



## Guía de Orientación para una alimentación equilibrada

# ÍNDICE

## Guía de orientación para una alimentación equilibrada

Recomendaciones generales para un plan alimentario saludable.	04
Calorías recomendadas por día.	04
Recomendaciones para armar desayunos y meriendas saludables.	05
Propuestas de desayunos o meriendas saludables.	05
Tips para variar el desayuno o merienda.	05
¿Cómo armar un plato saludable?	06
Recomendaciones para armar almuerzos y cenas saludables.	07
Propuestas para armar almuerzos o cenas con carnes: (600 kcal aproximadamente cada una).	07
Propuestas para armar almuerzos o cenas con cereales y legumbres (600 kcal aproximadamente cada una).	08
¿Cómo administrar el consumo de vegetales y frutas?	09
¿Cómo administrar el consumo de carnes?	09
¿Cómo administrar el consumo de carbohidratos presentes en cereales y derivados (quínoa, trigo, maíz, mijo), legumbres y vegetales con mayor contenido de almidón?	10
Las colaciones como un hábito saludable.	10
Consejos para reducir el consumo de azúcar diariamente	11
¿Cómo mejorar sus elecciones alimentarias?	11

# ÍNDICE

## Guía de orientación para una alimentación equilibrada

Nuestras manos como herramientas para medir porciones.	<b>12</b>
Algunas recomendaciones sobre el consumo de bebidas.	<b>13</b>
¿Qué condimentos y salsas son convenientes al momento de armar un menú?	<b>14</b>
Formas de preparación diet.	<b>14</b>
¿Cuál es la función del sodio y por qué es aconsejable no consumirlo en exceso?	<b>15</b>
Alimentación vegetariana.	<b>16</b>
¿Cómo comenzar un plan para descender de peso?	<b>17</b>

## Recomendaciones generales para un plan alimentario saludable

Por medio de la alimentación nuestro organismo produce la energía y obtiene los nutrientes necesarios para realizar todas sus funciones vitales. Esta energía es aportada por las calorías, hidratos de carbono, proteínas y grasas presentes en los diferentes alimentos que consumimos.

Por ello, existe una cantidad mínima de calorías diarias recomendadas que debemos consumir para que nuestro organismo tenga la energía que necesita. Dependiendo de si se es hombre o mujer, de la edad, y de la actividad física y estilo de vida, tales necesidades calóricas variarán.

## Calorías recomendadas por día

El estándar para adultos es aproximadamente de 2.000 Kcal diarias promedio.

Para conocer cuál es el aporte calórico que usted necesita según su estilo de vida, la mejor forma es consultar a un nutricionista.

A continuación, encontrará pautas generales que le serán de ayuda para realizar elecciones adecuadas y llevar una alimentación saludable.

Si el objetivo es tener un peso saludable, el

plan alimentario debe ser adecuado a cada persona y a su contexto, sus necesidades y objetivos. Además, la recomendación máxima es mantenerse activo a través de un plan de actividad física, que es un determinante fundamental del gasto de energía y, por consiguiente, del equilibrio calórico y del control del peso.



## Recomendaciones para armar desayunos y meriendas saludables

Un desayuno completo, que incluya lácteos, frutas y cereales, es fundamental para comenzar el día. Permite aumentar nuestra energía y además, agiliza la mente.

Incluir: lácteos descremados (por su menor aporte calórico) y cereales integrales, que, por su mayor aporte de fibra, contribuyen a controlar el apetito, el colesterol sanguíneo y regulan el tránsito intestinal. También frutas. Respecto a la incorporación de panificados y galletitas, elegir la versión light, con bajo contenido graso y preferir los elaborados con omega 9, por el tipo de ácidos grasos que aportan.



