



5

### Cereales

4 a 5 porciones

**Porción: 3/4 taza o cucharón de arroz o fideos, 1 papa regular, 1/2 pan marraqueta o 30 gr de cereal.**

Este grupo de alimentos se pueden incorporar en desayuno/once como el pan, cereales de desayuno y avena; almuerzo/cena en acompañamiento como puré, lentejas guisadas, espirales y arroz primavera.

Si realiza pan casero, evite incorporar mantecas y grasa animal; y agregar en exceso sal.



6

### Aceites y Grasas

4 cucharaditas al día

Incorporar diariamente aceite en crudo para sazonar.

Evite consumir alimentos fritos o con exceso de aceite.

## EVITE CONSUMIR COMIDA RÁPIDA

La comida rápida aporta mayor cantidad de calorías a nuestro cuerpo y una menor sensación de saciedad, lo que hace que queramos consumir mayor cantidad de ellas; a ello, se suma el aporte de azúcar, sal y grasas que mezclados nos entregan una sensación de mayor agrado, induciendo a una falsa sensación de "felicidad".

Si se mantiene como un hábito de alimentación, se vuelve un peligroso, provocando enfermedades como Diabetes e Hipertensión Arterial.

Debido a ello se sugiere leer el envase de los alimentos antes de comprar, prefiriendo aquellos que no contienen sellos o contienen como máximo 1 o 2 de ellos, ocasionalmente.



#### REFERENCIAS:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS).
2. Ministerio de Salud de Chile.



## Compra de insumos y alimentación saludable en tiempos de pandemia



**KATTIA VALENZUELA ZANNI**  
**NUTRICIONISTA**



## COMPRA DE ALIMENTOS Y CORONAVIRUS

Es indispensable para realizar las compra de insumos y alimentos mantener las siguientes medidas:

- Lavado de manos frecuente con agua y jabón cada 2 horas o utilizando alcohol gel sin suciedad visible en las manos.
- Utilizar mascarilla, evitando tocar ojos y cara cuando se utiliza. Realizando un lavado de manos previo y posterior a su uso.
- Eliminar envases primarios que no son necesarios para almacenar los alimentos.
- Lavar fruta y verdura con abundante agua y/o solución clorada (diluir 1 cucharadita de Cloro comercial por litro de agua), dejar las frutas y verduras crudas remojoando por 5 minutos.
- Alimentos envasados limpiar con toalla desechable o paño exclusivo para este fin con una solución clorada o alcohol 70°.

## ¿QUÉ ALIMENTOS DEBO INCORPORAR EN MIS COMPRAS?

1

### Frutas y Verduras de diferentes colores.

**5 al día: 2 frutas y 3 verduras.**

Las verduras puede prepararlas en guisos o consumirlas frescas en ensaladas; aplicar tratamiento de calor y congelar, por ejemplo: coliflor, brócoli, zapallo camote y berenjenas, aumentando su tiempo de conservación y disminuyendo pérdidas.



2

### Legumbres

**2 veces por semana.**

**3/4 taza o cucharón**

Puede prepararlas guisadas con arroz o tallarines, en cremas, como hamburguesas o puré de legumbres.



3

### Pescado y Carne

**2 veces por semana cada uno**

**Porción de la palma de la mano.**

Al consumir los pescados enlatados, eliminar su líquido de conserva y lavar con agua. Puede consumirlos en tortillas, albóndigas, croquetas y como hamburguesas caseras.



4

### Lácteos y Huevo

**2 a 3 porciones de lácteos al día**

**2 a 3 huevos por semana**

**1 taza de leche, 1 yogurt o 1 rodela de queso.**

Consuma diariamente lácteos en desayuno y/u once o como colación. Además, puede incorporar huevos en almuerzo y cena, como omelette o tortillas de verduras y guisos.

