



# ¿CÓMO COMER EN ESTA CUARENTENA?

# RECOMENDACIONES GENERALES



- Realiza las 4 comidas principales y si necesitas súmale colaciones.
- Consumí tus 5 porciones de frutas y verduras en el día: hacete postres con frutas, budines de verduras, ensaladas coloridas, wok, etc.
- Incorpora frutos secos a tu día, en desayunos y/o meriendas o en colaciones, son alimentos muy energéticos que aportan buenas cantidades de vitaminas, ácidos grasos omega 3.
- Consumir por lo menos dos litros de agua al día para una correcta digestión de los nutrientes
- Cereales integrales, es decir, productos no refinados.
- Consumo semanal de carne y pescado.
- Consumo legumbres en todas sus variedades; garbanzos, porotos, lentejas, arvejas.
- Consumo diario de lácteos (en forma de quesos, yogures y leche) y consumo semanal de huevos.
- Consumo de grasas saludables a través de aceites en crudo, frutos secos, palta, semillas, etc.

# DESAYUNOS Y MERIENDAS



PROTEÍNAS



HIDRATOS DE CARBONO



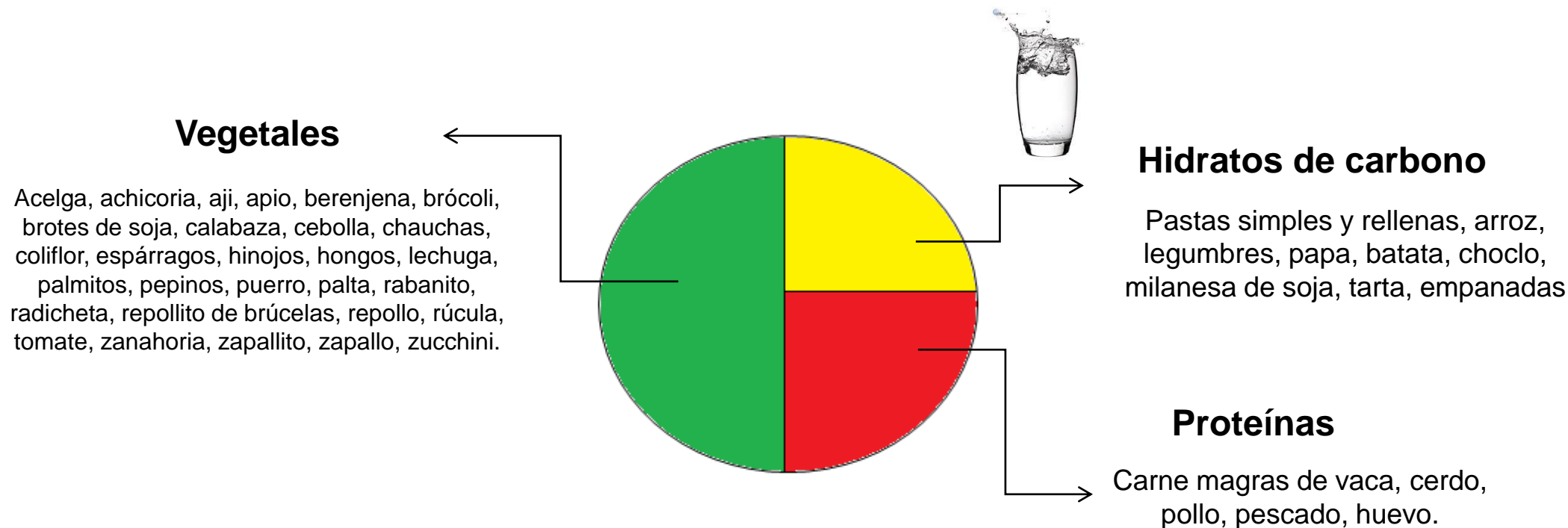
FRUTAS



## Ejemplos

- Yogur + copos de cereal + fruta
- Yogur + tostadas de mesa integral + queso unttable + mermelada + fruta mediana.
- Infusión con leche descremada + tostadas con 1 huevo revuelto con queso unttable + fruta mediana
- Licuado de leche y fruta con vainillas

# ALMUERZOS Y CENAS



## Ejemplos:

1. Wok de arroz, pollo y vegetales
2. Tarta de atún con ensalada
3. Filet de pescado a la plancha con ensalada de garbanzos y vegetales
4. Fideos con espinaca y pollo