



Cuidá tu peso, cuidá tu salud

Consejos para un peso saludable

Algunas sugerencias para tener en cuenta:

- Para tener una alimentación más equilibrada, distribuir mejor los alimentos, tener energía y llegar con menos apetito a cada comida, te aconsejamos realizar las cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Disfrutá de las comidas, tomate tu tiempo. Apoyá los cubiertos entre bocado y bocado.
- Reducí el tamaño de las porciones. Usá platos más pequeños.
- Planificá tus comidas y las compras para tener una opción saludable siempre.
- No repitas la porción y evitá llevar la fuente a la mesa.

Alimentos

Verduras y frutas

- Incluir en tu día 1/2 plato de verduras en el almuerzo + 1/2 plato de verduras en la cena + 2 o 3 frutas.
- Elegí verduras y frutas de distinta variedad y color. Preferirlas en lo posible crudas.
- Preferí las de estación son más ricas y económicas.
- Prepará caldos y sopas caseras de verduras. Dan saciedad y aportan pocas calorías.

Legumbres, cereales, papa, pan y pastas

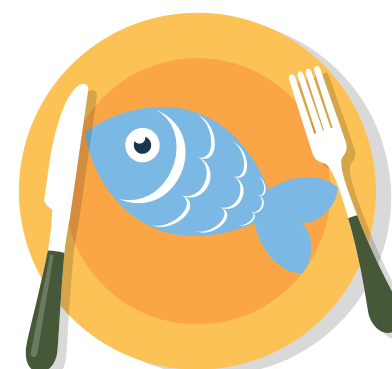
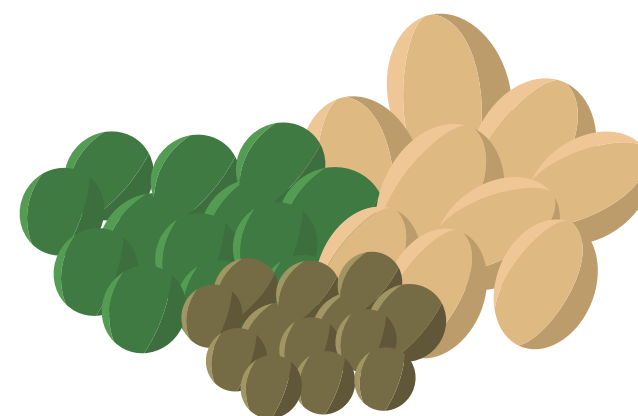
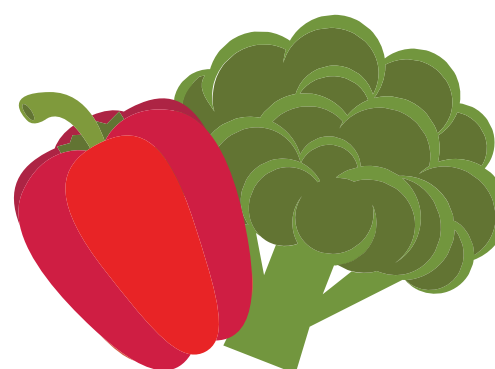
- Entre las legumbres podés elegir lentejas, porotos, garbanzos, soja y arvejas secas.
- La papa, batata, choclo y mandioca están incluidos en este grupo porque su composición nutricional es muy similar a los cereales.
- Comé porciones pequeñas de pasta, arroz, polenta, etc. y acompañalos siempre con verduras y/o salsas preferentemente caseras a base de verduras (fileto, pomarola, etc).
- Elegí cereales integrales (arroz, panes, fideos, etc.).
- Preferí panes y grisines integrales.

Leche, yogur y queso

- Elegí los descremados.
- Elegí los quesos blancos untables descremados, Port Salut light y ricota magra.
- Limitá el consumo de los quesos semiduros y duros (Fynbo, Mar del Plata, Reggianito, etc). Tienen más grasa y sodio.

Carnes y huevo

- Calculá el tamaño de la porción usando como referencia la palma de tu mano.
- Comé variedad de carne eligiendo los cortes con menos grasa: vaca (lomo, peceto, cuadrada, nalga), cerdo (carré, bola de lomo). Si usás otros cortes retirá la grasa visible antes de la cocción. Al pollo retire la piel antes de cocinarlo.
- Comé pescado al menos dos veces por semana. Por ejemplo, atún fresco o al natural, caballa, merluza, brótola, lenguado, abadejo, jurel, pejerrey.
- Cociná al horno, a la parrilla o a la plancha. Evitá las frituras.
- Incorporá hasta un huevo por día. Evitá cocinarlo por fritura.



