

## Plan Alimentario para desayuno y merienda



Para lograr un plan alimentario saludable es muy importante planificar la comida de todo el día.

### Recomendaciones:

#### ¿Cómo armo mi plan alimentario?

- Programo realizar 4 comidas diarias: DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA.

Cada comida ayuda a controlar el tamaño de la porción de la siguiente y evita el picoteo, herramienta importante a la hora de controlar el peso.

Respetarlas ayudará a tomar decisiones inteligentes.

- Comparo las cantidades y proporciones de alimentos que nos recomienda el gráfico de alimentación saludable para cada grupo de alimentos que consumimos habitualmente, y corrigiendo las diferencias.
- Como alimentos variados cada 4 horas.
- Empiezo el día con un buen desayuno.

#### ¿Por qué es importante un buen desayuno?

Es la primera ingesta después de 6-10 horas de ayuno nocturno.

Muchos estudios científicos indican que un buen desayuno **ayuda a:**

- Aportar la energía necesaria para empezar el día.
- Mejorar el rendimiento físico e intelectual.
- Reducir y/o mantener el peso corporal.
- Permite llegar al almuerzo con el apetito conveniente para disfrutar de la comida.

#### Un buen desayuno debe incluir:

- Lácteos: leche o yogur o queso, descremados: son fuente principal de calcio y aportan proteínas de alta calidad.
- Panes o cereales, preferentemente integrales y reducidos en grasa.

- Frutas frescas.
- También puede ser una pequeña cantidad de dulces o mermeladas light.
- Infusiones: café, té, mate.
- Edulcorante: artificial, sin calorías.

#### ¿Qué alimentos podemos seleccionar para el desayuno y la merienda?

##### Opciones de desayuno

Infusión de té, café o mate, con leche descremada, edulcorante, 3 o 4 rodajitas de pan francés con mermelada sin azúcar agregada, 1 fruta fresca.

- Yogur firme o bebible con 2 cucharaditas de cereal sin azúcar + 1 ensalada de frutas sin azúcar.
- Infusión con edulcorante, 1 fruta, 1 rebanada de pan integral con 1 feta de queso light.
- Licuado multifruta con leche descremada y edulcorante, 1 rebanada de pan integral con queso untable o mermelada light.

**Merienda:** importante para no llegar con tanto apetito a la cena, es una cuota de energía si realizamos actividad física o deportiva durante la tarde.

##### Opciones de merienda:

- 1 vaso de leche descremada con 2 cucharaditas de cacao amargo, edulcorante + 2 vainillas o 2 bay biscuit.
- Lágrima + 1 rebanada de pan integral con queso untable o 5 almendras y 10 pasas de uva.
- Infusión con leche y edulcorante, 1 rebanada de pan integral con 1 cucharadita de ricota magra.
- Yogur + pan árabe con semillas y 1 feta de jamón desgrasado y tomate.