

## Plan alimentario: almuerzo y cena



Son dos de las cuatro comidas principales del día y, para que se consideren completas, deben incluir: líquidos, vegetales, carnes o huevo, cereales, legumbres o pastas.

### ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA CUANDO ARMO EL ALMUERZO Y LA CENA?

El **volumen** de lo que voy a comer: **ES IMPORTANTE AUMENTARLO** para alcanzar saciedad precoz y que los cambios que realice resulten más sencillos.

#### ¿Cómo lo hago?

- Incluyo en las comidas: agua o caldos de verdura caseros o light, líquidos con edulcorante, hortalizas o frutas (alimentos con alto contenido en fibra, agua y menos calóricos).
- La incorporación de estos alimentos ayudará a comer menos de los alimentos más calóricos.

#### CALIDAD DE LOS ALIMENTOS:

##### Debo disminuir:

- **Las grasas** agregadas como aceite, crema, aderezos etc, las contenidas en alimentos, y elegir las formas de preparación con menos grasa.
- Los hidratos de carbono de absorción rápida (harinas refinadas, azúcar, miel, dulces, gaseosa, papa, y batata).

#### ¿Cómo lo hago?

- Prefiriendo los productos descremados o light.
- En caso de las carnes, eligiendo cortes magros, retirando la grasa visible.
- Seleccionando formas de preparación, con menos grasa como: a la parrilla, plancha u horno.
- Eligiendo hortalizas, frutas, legumbres, cereales y derivados integrales (hidratos de carbono de absorción lenta).
- Aprendiendo a leer etiquetas

#### PORCIÓN:

- Debo disminuir el tamaño de la porción en forma lenta.
- Modificar la forma de comer: hacerlo en forma pausada y con trozos chicos de alimento, masticando bien, tomando pequeños sorbos de agua, dejando los cubiertos sobre la mesa entre bocados.
- Permitirle al cerebro registrar el acto de comer y dar aviso cuando está satisfecho.

#### VARIEDAD: ¿por qué es importante?

- Todos los alimentos tienen distinto valor nutritivo.
- Ningún alimento es completo en sí mismo, por eso es necesario incluir diariamente alimentos de todos los grupos.
- El gráfico de alimentación saludable es una guía para planificar comidas diarias.

## ¿Cómo se logra la variedad?

- Elaborando preparaciones que contengan diferentes alimentos: salpicones, cazuelas etc.
- Eligiendo alimentos frescos de estación, que además tiene mejor precio.

## ¿Cómo armo un almuerzo/cena?

Las combinaciones de comidas son sugerencias convenientes para obtener saciedad durante más tiempo.

Una manera práctica de combinar y calcular la porción de alimentos es dividir el plato en 3 partes:

- Mitad del plato con vegetales frescos o cocidos al vapor.
- Un cuarto del plato con carne blanca o roja: porción similar a una palma de la mano o huevo.
- Un cuarto del plato con cereales y derivados o legumbres.
- Todo acompañado de 1 fruta fresca, agua o bebida sin azúcar, y condimentado con una cucharada de aceite.



## EJEMPLOS DE MENÚ

### Almuerzo

- ½ plato con tirabuzones al dente con brócoli y huevo + ensalada de frutas.
- ¼ del plato con arroz integral + ¼ del plato con lentejas + ½ plato con ensalada de tomate + 1 mandarina.
- ¼ del plato con arvejas + ¼ del plato con pollo sin piel + ½ plato con vegetales frescos + 1 fruta fileteada con yogur.

### Cena

- ½ plato con carne blanca o roja + ½ plato con vegetales frescos + 1 fruta.
- ½ plato con wok de vegetales + ½ plato con pollo + gelatina con frutas.
- ¼ del plato con pescado + ¼ plato con choclo + ½ plato con ensalada de remolacha y zanahoria + ensalada de frutas con nueces.

**Agua potable:** es la bebida de elección.

- Favorece la eliminación de toxinas.
- Regula la temperatura corporal.
- Es importante tomar entre 2 y 2,5 litros por día para reponer las pérdidas que se producen por respiración, sudor y orina.
- Es más natural que jugos artificiales y bebidas gaseosas.



## IDEAS DE MENÚ PARA COMER FUERA DE CASA

- Vegetales rellenos con verduras y queso.
  - Tartas o tortillas de verduras (preferir con una sola tapa de masa).
  - Arroz integral con vegetales frescos y atún o pollo.
  - Sándwich de pollo (preferir pechuga) con tomate y lechuga.
  - Sándwich de peceto con tomate y queso descremado.
  - Ensaladas frescas con pollo o atún.
- Siempre agregarle vegetales al sándwich.**

### Colaciones

- Es una comida o alimento ligero.
- Una ingesta planificada y opcional.
- Se realiza entre las comidas principales.

## ¿En qué consiste la colación?

- Debe ser un alimento práctico, una unidad en sí misma y de baja densidad calórica: fruta, yogur light, un trozo de queso magro, infusión con leche descremada, flan, postre o mousse light, barrita light, turrón de quiosco.
- Ayuda a llegar con menos hambre a la siguiente comida, a controlar el tamaño de la porción, a seleccionar mejor los alimentos.
- Reduce la ansiedad, acelera el metabolismo.

## A pesar de ello...

- Las colaciones no son obligatorias.
- Sí es importante aprender a registrar el hambre o no.
- Realizar colaciones cuando realmente exista hambre fisiológico o real.



## Picoteo Vs colación

La diferencia principal es el **registro** que uno tiene sobre la cantidad y calidad de alimento al consumir una colación.

El picoteo es lo contrario: no hay registro de calidad ni de cantidad.

- El picoteo es el gran responsable de los desajustes alimentarios.
- Es una ingesta no planificada, desordenada, que aparece cuando no se tiene el control de la alimentación. Es pellizcar galletitas, facturas, queso, golosinas, sin control ni registro.

Otras recomendaciones para modificar la conducta alimentaria

- Comer sentado, llevar a la mesa la porción servida, comer despacio, masticar bien cada bocado.
- Si es necesario, puede agregar 1 taza de caldo antes de empezar a comer.
- Durante la comida, tomar pequeños sorbos de agua.
- Ayudará a la saciedad.
- Es importante comer acompañado y dialogar; evitando realizar otras actividades, como mirar tv.