Alimentos

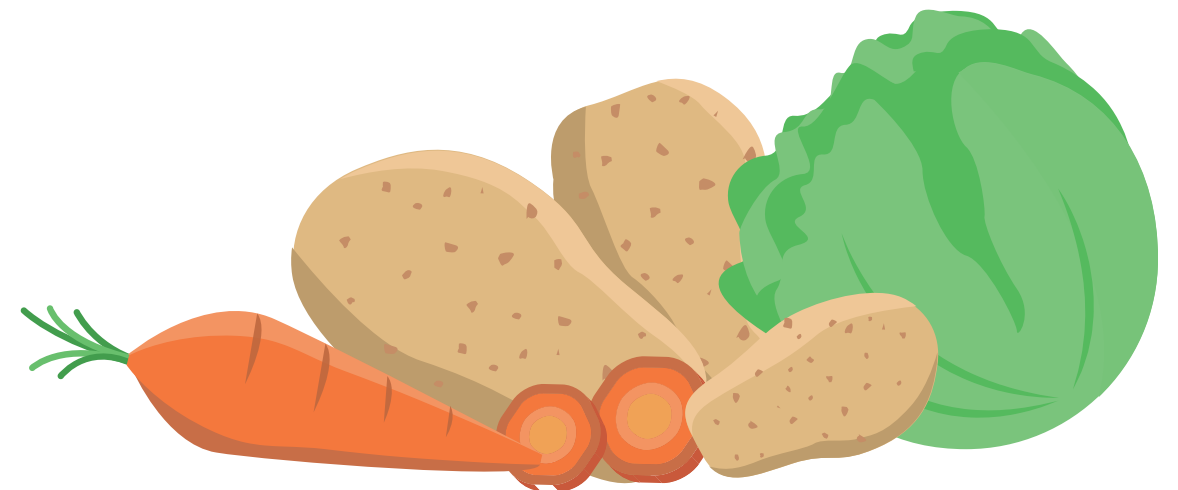
Aceites, frutas secas y semillas

- Utilizá variedad de aceites (girasol, maíz, oliva, canola, soja, etc) crudos en cantidad moderada. Calculá una cucharada sopera por persona.
- Evitá freirlo.
- Incorporá frutas secas (nueces, almendras, castañas, etc.) y semillas (lino, girasol, chía, sésamo) en cantidades moderadas.

Opcionales: dulces y grasas

Evitá el consumo de:

- Azúcar
- Productos de panadería
- Aguas saborizadas, gaseosas y jugos con azúcar.
- Golosinas
- Postres y helados
- Productos de copetín
- Fiambres, embutidos y achuras
- Bebidas con alcohol



El agua es la mejor opción para hidratarte.

Sí elegís tomar bebidas alcohólicas limitá el consumo.



Algunas ideas para tus viandas:

- Ensaladas de verdura con 2 o 3 cucharadas de arroz, legumbres, choclo o papa.
- Ensaladas de verduras con huevo, cuadraditos de queso descremado o trozos de pollo.
- Tartas de verduras sin tapa.
- Bocaditos de acelga al horno.
- Rodajas de calabaza o berenjena a la napolitana.
- Tortilla de verduras (acelga, brócoli, arvejas, etc.).
- Llevá una botella con agua.
- Panqueques rellenos con atún y tomate.
- Sandwich de pan árabe o integral relleno con tomate, albahaca y queso magro o con choclo, remolacha y zanahoria rallada condimentada con 1 cucharada sopera de mayonesa light o queso untable descremado.
- De postre: una fruta fresca o ensalada de frutas sin azúcar. Para variar, frutas en almíbar bajas en calorías o postrecito bajo calorías preparado con leche descremada.
- Usá luncheras térmicas para mantener refrigeradas las preparaciones que necesitan frío.



Una alimentación saludable es una gran aliada para potenciar tu salud

Si salís a comer...

- Revisá la carta o consultá al mozo sobre el modo de preparación de los platos: preferí los que llevan formas de cocción al horno, plancha, parrilla o hervido; elegí ensalada o verduras grilladas como guarnición.
- Evitá las entradas o pedí una ensalada, esto te va a ayudar a controlar tu apetito.
- Evitá comer pan, y si estás solo pedí que retiren la panera.
- Elegí los platos principales que incluyan verduras. Acompañá las carnes con ensalada o verduras cocidas.
- Evitá las preparaciones con salsas porque suelen ser fritas, tener crema o manteca.
- Si los platos son muy grandes, compartilos.
- Condimentá vos mismo tu ensalada y moderá la cantidad de aceite.
- Podés pedir una entrada como plato principal, date un gusto comiendo una porción chica.
- Compartí el postre o elegí tomar café o té saborizado.



En la calle...

Si tenés hambre elegí alguna de las siguientes opciones:

- Una fruta.
- Una ensalada de frutas.
- Un yogur descremado.
- Un puñado de copos de cereales o frutas secas.
- Jugo de frutas natural + una barra de cereal. (*)
- Una leche chocolatada en envase individual. (*)
- Una infusión con leche + un paquete individual de galletitas. (*)

(*) De consumo ocasional.

En el trabajo...

Llevar la comida de tu casa al trabajo es la mejor opción. No sólo es más saludable, sino también más económico. Además, si tenés que flexibilizar el horario del almuerzo o aparece una reunión de urgencia al mediodía, ya contás con una opción rápida.

- Planificá tu vianda teniendo en cuenta el menú de tu casa y las comidas que realizás afuera.
- Si te levantas con poco tiempo, dejá la vianda preparada la noche anterior y guardala en la heladera.
- A la noche cociná de mas, y separa una porción para armar tu vianda o freezar. No olvides incorporar verduras frescas o cocidas. ¡Llevate una fruta de postre!