## Propuestas de desayunos o meriendas saludables

- ◉ Infusión con leche descremada, 2 tostadas de pan integral light untadas con 1 cucharada de queso descremado y mermelada diet, más 1 fruta. Esto aporta aproximadamente 350 Kcal; 7 g de grasas y 5 g de fibra.
- ◉ Un pote de yogurt diet con cereales, 1 taza de ensalada de frutas o fruta cortada con 1 cucharada de pasas de uva o frutas secas. Aporta aproximadamente 350 Kcal, 7 g de grasas y 5.5 g de fibras.
- ◉ 1 vaso de licuado de fruta con leche descremada o agua, 2 tostadas de pan integral light con queso descremado y/o mermelada diet. Aporta aproximadamente 350 Kcal, 5 g de grasas y 5 g de fibra.

## Tips para variar el desayuno o merienda

- a. En reemplazo de pan integral se puede ir variando: 1 rebanada de pan tipo molde = 2 vainillas o Bay Biscuit ó 3 tostadas dulces ó 4 galletitas light ó 4 galletas de arroz.
- b. Si decide no incluir la fruta o el yogurt en el desayuno o merienda, pueden usarse como colación entre comidas.

## ¿Cómo armar un plato saludable?

Procure que la mitad de su plato siempre esté compuesta por vegetales (crudos y/o cocidos) y complete  $\frac{1}{4}$  del mismo con carnes o huevo

y  $\frac{1}{4}$  con cereales /derivados o legumbres, obteniendo así un plato equilibrado en energía y nutrientes.

$\frac{1}{2}$  plato de vegetales  
crudos y/o cocidos



$\frac{1}{4}$  de cereales; legumbres  
cocidas; papas; batatas o  
choclo



$\frac{1}{4}$  plato de proteínas  
(carne, pollo, pescado,  
huevos)



Reducir el consumo de sodio



30 min. diarios de actividad física



2 a 3 por día



8 vasos de agua por día



2 cuch. de aceite vegetal  
crudo como aderezo



## Recomendaciones para armar almuerzos y cenas saludables

### *Propuestas para armar almuerzos o cenas con carnes: (600 kcal aproximadamente cada una)*

**a.** 1 pechuga de pollo grillé (cocida y sin la piel).  
1 porción de ensalada de tomate, lechuga y apio.

Condimentos posibles: limón, pimienta, orégano, aceto balsámico (= 1 cucharada de aceite).

Opcional: 1 cucharada de semillas en la ensalada. Ej.: chía, sésamo, lino, girasol.

Postre: copa de frutilla y kiwi.

**b.** 1 filete de pescado mediano (o 2 chicos) al horno, envuelto en papel de aluminio entre vegetales (cebolla, puerro, ají, tomates, zanahorias en rodajas finas).

Condimentos posibles: pimienta; orégano; limón; 1 cucharada de salsa de soja preferentemente baja en sodio; 1 cucharada de aceite en crudo al finalizar la cocción.

Postre: 1 naranja.

**c.** 1 churrasquito de cerdo a la plancha.  
1 porción de calabaza al horno en rodajas o bastoncitos con tomillo.

Condimentos posibles: limón, pimienta, aceite de oliva.

Postre: 1 manzana (fresca, asada o en compota).

**d.** 1 hamburguesa casera de carne magra.  
1 porción de ensalada de tomate, rúcula y pepino.

Condimentos posibles: 1 cucharada de aceite de oliva; vinagre o aceto balsámico; orégano.

Opcional: 1 cucharada de semillas. Ej.: chía, sésamo, lino, girasol.

Postre: 1 mandarina.

**e.** 1 porción de carne vacuna magra al wok con vegetales.

Preparación: la porción de carne magra se corta en cuadrados y se cocina junto con cebollas rehogadas en agua y vegetales cocidos. Entre ellos: zanahoria; ají; apio; hinojo; brócoli; brotes de soja o de alfalfa.

Condimentos posibles: 1 cucharada de salsa de soja (preferentemente baja en sodio); 1 cucharada de aceite; ají molido; pimienta.

Opcional: 1 cucharada de semillas.

Postre: gelatina light con fruta cortada dentro.

## Propuestas para armar almuerzos o cenas con cereales y legumbres (600 kcal aproximadamente cada una)

**a** 1 milanesa de soja con rodajas de tomate y queso blando light al horno (30 g).

Una porción de ensalada de hojas verdes.

Condimentos posibles: 1 cucharada de aceite, orégano.

Opcional: 1 cucharada de semillas.

