

ALIMENTOS SALUDABLES: IDEAS PARA CONFECCIONAR UNA MINUTA DIARIA

Desayuno

Recuerda que este es la comida más importante del día, ya que no hemos comido desde el día anterior (a veces han pasado casi 10 horas) y nuestro cuerpo necesita nueva energía para iniciar su funcionamiento. Tomando desayuno podemos asegurar un buen comienzo del día y tener la energía suficiente para los desafíos del colegio.

ALIMENTO	PORCIÓN	CARACTERÍSTICA y BENEFICIO
LÁCTEO		Debes tratar de consumir alguno de los siguientes lácteos, ya que estos nos aportan nutrientes importantes como proteínas, calcio y agua.
Leche	Un vaso de 200 cc	Recuerda consumir la porción que corresponde para tu edad. Aquellos niños que tengan exceso de peso pueden consumir lácteos bajos en grasas como la leche descremada o semidescremada.
*Leche descremada o semidescremada	Un vaso de 200 cc	
Quesillo	Un trozo mediano	
Yogurt	Un pote de 150 cc	

CEREAL		<p>El lácteo puedes acompañarlo con algún cereal o pan.</p> <p>Solo recuerda que debes elegir UNA de las siguientes opciones.</p> <p>Comer cereales o pan nos aportan nutrientes como carbohidratos (nos entregan energía inmediata) y ácido fólico (necesario para nuestro sistema nervioso).</p> <p>Sabemos que el pan es rico pero no podemos comer en exceso, ya que nos hace engordar.</p> <p>Un buen consejo es tratar de comer marraqueta (pan batido) en vez de hallulla, ya que esta última engorda más debido a que tiene muchas más calorías y grasa.</p>
Marraqueta	1 pan	
Hallulla	1 pan	
Pan pita	1 unidad	
Galletas integrales	6 unidades	
Quaker	1/2 taza	
Galletas dulces	NO DEBES CONSUMIRLAS	

PARA ACOMPAÑAR EL CEREAL		<p>El pan puedes acompañarlo con algún otro alimento como palta.</p> <p>Solo recuerda que debes elegir UNA de las opciones, ya que si no es así estarás comiendo de más.</p> <p>Además si estas excedido de peso, puedes consumir productos light o diet y cambiar la mantequilla por la margarina.</p>
Mermelada	2 cucharaditas	
Jamón	1 lámina	
Mantequilla	1 cucharadita	
Palta	2 cucharaditas	
Huevo	1 unidad	

FRUTA		<p>Una buena opción para complementar el desayuno es comer UNA porción de fruta.</p> <p>Recuerda que éstas nos aportan nutrientes como los carbohidratos, fibra y vitaminas. Además tienen rico sabor y son muy saludables.</p> <p>En Chile existen variados tipos de frutas por lo que puedes elegir entre distintas opciones, recuerda que no se producen las mismas frutas durante todo el año, por ejemplo en el verano existen muchas más opciones. Además, puedes comprarlas casi en todos los negocios a un buen precio (supermercados o en las ferias donde son más baratas)</p>
Naranja	1 unidad mediana	
Manzana	1 unidad mediana	
Durazno	1 unidad mediana	
Pera	1 unidad mediana	
Plátano	Media unidad	
Mandarinas	2 unidades	
Uva	15 granos	
Sandía y melón	Un trozo (equivalente a una taza chica)	

Colación

Después de unas 3 horas de tomado el desayuno debes volver a comer, ya que nuestro organismo necesita una nueva fuente de energía. Si esto no sucede y dejas pasar la colación o merienda, cuando almuerces tu organismo procesará de distinta manera el almuerzo. Quizás piensas que no comer colación te hará bajar de peso en vez de subir, sin embargo, esto es un error ya que para mantenernos en un buen peso necesitamos comer cada 3 a 4 hora, así al mantener trabajando a nuestro organismo este procesa mejor los alimento y produce menos grasa.

ALIMENTO	PORCIÓN	CARACTERÍSTICA y BENEFICIO
Leche	Un vaso de 200 cc	Una buena opción de colación es consumir otro lácteo, pero esta vez puedes por ejemplo variar el sabor del yogurt. También puedes volver a comer otra fruta, ya que estas siempre son buenas y ricas. Otra opción, pueden ser los frutos secos, ya que estos tienen propiedades muy parecidas a los lácteos y frutas, debido a que nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Solo recuerda que debes consumir UNA de las siguientes opciones en el horario de colación.
Yogurt	Un pote de 150 cc	
Naranja	1 unidad mediana	
Manzana	1 unidad mediana	
Durazno	1 unidad mediana	
Plátano	Media unidad	
Almendras	1 unidad mediana	
Nueces	13 unidades	
Maní	3 unidades	

Almuerzo

Después de 3 horas de la colación o merienda, debes almorzar, nunca te lo saltes o lo reemplaces por un pan, pues durante el almuerzo debes variar el tipo de alimentos que consumes, para así obtener nuevos nutrientes, necesarios para el funcionamiento del organismo.

