



Ejercicio Arma tu Plato Saludable

Instrucciones:

Imagina que vas a preparar tu almuerzo. Selecciona los ingredientes que consideres más adecuados para formar un **plato balanceado**. Al final, te diremos qué tan equilibrada es tu elección y te daremos recomendaciones.

Paso 1: Elige una fuente de proteína (elige 1)

- Pollo a la plancha
- Lentejas cocidas
- Hamburguesa de carne
- Tofu salteado
- Salchichas
- Pescado a la plancha

Paso 2: Elige una fuente de carbohidratos (elige 1)

- Arroz integral
- Pasta blanca
- Pan integral
- Papas fritas
- Quinoa

Paso 3: Agrega vegetales (elige 2)

- Espinacas salteadas
- Tomates cherry
- Zanahoria rallada
- Lechuga
- Ninguno

Paso 4: Añade una bebida (elige 1)

- Agua
- Jugo natural sin azúcar
- Gaseosa
- Té helado azucarado
- Agua saborizada sin azúcar
- Infusión sin azúcar

- Si elegiste:
 - o 1 proteína saludable (pollo, pescado a la plancha, tofu, lentejas),
 - o 1 carbohidrato complejo (arroz integral, quínoa, pan integral),
 - o 2 vegetales,
 - o Y una bebida sin azúcar (agua o infusión sin azúcar)

¡Excelente!

Tu plato está bien balanceado y aporta proteínas magras, vitaminas y minerales carbohidratos de absorción lenta y fibra. Además, has evitado las bebidas azucaradas.

- Si eligió alimentos menos saludables, puedes empezar a elegir mejor:
Evita harinas blancas, alimentos fritos, bebidas azucaradas o frías mientras comes ya enfrían la

digestión en tu cuerpo.

Elegir proteína animal o vegetal a la plancha o cocida, carbohidratos integrales sin excederse, verduras sin capear mejor crudas o al vapor, beber agua simple o con limón sin azúcar al tiempo o una infusión caliente al final para mejorar la digestión.