Postre: 1 naranja.

2 hamburguesas de lentejas (lentejas procesadas, cebolla, ajo y condimentos).

1 porción de ensalada de tomate, lechuga, zanahoria.

Condimentos posibles: 1 cucharada de aceite, orégano.

Opcional: 1 cucharada de semillas.

Postre: 1 copa de naranja y frutillas.

2 crepes (realizados con huevo, leche des-

cremada y harina integral) rellenos de vegetales asados (zucchini, zanahoria y cebolla).

Postre: 1 taza de ensalada de fruta.

1 porción de ensalada Tabulé (cous cous o trigo burgol, tomate, cebolla, perejil, limón, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta).

1 porción de berenjenas asadas con ají y cebolla.

Postre: 1 manzana asada.

2 zapallitos rellenos con su pulpa, 1 cucharada de queso descremado, 1 cucharada de queso rallado light, 1 cebolla chica picada, 1 clara de huevo y arroz.

Postre: 1 pera.



## ¿Cómo administrar el consumo de vegetales y frutas?

- ◉ Los vegetales, así como las frutas, son fuente importante de vitaminas, minerales y fibra. Por su baja densidad calórica son nuestros aliados en la dieta cuando se desea controlar el peso y mantener una vida saludable. Gracias a su gran versatilidad, se los puede incorporar en diferentes preparaciones ricas y saludables. Considere incluirlos en cada comida principal, elegirlos de todos los colores, tanto crudos como cocidos. Recuerde elegir vegetales y frutas de estación.



## ¿Cómo administrar el consumo de carnes?

- ◉ Variar entre rojas y blancas, incluir pescados 2 o más veces por semana.
- ◉ La porción de carne equivale al tamaño de la palma de la mano (80 gr). Se recomienda consumir dos porciones por día.
- ◉ Elegir cortes magros, ej.: peceto; lomo; bola de lomo; cuadril; nalga; cuadrada. Cerdo: carré y pernil. Pollo: sin piel (preferentemente pechuga).
- ◉ Variedades de pescados: Atún, caballa, sardinas, salmón, merluza, brótola, lenguado, mero, lisa, congrio, trucha.
- ◉ Quitar la grasa visible de las carnes y la piel del pollo antes de cocinarlos.



## ¿Cómo administrar el consumo de carbohidratos presentes en cereales y derivados (quínoa, trigo, maíz, mijo), legumbres y vegetales con mayor contenido de almidón?



- ⊗ Consumir con frecuencia semanal: Ej.: 2 veces legumbres, 3 veces cereales (o sus derivados) y 2 veces vegetales con mayor contenido de almidón: papa, batata, choclo y mandioca.
- ⊗ Preferir los cereales integrales por su mayor contenido en fibra.
- ⊗ Evitar el consumo de pan o galletitas en almuerzo o cena.
- ⊗ Huevo entero: La guía alimentaria para la población argentina (1) recomienda incluir hasta un huevo por día, especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.

## Las colaciones como un hábito saludable

Las colaciones son importantes para niños y adultos. Al momento de elegir las, tenga en cuenta que sean libres o bajas en azúcar, sodio y grasas saturadas. Priorice aquellas que tienen alto contenido de nutrientes. Cada colación no debería superar las 150 calorías. Su frecuencia recomendada: una a media mañana y otra a media tarde en caso de adultos.

El objetivo al consumirlas entre comidas es evitar el “picoteo” entre comidas, permitir regular la ansiedad que provoca el ayuno y ayudar a controlar un peso saludable.

Algunos ejemplos de colaciones saludables:

- ⊗ 1 fruta más 1 yogurt light.
- ⊗ 1 puñado pequeño de frutas secas: 20-25g (almendras, nueces, avellanas, pistachos, castañas, maní).
- ⊗ 1 yogurt light con cereales (25-30 g) Ej: copos de maíz sin azúcar.

