COME CON EL CORAZÓN Y MOVETE

¿Cuánto comer?

Te mostramos qué grupos debes comer y en qué porciones a lo largo del día.

“ Una alimentación adecuada es condición indispensable para el desarrollo normal del ser humano”

CONSTRUYENDO FUTURO
Intendencia de Maldonado

DIRECCIÓN DE SALUD

ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE

Semana del Corazón

25 de setiembre - 1º de octubre 2017

Hay cambios que hacen la diferencia

CONSTRUYENDO FUTURO
Intendencia de Maldonado

DIRECCIÓN DE SALUD

¿Qué alimentos debo seleccionar para comer saludablemente?

Cereales y leguminosas: Prefiera panes integrales, pastas de trigo duro y cocidas aldente, cereales integrales,todos las legumbres, papa fría al horno.
Buscamos: fibra, saciedad, glúcidos complejos y vitaminas del complejo B.
Evitamos: panes con grasa,abuso de alimentos con crema y azúcar.

Frutas y verduras: Elegimos 5 al día preferentemente de estación sin sacarle la piel. Se puede optar por congelados.
Buscamos: vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes.
Evitamos: abuso de enlatados y jugos.

Lácteos y quesos: Elegimos diariamente los descremados sin agregado de azúcar o crema, con omega3 , quesos magros.
Buscamos: calcio, proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, D ,B y fósforo.
Evitamos: los que tienen azúcar o crema y los quesos muy maduros.

Carnes y huevo:
Elegimos: carnes rojas magras(vaca, cerdo, cordero),
pescado 2 veces por semana, pollo sin piel.
Buscamos: hierro, proteínas de alto valor biológico, vitaminas de complejo B(B1, B9, B12).
Evitamos: comer con grasa visible, piel de ave, fiambres, embutidos, panceta, enlatados

Grasas y aceites: Elegimos aceite de oliva, canola, alto oleico, arroz , frutos secos sin sal, paltas, semillas.
Buscamos: ácidos grasos W3, vitamina E, ácidos grasos esenciales.
Evitamos: manteca, mayonesa, crema doble, margarina, shortening, grasa vacuna,

Condimentos: especias, hierbas frescas y secas, mezclas prontas sin sal agregada.
Buscamos: realzar los sabores de la comida y preparaciones con exceso de sal.
Evitamos: mayonesas, salsas prontas, sal con gustos(de ajo, cebolla), salsa de soja, cubitos de caldo.

¿ Cómo debo prepararlos?

- Utiliza horno, parrilla o salteados en utensilios de teflón en vez de fritos.
- Retira la grasa visible de la carne y la piel de las aves antes de cocinar.
- Preparaciones como guisos y cazuelas prepararla con anticipación para que cuando enfríe puedas retirar la grasa visible.
- Utiliza más hierbas y especies en lugar de sal y queso rallado o cubitos saborizados.
- Emplea frutas y verduras para la cocción y que sesean de diferentes colores.
- No frites ni saltees las preparaciones en vez de eso usa agua o caldo o pulpa de tomate en preparaciones que lo ameriten.
- Para tortas o preparaciones dulces sustituye la manteca o margarina por aceite.
- Si sales a comer elige platos que tengan un solo paso en su elaboración como: plancha, parrilla, hervido o al horno. Siempre acompaña de verduras .
- Busque lugares que cocinen sin sal y tengan productos frescos