

¿Cómo crear comidas balanceadas



Por todos lados escuchamos que debemos tener balance al alimentarnos, pero ¿Qué significa verdaderamente esto y cómo podemos lograrlo?

Primero:

Inicialmente, esto quiere decir que debemos incluir todos los grupos de alimentos en nuestros platillos y tiempos de comida, es decir proteínas, grasas y carbohidratos, estos nutrientes son esenciales durante el desayuno, comida y cena.



Elige aceites de calidad (AOVE)

Proteínas

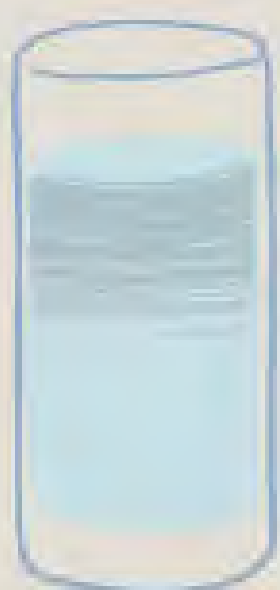
Elige carnes magras, pescado, huevos y legumbres. Evita embutidos y carnes grasas.

Verduras y frutas

Consúmelas en abundancia y llena tu plato de color



Hidratos de Carbono
Elige cereales integrales.



Hidrátate con agua.

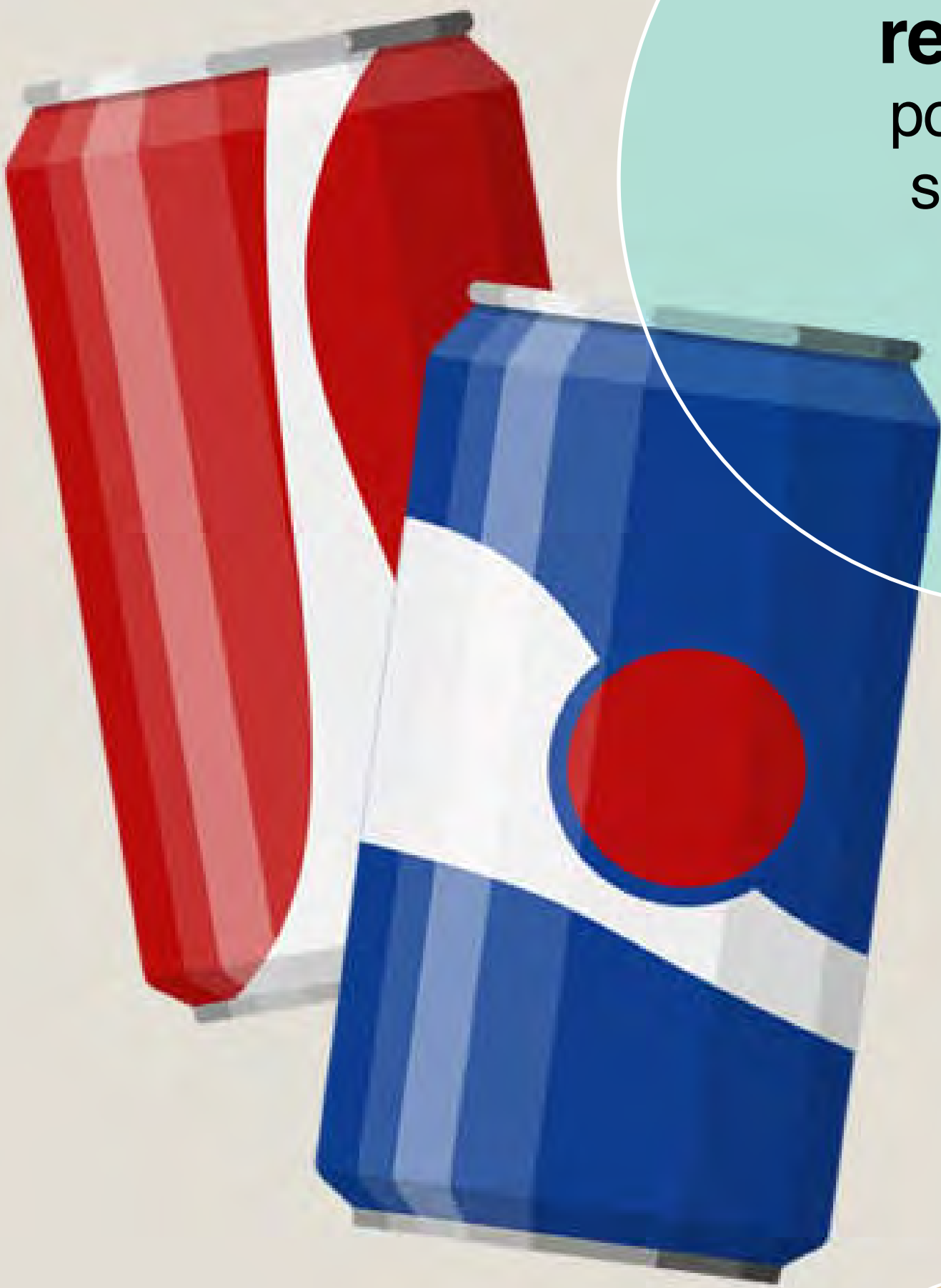
Realiza ejercicio físico



Segundo:

Elige alimentos de la mejor calidad, evita alimentos procesados y exceso de grasas, azúcares y sodio.

**Intercambia
refrescos**
por bebidas
sin azucar



**Quesadilla
de harina
por maiz.**



Quesadilla
de tortilla de harina y queso
de maduración.

Quesadilla
de tortilla de maiz, con flor
de calabaza y queso fresco.

Tercero:

dale variedad a tu consumo de alimentos y evita comidas rápidas o procesadas.

Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

No olvides que una alimentación equilibrada nos ayuda a mantenernos en un estado óptimo de salud y nos permite realizar con normalidad actividades cotidianas.

¡Vive más años de calidad plena y regálate más salud!

Si te gustaría saber más sobre el consumo de alimentos y cómo consumirlas de la mejor manera, te invitamos a leer nuestro siguiente artículo “Los tres pilares de la nutrición” en la herramienta <<Conoce más>>.

Fuente: The three food classes, proteins, carbohydrates and fat. 35-41. 2022