

# PLANIFICA TU ALIMENTACIÓN



Universidad de Concepción

BIENESTAR | UDEC



# Introducción

La pandemia ha ocasionado un **cambio sustancial en nuestras rutinas** y, no solo eso; pues el alto nivel de estrés, la carga laboral y las preocupaciones de la casa han afectado directamente a la **alimentación**.

Para mejorar nuestra alimentación una buena forma de comenzar es:

1. Definir **horarios de comida**.
2. Hacer buenas **elecciones de alimentos**.
3. Generar un **menú semanal** que no dé espacio a improvisaciones que terminen en una sobre ingesta.



# ESTRUCTURA DE LOS HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

Para planificar nuestra alimentación diaria deberíamos tener clara la estructura de los horarios de alimentación.

La mitad de tu plato deben ser **verduras**.  
prefiere siempre de diferentes colores.

Incluye **cereales** como el arroz, fideos o papas.

Incluye una porción de pollo, pavo o pescado del tamaño de la **palma de la mano**.

**Por ejemplo:** Ensalada de zanahoria con brócoli + merluza a las finas hierbas con arroz.

Puedes incluir una **fruta**. Intenta que sea diferente a la del desayuno.

Consumes un **cereal**. Puede ser avena o pan francés.

Puedes agregar un lácteo.

**Por ejemplo:** Leche + 1 diente de pan francés con palta + 1 naranja.

Es el horario más importante del día.  
Para comenzar, puedes incluir una **fruta**.

Incluye además un **cereal**, idealmente integral.

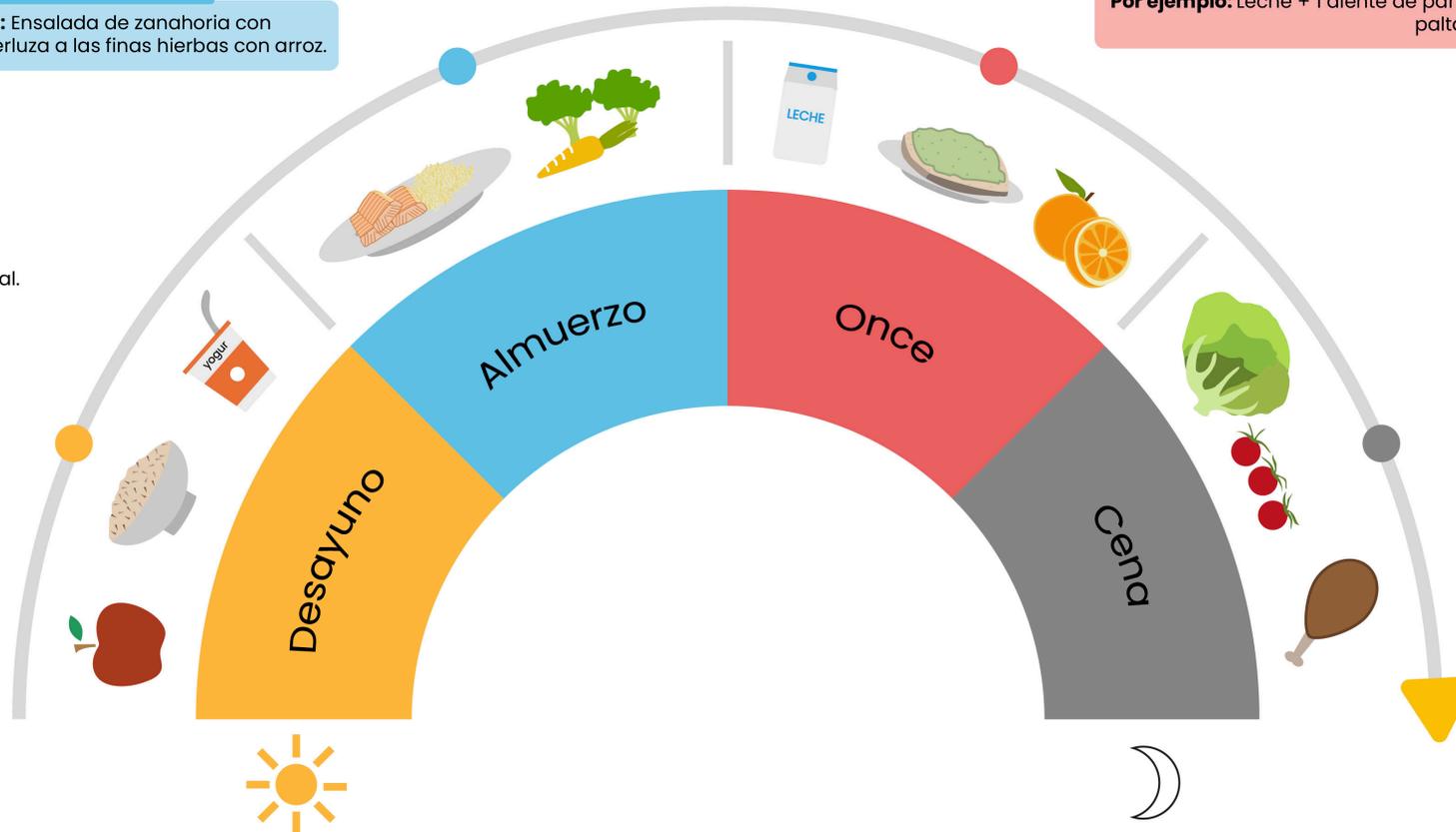
Por último, puedes incorporar un **lácteo**.

**Por ejemplo:** Yogur con avena y manzana.

Incluye alimentos que contengan una buena fuente de **proteínas**, como el pescado, pollo o huevo.

Agrega por lo menos dos **verduras** de diferente color.

**Por ejemplo:** Pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate cherry.



## COLACIONES O SNACKS

Si pasas mucho tiempo entre un horario de comida y otro, puedes agregar colaciones. Estas deben ser **un alimento**, por ejemplo:  
una **fruta**, un **lácteo** o una porción de **frutos secos** o **verduras**.



**Frecuencia con la que se recomienda  
consumir cada grupo**

Ahora que ya sabemos cómo se estructura cada horario, es importante saber la frecuencia con la que se recomienda **consumir cada grupo**, de acuerdo a la guía alimentaria chilena.



## CONSUMO DIARIO



- **Frutas:** 2 veces al día.
- **Verduras:** 3 veces al día.
- **Lácteos:** 2 veces al día.
- **Cereales integrales:** en poca cantidad.
- **Aceites:** en poca cantidad.



## CONSUMO SEMANAL



- **Legumbre:** 2 veces a la semana.
- **Huevo:** 1-2 veces a la semana.
- **Pollo:** 1-2 veces a la semana.
- **Pavo:** 1-2 veces a la semana.
- **Carnes:** 1 vez a la semana.

## Nuestra minuta semanal

Con estas frecuencias ya podemos comenzar a **planificar nuestra minuta semanal**. Aquí te





Universidad de Concepción

**BIENESTAR | UDEC**

