

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Dieta Saludable



ÍNDICE

ÍNDICE	2
EL DESAYUNO.....	3
MEDIA MAÑANA.....	3
LA COMIDA	4
LA MERIENDA	5
LA CENA.....	5

● EL DESAYUNO



✓ El **aporte energético y calórico** del desayuno es el más importante, ya que nos va a ayudar a tener un mejor rendimiento tanto físico como intelectual.

✓ Es algo más importante que tomar un café, infusión, etc., ya que éstos no nos aportan ningún nutriente.

✓ **¿En qué consiste un buen desayuno?**

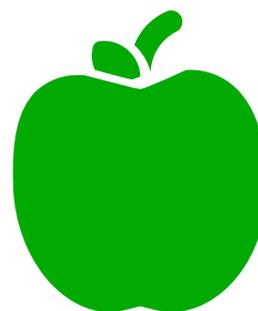
- **Lácteos:** Un vaso de leche, un yogur, queso...
- **Cereales:** Pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa, cereales de desayuno...
- **Frutas** o zumo natural...
- También podemos añadir **alimentos proteicos** como jamón, huevos, frutos secos...

● MEDIA MAÑANA

✓ Es recomendable que no pasemos muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida.

✓ Un ejemplo de ingesta para media mañana sería:

- Fruta + yogur desnatado.
- Café con leche + tostada con tomate y aceite de oliva.
- Barrita de cereales + yogur de frutas...



LA COMIDA

- ✓ Es recomendable que incorporemos en la comida los diferentes **grupos de la pirámide alimenticia**.
- ✓ Debería estar compuesta por:
 - Una ración de: arroz, pasta, patata o legumbre.
 - Una ración (o guarnición) de: ensalada o verduras.
 - Una ración de: carne, pescado o huevos.
 - Una pieza de fruta.
 - Agua.
- ✓ Algunas combinaciones equilibradas:
 - Ensalada de arroz + pechuga de pollo a la plancha + alcachofa al horno + pan + fruta + agua.
 - Bocado de lomo y queso + zumo de frutas + yogur + agua.
 - Hamburguesa a la plancha con queso fundido + ensalada de tomate y maíz + fruta + pan.



● LA MERIENDA



- ✓ Nos da nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día.
- ✓ Podemos elegir entre fruta, yogur, bocadillo...
- ✓ Es recomendable reservar la bollería para alguna vez, pero con consumo ocasional.

● LA CENA

- ✓ Normalmente es la última comida del día y debemos procurar consumir alimentos fáciles de digerir para no tener un sueño afectado por una digestión difícil.
- ✓ Podemos consumir, por ejemplo, verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, ensaladas...