## Consejos para reducir el consumo de azúcar diariamente

La recomendación actual de la OMS indica que el consumo de azúcar agregada no debería superar el 10% del total de energía consumida en un día por una persona (lo que equivale a 50 gramos o doce cucharaditas para una dieta promedio de 2.000 calorías). Las principales fuentes de azúcar agregada son las galletitas, los alfajores y las facturas, las golosinas, las gaseosas y jugos comerciales.

Recuerde que conviene:

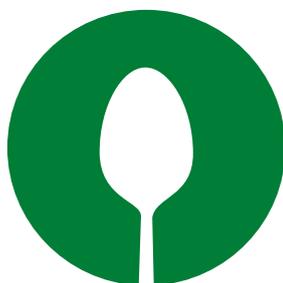
- ⊗ Limitar el consumo de aguas saborizadas: gaseosas y jugos comerciales. Una botella de 600 ml. de gaseosas contiene todo el azúcar agregado que se recomienda consumir por día.
- ⊗ Elegir alimentos naturales por sobre los industrializados.
- ⊗ Limitar el consumo de golosinas en niños y adultos. Luego de consumirlas, preferentemente conviene cepillarse los dientes.
- ⊗ Busque disminuir el consumo de azúcar en las infusiones reemplazándola por edulcorante (o sin agregado alguno).

[ LO RECOMENDADO  
POR LA OMS ]

**50 gr** POR  
DÍA

o 12 cucharaditas

en base a una dieta de 2.000  
calorías por día



[ LO QUE SE CONSUME  
EN ARGENTINA ]

**154 gr** POR  
DÍA

o 37 cucharaditas

## ¿Cómo mejorar sus elecciones alimentarias?

Un aspecto importante para lograr una mejor alimentación, es aprender a leer las etiquetas alimentarias. A continuación, una breve guía para conocer los aspectos más relevantes:

- 1-**La información nutricional estará expresada por PORCIÓN, indicando su cantidad en gramos o ml y su equivalencia en unidades o una medida casera.
- 2-**Es la energía que aporta el alimento por porción.

**3-** Nutrientes que deben ser declarados en forma obligatoria.

**4-** El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. El % del Valor Diario es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento.

**5-** El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. El % del Valor Diario es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento. Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el peso, el momento de la vida (ej. Embarazo, lactancia), la actividad física y el estado de salud de cada persona.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 30g (6 galletitas)		
	Cantidad por porción	%VD (*)
Valor energético	121 kcal= 508kj	6
Carbohidratos	19 g	6
Proteínas	3.2 g	4
Grasas totales	3.8	7
Grasas saturadas	0.3	1
Grasas trans	0.4	6
Fibra alimentaria	1.6	---
Sodio	228 mg	10

(\*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

## Nuestras manos como herramientas para medir porciones

	Equivalencia	Comidas
	Medir con las dos palmas abiertas	Ensaladas, revueltos, guisos, wok
	Medir con el puño cerrado	Arroz, pastas, y pan

	Medir con la palma de la mano	Carne, pollo y pescado Frutas secas y semillas
	Medir con el puño de la mano	Frutas
	Medir con el equivalente de la punta del pulgar	Aceite Queso

## Algunas recomendaciones sobre el consumo de bebidas

- La hidratación es muy importante y el agua potable debe ser la primera elección.
- Una buena opción para saborizar el agua en forma natural es agregarle rodajas de limón y/o pepino, naranja, jengibre.
- Otra opciones son: soda, gaseosas o jugos diet ó infusiones sin azúcar. Tener en cuenta que las gaseosas y jugos comerciales en general contienen altos contenido de sodio.
- Evitar las bebidas alcohólicas.



## ¿Qué condimentos y salsas son convenientes al momento de armar un menú?

- ◉ Aceites vegetales: utilizar hasta 2 cucharadas soperas por comida para sazonar y aderezar verduras, ensaladas y carnes.
- ◉ La mayonesa light puede reemplazar el aceite ocasionalmente, recordar que tiene alto contenido de sodio.
- ◉ También pueden usarse: limón, vinagre, aceto balsámico, salsa de soja (preferentemente de bajo contenido de sodio).
- ◉ Se pueden realizar una gran variedad de salsas y acompañamientos con vegetales y lácteos de bajo tenor grasoso.
- ◉ Condimentos: Existe una amplia variedad de condimentos para diferenciar las preparaciones (romero, tomillo, orégano, albahaca, ajo, perejil, clavo de olor, curry, coriandro, ají molido, etc.).



