



Material
Elaborado por
Paz Aliaga H.
Nutricionista

Consejos de alimentación saludable

A continuación te presentamos una guía práctica de consejos saludables que puedes poner en práctica en tu hogar, recuerda que una buena alimentación te permite tener mejores resultados en tus estudios.



A través de una alimentación Saludable es posible prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles como Diabetes Mellitus II, Hipertensión, Colesterol alto

¡El método del plato!

Sólo necesitas un plato tamaño regular.
Tu almuerzo debe estar compuesto por:
-1/2 plato de vegetales
-1/4 plato de carbohidratos (pastas, arroz, papa, pan)
-1/4 plato de proteína (huevo, pollo, pescado, queso, Carne de vacuno, etc.)
¡Y no olvides agregar una porción de fruta como postre!



Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa

Guía de Alimentación Saludable

Alimento	Cantidad	1 porción es igual a
Lácteos descremados	3 porciones diarias	1 taza de leche descremada · 1 yogurt bajo en calorías · 1 trozo de queso 3x3 cm · 1 rebanada de queso blanco · 1 lámina de queso mantecoso
Pescado, carne y huevos	1 porción	· 1 presa de pescado · 1 presa de pollo o pavo sin piel · 1 bistec a la plancha o asado (carne magra) · 1 huevo · 1 taza de legumbres
Verduras	3 porciones diarias	1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli · 1 tomate regular · 1 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
Frutas	2 porciones diarias	· 1 naranja, manzana, pera o membrillo · 2 duraznos, kiwis o tunas · 2 damascos o ciruelas
Pan, cereales y papas	2 a 3 porciones diarias	· 1 hallulla o marraqueta · 2 rebanadas de pan integral · 2 rebanadas de pan molde · 6 galletas de agua o soda · 1 taza de arroz, fideos o papas cocidas · 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas



Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.



Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente. · Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día. (Aunque sea en tu casa)



Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar



Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.



Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.



Consume 6 a 8 vasos de agua diariamente



Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.