

## Preparación de un menú saludable



Llevar una alimentación balanceada es clave para mantener una buena salud y apoyar el manejo de condiciones crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas. Planificar el menú le ayudará a tomar mejores decisiones y evitar elecciones impulsivas.

### ¿Qué es un menú saludable?

Un menú saludable es una planificación de comidas balanceadas que incluye los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo. Mantener una alimentación adecuada puede ayudar a prevenir y controlar condiciones crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas.

### ¿Cómo preparar un menú saludable?

- **Incluya variedad de alimentos:** Combine vegetales, frutas, proteínas, lácteos y granos integrales.
- **Controle las porciones:** Evite comer en exceso, incluso alimentos saludables.
- **Prefiera métodos de cocción saludables:** Como hervido, al vapor, al horno o a la plancha.
- **Planifique sus comidas:** Organizar su menú semanal ayuda a tomar mejores decisiones.

### ¿Qué alimentos debe incluir?

- **Vegetales y frutas:** Ricos en vitaminas, minerales y fibra.
- **Proteínas saludables:** Pollo, pescado, huevos y legumbres.
- **Granos integrales:** Arroz integral, avena, pan integral.
- **Lácteos:** Leche, yogur, queso, mantequilla.
- **Grasas saludables:** Aguacate, nueces, aceite de oliva.
- **Agua:** Como bebida principal.

Preparado por Educadores en Salud licenciados.  
Creación en abril de 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.

### ¿Qué debe limitar?

- Alimentos altos en sodio (sal)
- Azúcares añadidos
- Alimentos fritos o procesados
- Bebidas azucaradas

### ¿Cómo ayuda un menú saludable a su salud?



### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7801

APS Health 787-641-9133

### Referencias

<https://nutricionistadelafuente.com/blog-menu-semanal-saludable/>

<https://medlineplus.gov/spanish/recetas/>