

RECETAS SALUDABLES



Rollitos de Zapallo Italiano (9 porciones)

INGREDIENTES:

- 3 Zapallos italianos.
- 1 tarro de jurel .
- 1 yogurt natural (a gusto).
- Cilantro.

PREPARACIÓN:

- 1) Lavar 3 zapallos italianos, cortar extremos y cortar láminas de forma horizontal.
- 2) Cocer en agua hirviendo láminas de zapallo italiano por 1 minuto.
- 3) Lavar jurel en un colador bajo chorro de agua fría, eliminando exceso de sal. Desmenuzar.
- 4) En una lámina de zapallo italiano poner jurel desmenuzado a gusto y enrollar. Agregar aceite en crudo.
- 5) En un extremo incorporar yogurt natural a gusto y cilantro para decorar.
- 6) Puede acompañarlos de otra ensalada como tomate, 1 porción de arroz y una fruta natural, ejemplo: manzana roja ¡ A disfrutar!

Sándwich de huevo duro (3 porciones)

INGREDIENTES:

- 6 rebanadas de pan a elección.
- 1 o 2 huevos .
- 4 hojas de lechuga .
- 1/2 pepino (a gusto).
- 1 tomate regular.

PREPARACIÓN:

- 1) Lavar y picar 4 hojas de lechuga. Lavar, pelar y picar rodela de tomate. Lavar, pelar y picar rodela de pepino (a gusto).
- 2) Cocer 1 o 2 huevos duros. Cortar en rodela.
- 3) Armar sándwich con pan a elección ejemplo: 1 1/2 pan marraqueta. Separar cuartos de pan e incorporar ingredientes: 1 rodela de tomate, rodela de huevo, rodela de pepino (a gusto) y 1 hoja de lechuga picada.
- 4) Sazonar con aceite en crudo y 1 pizca de sal. ¡ A disfrutar!



REFERENCIAS:

1. Libro Celebraciones Saludables. Promoción de Salud. San Bernardo 2017. Recetas adecuadas. Imágenes de referencia la web.



Aprendo a armar mi plato saludable



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA

ARMANDO MI PLATO SALUDABLE

Tamaño plato de cumpleaños (18 cms)

FRUTAS: de varios colores.

PROTEÍNAS: carnes, pescado, huevos y legumbres.

CEREALES: fideos, arroz, choclo, habas, arvejas y papa.

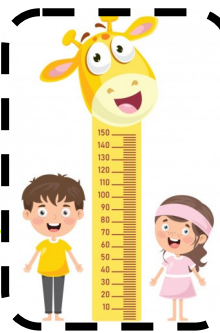
VERDURAS: de hojas verdes y color.



5 a 6 vasos de agua al día

PROTEÍNAS

Ayudan a crecer nuestros músculos y tejidos.



Podemos mejorar el aporte de proteínas a nuestro cuerpo:

- Mezclando legumbres con algún cereal, como por ejemplo: lentejas con arroz (guisadas) y porotos con tallarines (con riendas).
- Consumiendo algún alimento cítrico como limón o naranja, cuando comemos carnes o legumbres.

PORCIÓN DE CARNES Y PESCADOS.
Prefiéralos a la plancha o al horno.



Palma de la Mano

CEREALES

Dan energía a nuestro cerebro y cuerpo.



Podemos incorporar cereales en nuestro desayuno como pan, cereales y galletas de agua, así como también en nuestros almuerzos con fideos, arroz, papas, choclo, habas y arvejas.

PORCIÓN DE CEREALES
PUÑO DE LA MANO



Puño

FRUTAS Y VERDURAS

Nos protegen de resfríos y ayudan a curar más rápido heridas.



Recomendamos 5 al día

FRUTAS

- **2 porciones de Frutas** de diferentes colores al día, por ejemplo: 1/2 plátano y 1 manzana roja.
- Prefiera frutas con su cáscara, privilegiando sus vitaminas y fibra, beneficiando el tránsito intestinal.
- Si desea cocerlas, que sea por un período corto y sin añadir azúcar, por ejemplo: compota de frutas natural.

VERDURAS

- **3 porciones de Verduras al día.** Elija una de hoja verde y otra de color, por ejemplo al almuerzo: ensalada mixta de Lechuga con tomate.
- Al cocer verduras esperar que el agua hierva para sumergir, conservando mejor su valor nutritivo.

Aceites y Grasas

Utilice aceite en crudo para sazonar.

Evite consumir alimentos fritos o con exceso de aceite.



4 cucharaditas en crudo al día