

Alimentarnos bien: un aprendizaje para siempre

Guía para **adolescentes**: ¿cómo armar un plato saludable?



Los **cambios** que implica la **adolescencia**, además de una creciente **autonomía** en esta etapa, pueden modificar los hábitos alimenticios, por lo que **aprender a alimentarnos** es fundamental.

Mensaje nutricional

¿Cómo armar un plato saludable?

Debemos componer el plato en dos mitades. Mientras que en una mitad incluiremos vegetales, dividiremos la otra en dos cuartos: uno para las proteínas y el otro para los hidratos de carbono.

¡Comer balanceado es simple! Un ejemplo es un plato que contiene un trozo de carne con arroz y ensalada. ¿Pero qué pasa si el plato es un sándwich o una comida en la que se mezclan diferentes tipos de alimentos?

Lo importante es cuidar las proporciones de los diferentes grupos alimentarios: por ejemplo, para prepararte un sándwich, mantener las proporciones sugeridas (por ejemplo, dos rebanadas de pan integral —grupo carbohidratos—, una rodaja de carne, queso —grupo proteínas—, y lechuga, tomate, pepino o zanahorias ralladas —grupo vegetales—). Para complementar, es recomendable sumar una **fruta** y un vaso de **agua**.



Mensajes de hábito

- Variar al máximo la alimentación, incluso dentro de cada grupo de alimentos (ingerir distintos tipos de vegetales, frutas, legumbres, carnes, etc.)
- Mantener los horarios de las comidas y no saltarse ninguna.
- Comer despacio, masticando bien, en un ambiente relajado, evitando distracciones como el celular, la TV, etc.
- Evitar productos como chicles, alfajores, nuggets, cereales azucarados, panchos, chocolate, ketchup o mayonesa contienen exceso de azúcar, grasa y sodio.

Observaciones

Lo que comemos impacta en nuestra vida mucho más de lo que imaginamos. Influye en cómo nos sentimos, en nuestro rendimiento físico e intelectual y en nuestra salud.



 @UruguayanMeats
 @UruguayanMeats
 @uruguaybeefandlamb
uruguayanmeats.uy

La información nutricional y recomendaciones compartidas son un aporte exclusivo para INAC de las licenciadas en nutrición Viviana Santín e Inés Arruti.