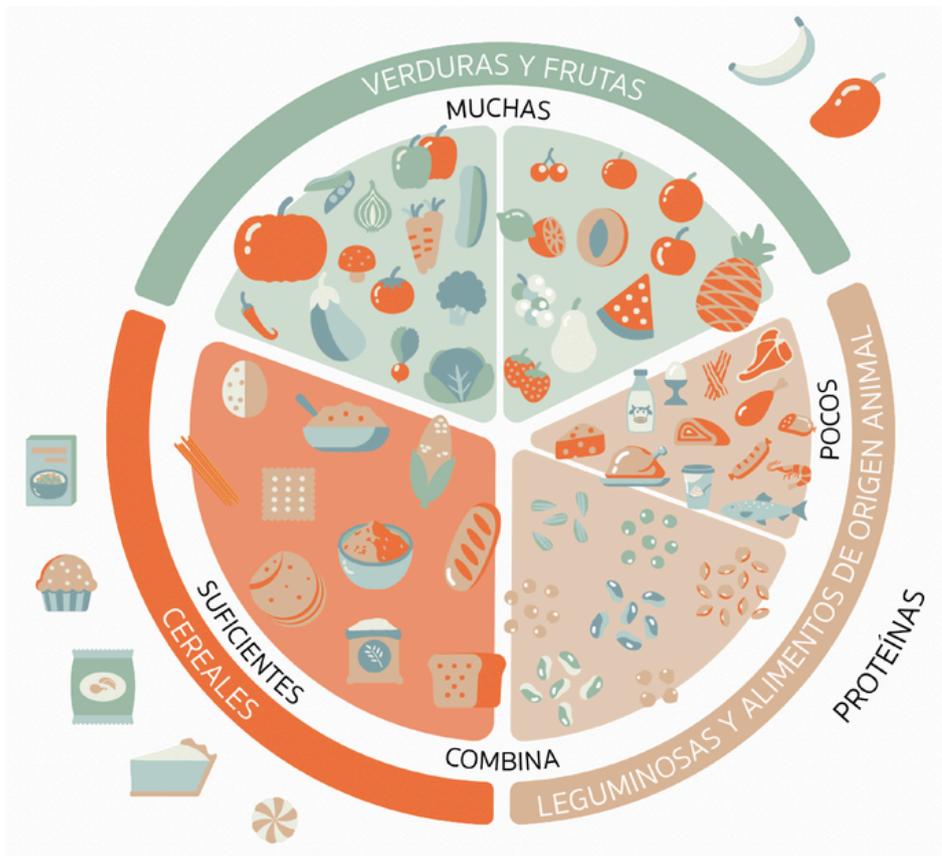


DIETA SALUDABLE

Bases de una dieta saludable

- Todas tus comidas deben incluir alimentos de todos los grupos de alimentos del **Plato del Bien Comer**, junto con recomendaciones especiales en cuanto a cantidades y manera de combinarlas.
- En las **colaciones** puedes combinar uno o dos alimentos de cada grupo y pueden incluir, o no, proteínas.
- Es importante darle **variedad** a tus comidas integrando distintos alimentos de cada grupo para que obtengas todos los nutrientes que tu organismo necesita.
- **Para cocinar** utiliza preferentemente aceite de oliva especial para altas temperaturas o aceite de canola. Otras opciones que también son saludables son los aceites vegetales, por ejemplo: aceite de soya, aceite de linaza, aceite de semilla de uva, aceite de semilla de mostaza, etc.
- Integra en tus comidas aceitunas, aguacate, aceite de oliva crudo, nueces, almendras, cacahuates, pistaches, coco rallado, cacao nibs, etc. como fuentes de **grasas saludables**.
- Combina **cereales + legumbres** para obtener **proteínas completas**.
- Evita comer azúcar, cereales con grasa, dulces y alimentos del grupo de las grasas malas.
- Preferir técnicas culinarias: vapor, hervido, al horno, a la plancha, a la parrilla, empapelado, utilizar hierbas aromáticas, etc.

Plato del Bien Comer



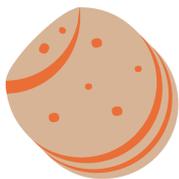


DIETA SALUDABLE

Guía práctica

- Todas tus comidas principales (desayuno, comida y cena) se deben basar en el Plato del bien comer, por lo que debes incluir al menos un alimento de cada grupo: **frutas y verduras, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.**
- Practica servirte cantidades razonables, una sola vez, si te quedas con hambre favorece las verduras.
- Cocina con poca sal o sazónadores estilo "Knorr Suiza". Utiliza especias como comino, albahaca, pimienta, orégano, paprika, etc. Para sazonar tus preparaciones, una vez que el plato este servido **NO** agregues más sal.
- **Evita:** alimentos fritos, capeados, empanizados o empaquetados.
- **Utiliza:** alimentos frescos o crudos, preparados en casa, horneados, empapelados, asados, a las brasas, etc.
- Aceites que nunca se deben calentar: oliva y coco. Evita usar "Ghee" o mantequilla clarificada diariamente.
- Para endulzar bebidas como: aguas de sabores o café, usa máx 1 cdt. de azúcar de tu preferencia o 1 sobre de endulzante estilo Splenda, por día.
- Alimentos libres (**sin kcal**): pimienta, hierbas aromáticas, perejil, cilantro, hoja santa, especias, limón, ajo, verduras (excepto papa y camote), salsas picantes, café y té (sin endulzar).
- Si tienes **diabetes** o alguna enfermedad metabólica, **NUNCA** dejes pasar más de 4 hr durante el día o más de 2 hr al despertar, sin comer algún alimento, para eso son las colaciones y puedes ajustar los horarios de acuerdo a tus actividades.
- Todos los alimentos son intercambiables con otros alimentos del mismo grupo, aprender un sistema de intercambios te ayudará a planear tus comidas con mayor facilidad y rapidez.

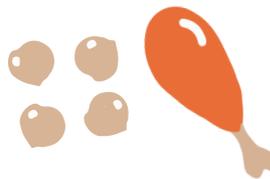
Arma así tus comidas



Cereales



Frutas o
Verduras



Proteínas
(Leguminosas o Alimentos
de Origen Animal)



Grasas
saludables

Técnica rápida para "medir" porciones