## Formas de preparación diet

Cuando prepare salsas, guisos, revueltos, omelette, estofados, salteados de vegetales, cereales (quínoa, trigo, maíz), legumbres o carnes, no utilizar cuerpos grasos (aceites, margarina, manteca) para la cocción. De ser necesario hacerlo, se recomienda utilizarlo como condimento en la preparación servida, ej. 1 cucharada de aceite en crudo al final de ésta.

También es recomendable utilizar rocío vegetal; rehogado en agua en lugar de aceite

y preferir medios de cocción como plancha, horno, parrilla o vapor para realzar los sabores. Carnes al horno sobre colchón de vegetales (cebolla, morrón) o cítricos (limón). Utilizar condimentos aromáticos: orégano, tomillo, romero, albahaca, salvia, estragón.

Postres diet: sin azúcar, manteca ni otra grasa animal en su preparación o cocción. Lácteos descremados como yogur o leche.

## ¿Cuál es la función del sodio y porqué es aconsejable no consumirlo en exceso?

El sodio es un elemento que el cuerpo necesita para funcionar correctamente (por medio del sodio éste regula la presión arterial y el volumen sanguíneo).

El cuerpo también necesita sodio para hacer funcionar los músculos y producir la transmisión nerviosa.

El consumo de sodio en exceso lleva al aumento de su concentración en la sangre, lo que produce un aumento del agua corporal total, que puede ocasionar problemas como:

- ⊗ retención de líquidos,

- ⊗ hipertensión arterial,

- ⊗ insuficiencia cardiaca

- ⊗ insuficiencia renal a largo plazo.

Para controlar el consumo diario de sodio hay que tener en cuenta que el mismo se encuentra en todos los alimentos que consumimos. Su mayor concentración está en la sal; en los alimentos enlatados: los congelados o los embutidos. Por eso es muy importante leer la etiqueta de todos los envases para conocer su contenido.

La recomendación de sodio en el caso de personas sanas, es consumir menos de 2.000 mg/día (= 5 g de sal). Toda indicación de variar la cantidad, deberá ser dada por el médico.

Recordar que los productos industrializados en general contienen alto contenido de sodio.



No se recomienda ingerir más de 2 g. de sal agregada al día. Puede controlarlo utilizando sobres de 0.5 g. (hasta 4 al día) y preferentemente en la comida ya preparada.

## Alimentación vegetariana

La dieta vegetariana excluye todo tipo de carnes. Puede -o no- incluir lácteos y/o huevo.

Si el plan alimentario es realizado correctamente, puede ser nutricionalmente adecuado para todas las edades. Es importante tener en cuenta la variedad en la alimentación así como la optimización de nutrientes que

pueden ser críticos como vitamina B12; vitamina A y vitamina D; Calcio; Hierro y Zinc. En algunos casos, los alimentos fortificados o suplementación pueden contribuir a cubrir las recomendaciones nutricionales, especialmente en los vegetarianos estrictos. Consulte siempre a su médico.



## ¿Cómo comenzar un plan para descender de peso?

- ◉ Mejore sus hábitos de alimentación.
- ◉ Si quiere iniciar un plan de descenso de peso debe comenzar por consultar a un profesional especializado.
- ◉ Realice ejercicios físicos placenteros en forma regular al menos 30 minutos por día. Los ejercicios aeróbicos son los mejores.

*Si su deseo es sentirse bien y vivir bien, estamos para acompañarlo y ayudarlo a que cada día construya una mayor conciencia de autocuidado responsable.*



Para obtener mayor información sobre nuestro programa de reeducación alimentaria, comuníquese con nosotros telefónicamente al 0810-333-6800 o ingrese al sitio: [www.swissmedical.com.ar](http://www.swissmedical.com.ar)

(1) Guía Alimentaria publicada en el Ministerio de salud de la Argentina en: [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04\\_Guia\\_Alimentaria\\_completa\\_web.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf)