ALMUERZO Y CENA

Un almuerzo ideal debería representar alrededor del 30 % de las calorías totales del día y la cena cerca del 25%, siempre dependiendo de características individuales (requerimiento y gasto calórico; preferencias; grado de acceso a variedad de alimentos; tipo de alimentación ej. si es vegetariano, vegano, otro; si tiene alguna patología, etc)

Se recomienda que tanto en almuerzos y cenas ***la mitad del plato*** *esté compuesto por vegetales de estación*

¿Cómo armar tu plato saludable?

Opciones de vegetales*- *1/2 de plato

- *Ensalada de verduras de estación (lechuga, rúcula, repollo, tomate, zanahoria rallad, etc)*
- *Calabaza o berenjena al horno*
- *Budín o tortilla o suflé de verduras como acelga espinaca etc.*
- *Wok de vegetales de estación.*
- *Purés o sopa de verduras.*

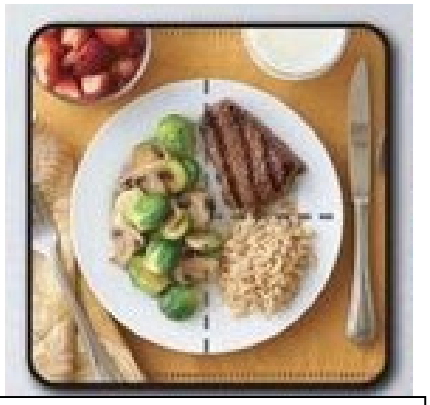
Opciones de Proteínas*- *¼ de plato

- *1 Milanesa de carne vacuna o pollo o pescado al horno.*
- *1 Bife a la plancha o ½ suprema al horno*
- *1 Filet de pescado a la plancha u horno.*
- *1 lata (300gr) de atún o caballa o jurel al natural*
- *2 rodajas finas de carne al horno o pan de carne.*
- *3 Albóndigas o 1 hamburguesa caseras*
- *1 omellete o huevo duro.*
-

***<u>Opciones de cereales, legumbres y papa, batata y choclo</u>*: ¼ de plato**

- 1 porción de legumbres: lentejas o garbanzos o porotos o soja.
- 1 porción de cereales: fideos, arroz
- 1 porción de tarta o 2 empanadas de verduras
- 1 porción de papa o batata al horno o en puré
- 1 porción de ensalada de choclo, lentejas, cebollita, tomate y zanahoria.

Ejemplos de almuerzo/cena:



1 porción mediana de carne + 1 porción de arroz integral con 1 porción de vegetales salteados

1 omellete con papas al horno o + 1 porción de vegetales de estación cocidos

También podemos dividir el plato en 2 partes:

1 porción de fideos+ 1 porción de vegetales de estación cocidos.

PARA MEJORAR LA CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN

EVITAR O REDUCIR	***PREFERIR***
Leche y yogur entero	*Leche y yogur descremado*
Manteca y margarina	*Queso untable descremado*
Frituras y salteados	*Alimentos cocidos al horno, al vapor, a la parrilla, a la plancha*
Quesos duros (gruyere,roquefort, fontina, Mar del Plata, reggianito)	*Queso fresco de bajo tenor graso*
Aderezos comunes (mayonesa, salsa golf, mostaza y ketchup)	*Aderezos light (con moderación por su alto contenido de sodio)*
Fiambres	*Carne fría desgrasada, lomito, jamón cocido desgrasado*
Gaseosas, jugos con azúcar, bebidas con azúcar, alcohol	*Agua segura, agua con gas*
Cereales refinados (arroz blanco, pan blanco)	*Cereales integrales (arroz, pan de salvado) y hortalizas (verduras y legumbres)*
Tortas, tartas dulces, azúcar, miel	*Frutas frescas (preferentemente de estación), frutos secos (con moderación para evitar aumento de peso Ej. nueces, almendras, avellanas, pasas de uva)*

GPC Nacional sobre diagnóstico y tratamiento de la obesidad en adultos. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. Bs As.Argentina. 2014