ALIMENTO	PORCIÓN	CARACTERÍSTICA y BENEFICIO
PORCIÓN PRINCIPAL		Siempre a la hora del almuerzo debes comer algún alimento que contenga proteínas, recuerda que estas pueden ser de origen animal (carnes de vacuno, pollo, pescado, mariscos o huevo) o de origen vegetal (legumbres como los porotos, lentejas o garbanzos).
Carne roja de vacuno	Un trozo pequeño	Las carnes pueden ser preparadas al horno y no fritas. Otra opción es comerlas salteadas en el sartén con agua y no con aceite. Trata de consumir carnes que no contengan mucha grasa como el cerdo y además toma otras medidas como sacarle el cuero al pollo. Las vienas y chorizos no contienen casi nada de carne, en cambio poseen una gran cantidad de grasa y piel de animal.
Pollo	Un trozo pequeño	
Pescado	Un trozo pequeño	
Huevo	2 Unidades	
Porotos	1 plato	
Lentejas	1 plato	
Garbanzos	1 plato	

ACOMPañAMIENTO		El plato principal puedes acompañarlos con algunos de estos alimentos. La papa puedes tratar de consumirla fría, ya que de esta forma engorda mucho menos.
Arroz	1 taza chica	
Fideos	1 taza chica	
Papa	2 unidades pequeñas	
VERDURAS		Siempre durante el almuerzo debes consumir al menos una porción de verduras. Las verduras de color verde casi no engordan, por lo que puedes comer una gran porción de éstas. Cuando las aliñes, no abuses del aceite, pues este engorda bastante.
Tomate	1 unidad mediana	
Lechuga	Todo el que quieras	
Apio	Todo el que quieras	
Choclo	Media taza	
Porotos verdes	Todo el que quieras	
FRUTA		Para terminar el almuerzo, puedes comer una fruta, ya que estas son dulces y siempre es rico terminar las comidas de esta forma. No olvides que algunas frutas contienen mucho azúcar por lo que comer en exceso frutas (más de 3 al día) también nos hace engordar.
Plátano	Media unidad	
Mandarinas	2 unidades	
Uva	15 granos	
Sandía y melón	Un trozo pequeño	

Once o colación

Luego de 3 horas de finalizado el almuerzo puedes tomar once o comer una colación. En general muchas personas se saltan la once y llegan a cenar a sus casas, sin embargo, esta medida no es saludable, ya que provoca que lleguemos con mucha hambre a la hora de la comida y que así comamos mucho más de lo que necesita nuestro organismo empiece y acumulemos grasas.

La once debe hacerse temprano, cerca de las 4 o 5 de la tarde, ya que así nos mantendremos más saludables.

ALIMENTO	PORCIÓN	CARACTERÍSTICA y BENEFICIO
LÁCTEO		Puedes consumir nuevamente un producto de origen lácteo, pero nuevamente recuerda que aquellos niños que tengan exceso de peso, pueden consumir lácteos bajos en grasas como la leche descremada o semidescremada.
Leche	Un vaso de 200 cc	Si decides tomar leche, agrégale azúcar o saborizantes, pero solo uno de ellos y NO ambos, ya que así evitaras consumir mucho azúcar (nunca más de 2 cucharaditas). Incluso si te gusta, puedes tomarla sola.
*Leche descremada o semidescremada	Un vaso de 200 cc	
Quesillo	Un trozo mediano	
Yogurt	Un pote de 150 cc	
CEREAL		Puedes elegir entre alguna de estas opciones, solo recuerda que debe ser UNA porción y no más.
Marraqueta	1 pan	
Hallulla	1 pan	
Pan pita	1 unidad	
Galletas integrales	6 unidades	
Quaker	1/2 taza	
Galletas dulces	NO DEBES CONSUMIRLAS	

PARA ACOMPAÑAR EL CEREAL		El pan puede acompañarlo con alguna de las siguientes opciones. Solo recuerda que debes elegir UNA de las siguientes opciones. Además si estas excedido de peso, puedes consumir productos light o diet y cambiar la mantequilla por la margarina
Mermelada	2 cucharaditas	
Jamón	1 lámina	
Mantequilla	1 cucharadita	
Palta	2 cucharaditas	
Huevo	1 unidad	
Los niños no deben consumir té o café, ya que estos pueden provocarles que no absorban bien ciertos nutrientes y además en el caso del café pueden producir irritación estomacal.		

Cena

Siguiendo nuestro horario de alimentación, nuevamente después de 3 horas debes volver a comer. Esta vez tu comida será muy similar a la del almuerzo, sin embargo puedes tratar de comer menos, como por ejemplo dejando de comer arroz o fideos, y comiendo solo el plato de fondo con ensaladas. Así no te acostarás con el estómago más vacío, tendrás una mejor digestión y por lo tanto dormirás mejor.

ALIMENTO	PORCIÓN	CARACTERÍSTICA y BENEFICIO
PORCIÓN PRINCIPAL		Nuevamente debes tratar de comer algún alimento que tenga proteínas, sin embargo esta vez puedes preferir el huevo y evitar las legumbres, ya que estas últimas pueden ser algo pesadas para comerlas en la noche. Cuando preparen las lentejas no deben agregarle carne picada ni huevo ya que, solo las lentejas más el arroz es suficiente alimento. Así mismo a los porotos se les debe agregar poco fideo, ya que esto puede hacernos engordar.
Carne roja de vacuno	Un trozo pequeño	
Pollo	Un trozo pequeño	
Pescado	Un trozo pequeño	
Huevo	2 Unidades	
Porotos	1 plato	
Lentejas	1 plato	
Garbanzos	1 plato	
ACOMPAÑAMIENTO		El plato principal puedes acompañarlos con algunos de estos alimentos. La papa puedes tratar de consumirla fría, ya que de esta forma engorda mucho menos.
Arroz	1 taza chica	
Fideos	1 taza chica	
Papa	2 unidades pequeñas	

VERDURAS		Nuevamente debes comer una porción de ensalada. Recuerda que las verduras de color verde casi no engordan, por lo que puedes comer una gran porción de éstas.
Tomate	1 unidad mediana	
Lechuga	Todo el que quieras	
Apio	Todo el que quieras	
Choclo	Media taza	
Porotos verdes	Todo el que quieras	