

Desayuna máximo una hora después de haberte levantado.

Incluye:

- 1 porción de alimento de origen animal o lácteo
- 1-2 porciones de cereales
- 1 porción de verdura o fruta

Ejemplo:

- Huevo revuelto con champiñones
- Pan o tortilla
- 2 guayabas



• La mitad de tu plato deben ser verduras, procura incluir verduras color verde oscuro diariamente.

- Las papas no cuentan como verdura, están en el grupo de cereales.
- Incluye de 2 a 3 veces a la semana leguminosas.
- La porción de carne, pollo o pescado deber ser del tamaño de la palma de tu mano sin dedos.

Ejemplo:

- 1/2 plato de verduras salteadas
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1/2 taza de arroz y 1 tortilla
- Bistec de res con salsa roja

Elige dos grupos de alimentos y realiza tus snacks a media mañana y a media tarde.

Ejemplos:

- 1 taza de yogurt y una barra de cereal
- 1 pera y 10 almendras

Cena al menos una hora antes de irte a la cama.

- Incluye alimentos que contengan buena fuente de proteínas y que sean de fácil digestión como: pescado, pollo o lácteos descremados.

BEBIDAS

Alcanza la recomendación de 6 a 8 vasos de agua simple de forma fácil, bebe 1 vaso de agua:

1. Al levantarte.
2. Acompañando cada tiempo de comida.
3. Entre comidas de 1-2 vasos.



Cena ligero:

- 1 taza de All-Bran®
- 1 manzana
- 1 taza de leche descremada

Referencias:

- Harvard T.H. Chan School of Public Health [Internet]. The Nutrition Source. 2015 [Consulta 2 de Diciembre 2015] El plato para comer saludable. Disponible en: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Department of Health and Ageing - National Health and Medical Research Council. Australian Government. [Internet]. Australia, 2011 [Consulta 1 de Diciembre 2015]. Australian Guide to Healthy Eating. Disponible en: https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n55_agthe_large.pdf