

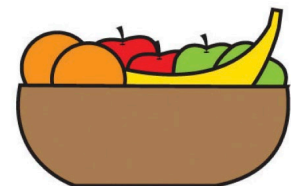
OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Aprenderemos a preparar comidas saludables.
- Aprenderemos a elegir alimentos para una alimentación saludable usando “El plato del bien comer”.

SESIÓN 10

*Disfruta con tu familia
de comidas saludables*



Elige una variedad de alimentos saludables

Muchas	<p>Frutas (3-5 porciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas frescas, congeladas, o secas (como naranja, toronja, plátano, manzana, mango, piña, sandía, papaya, melón, durazno, etc.)
Suficientes	<p>Verduras (Sin aderezos o salsas) (3-5 porciones)</p> <p>Pan, cereales, pastas, arroz integrales (4-8 porciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura fresca, congelada o en lata sin sal agregada (como maíz, zanahoria, repollo, tomate, plátano verde, papa, calabaza, nopal, brócoli). • Tortillas de maíz o de trigo sin grasa, palomitas de maíz sencillas. • Pan cortado en rebanadas (integral, de centeno o blanco). Pan para sándwiches, panecitos para las comidas. • Galletas sin sal o con bajo contenido de sal. • Cereales cocinados calientes (no instantáneos) como avena, fécula de maíz y crema de trigo. • Pastas (fideos, espagueti, coditos).
Pocos	<p>Leche, yogur y queso con bajo contenido o nada de grasa (1-2 porciones)</p> <p>Frijoles secos y nueces (leguminosas) (2-3 porciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sin grasa (descremada) y con bajo contenido de grasa (1%). • Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa. • Queso con bajo contenido de grasa y sodio. • Frijoles y chícharos secos (como frijoles negros, rosados, rojos, blancos, garbanzos, alubias, lentejas y chícharos partidos).
Muy pocos	<p>Carne con bajo contenido de grasa, aves, pescados, huevo (3-5 porciones)</p> <p>Grasas y aceites Dulces (Usar sólo pequeñas cantidades)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo o pavo sin piel. • Pescado. • Cortes de carne con bajo contenido de grasa. Carne de res: lomo, solomillo, espaldilla, carne molida con bajo contenido de grasa. • Huevo (no comer más de tres yemas por semana).
Muy pocos	<p>Grasas y aceites Dulces (Usar sólo pequeñas cantidades)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina (líquida, blanda, en barra o dietética). • Aceites (canola, maíz, cártamo, oliva o sésamo). • Limita la cantidad de bebidas azucaradas y evita la comida chatarra. • Dulces o golosinas congeladas. • Galletas (de higo, sabor vainilla, jengibre, en forma de animalitos). • Caramelos (dulces de goma, caramelos duros).

Nota: El número de porciones adecuadas depende del número de calorías que tú necesitas. Esto se basa en tu edad, sexo, tamaño y la cantidad de actividad física que realizas.

El plato del bien comer



“El plato del bien comer” es una representación gráfica de los grupos de alimentos que funciona como guía alimentaria. Esto quiere decir que su objetivo es proporcionar las recomendaciones para lograr una alimentación correcta entre la población mexicana.

Recomendaciones para el uso de “El plato del bien comer”

- Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas:
 - Verduras y frutas.
 - Cereales integrales.
 - Leguminosas y alimentos de origen animal.
- Procurar comer alimentos distintos cada día.
- Comer verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara. Preferir las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.
- Suficientes cereales, de preferencia integrales (tortilla, pan integral, pastas, galletas, arroz o avena) combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzos).
- Pocos alimentos de origen animal, preferir el pescado o el pollo sin piel a las carnes de cerdo, borrego, cabrito, res.
- Consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar y sal.
- Preferir los aceites y las fuentes de grasa vegetal (como aguacate, nueces, almendras, etcétera) a la manteca, mantequilla y margarina.
- Cocinar con poca sal, endulzar con poca azúcar, no poner sal en la mesa y moderar el consumo de productos que contengan sal en exceso.
- Beber agua natural de acuerdo a las necesidades de cada persona. En general se recomienda el consumo de seis a ocho vasos de agua al día.
- Comer con tranquilidad, de preferencia en compañía de la familia y sobre todo disfrutar las comidas.
- Establecer horarios fijos para cada comida, con el fin de fomentar buenos hábitos de alimentación.

Mis notas de la Sesión 10:
