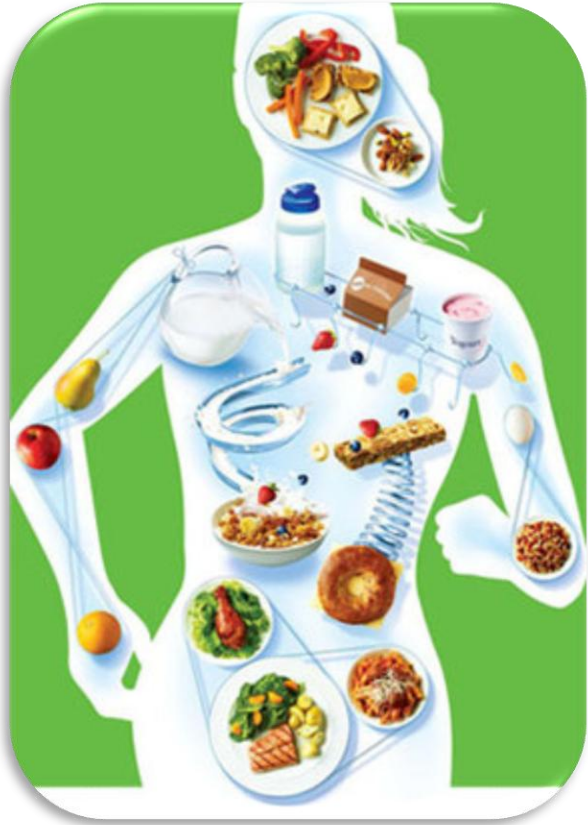


Preparación de un menú saludable



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos



Explicar la importancia de planificar un menú saludable.

Identificar los componentes esenciales de un menú balanceado.

Proponer hábitos saludables para mejorar la alimentación diaria.

¿Su alimentación está cuidando su salud... o poniéndola en riesgo?



¿De qué manera sus hábitos actuales de alimentación están impactando su salud, y qué cambios pequeños podría comenzar a implementar para mejorar su alimentación diaria?



¿Qué es un menú saludable?

Es una planificación de comidas balanceadas.

- Incluye todos los grupos de alimentos.

Proporciona los nutrientes necesarios para el cuerpo.

- Promueve variedad y equilibrio en la alimentación.

Se adapta a las necesidades individuales.



¿Por qué es importante planificar un menú saludable en nuestra vida diaria?

Facilita decisiones conscientes sobre lo que comemos.

Disminuye las elecciones impulsivas o por conveniencia.

Contribuye a prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y obesidad.

Ayuda a mantener niveles de energía más estables.



A collage of various meal prep containers and fresh produce. The containers are filled with a variety of foods including rice, beans, corn, tomatoes, green beans, chicken, and fish. There are also fresh fruits like apples and oranges, and bottles of juice (orange and red).

Beneficios de la planificación de menú

Cuando organizamos nuestras comidas con anticipación:

- **Mejoramos nuestra nutrición**, asegurando que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios.
- **Evitamos el consumo excesivo** de alimentos altos en grasa, azúcar y sodio.
- **Facilitamos el control de condiciones crónicas** como diabetes, hipertensión y colesterol alto.
- **Ahorramos tiempo y dinero**, al reducir compras innecesarias y comidas fuera del hogar.
- **Mantenemos horarios de alimentación más organizados**, lo que favorece el metabolismo.

¿Qué es la alimentación saludable?



La alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para mantenerse sano, con buena energía y bienestar general.

Además, es fundamental para todas las personas, ya que, junto con la actividad física, contribuye a que el cuerpo se mantenga fuerte y saludable.

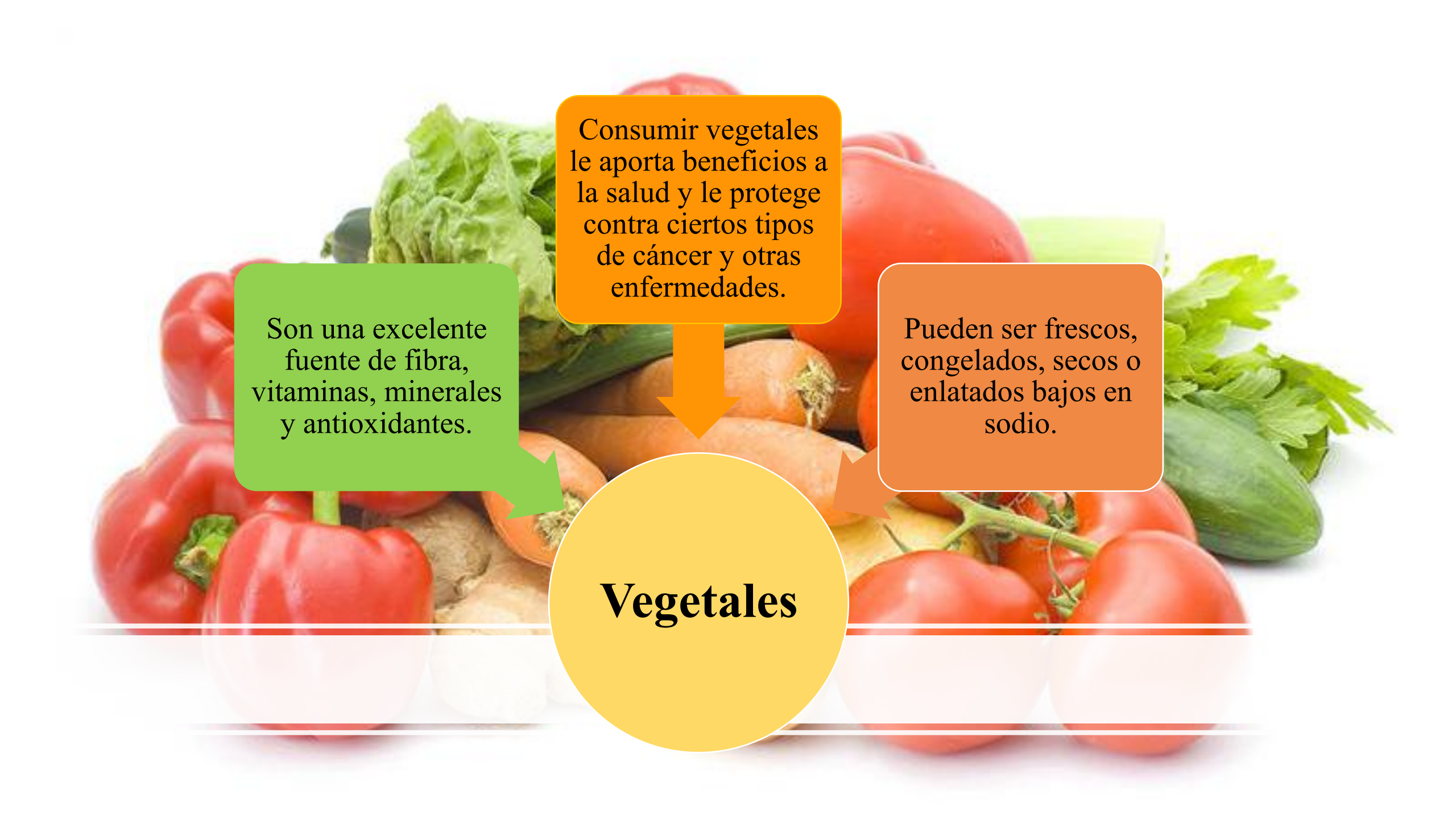


Aportan gran variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes.

Frutas

Consumir frutas le aporta beneficios y le protege de ciertas enfermedades.

Consuma una variedad de frutas de todo tipo, ya sean frescas, congeladas, enlatadas o secas.



Son una excelente fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

Consumir vegetales le aporta beneficios a la salud y le protege contra ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades.

Pueden ser frescos, congelados, secos o enlatados bajos en sodio.

Vegetales



Elija carne de cerdo magra, cortes magros de carne de res, pavo, pollo sin piel, entre otros.

Proveen aminoácidos esenciales para construir, reparar y mantener tejidos.

Sustituya la carne por lentejas, frijoles, soya, tofu o hamburguesas vegetarianas, entre otros.

Proteínas



Granos integrales

Aportan una alta cantidad de fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y carbohidratos.

Consumir granos enteros le ayuda a perder peso y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Elija pan integral, avena, arroz integral, pasta de granos y harina de trigo.

Grasas saludables

Ayudan a la salud del corazón.

Contribuyen al funcionamiento del cerebro.

Favorecen la absorción de vitaminas (A, D, E y K).

Reducen el colesterol malo (LDL).

Aumentan el colesterol bueno (HDL).





Consumo de agua

El agua es esencial para la vida y para mantenernos saludables.

Todos los días perdemos agua al respirar, sudar y mediante los procesos de eliminación (urinaria y gastrointestinal), así como por el metabolismo.

¿Qué cantidad de agua debe tomar? Divida su peso entre dos; ese número es la cantidad de onzas diarias que debe consumir. Ejemplo: 160 libras = 80 onzas de agua.

No existe una cantidad fija, para todos por igual, ni un promedio dependerá de ambientales y físicos de cada persona a diario.

Recomendaciones prácticas para la preparación de un menú saludable

Prefiera alimentos preparados en el hogar.

Elija alimentos frescos y naturales

Lea las etiquetas nutricionales.

Sustituya alimentos en lugar de añadir.

Evite improvisar; planifique sus comidas.

Prepare los alimentos con anticipación

Prefiera alimentos naturales o enteros

Incorpore pescados

Planifique sus comidas semanalmente

Haga una lista de compras saludable

Reduzca la sal, azúcar y alimentos procesados

Mantenga horarios regulares de comida



Ejemplo de menú



Desayuno: Avena con frutas



Almuerzo: Proteína (ejemplo pollo) + arroz integral + vegetales



Cena: Ensalada con proteína de su selección



Merienda: Frutas o nueces

Los ejemplos ofrecidos son generales; las porciones deben ser recomendadas de manera individual por nutricionistas licenciados.



¿Cómo convertirlo en un hábito?

Comience con cambios pequeños y realistas

Establezca un día para planificar el menú

Mantenga una rutina de horarios de comida

Organice sus compras con anticipación

Prepare alimentos con tiempo (*meal prep*)

Celebre tus logros, aunque sean pequeños


Involucre a su familia en el proceso

Evite la perfección, busque consistencia



Preguntas o Comentarios

Referencias

- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-meals/art-20546806>
 - <https://www.clinicbarcelona.org/noticias/consejos-para-elaborar-un-menu-saludable>
 - <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
 - <https://nutricionistadela Fuente.com/blog-menu-semanal-saludable/>
- 



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 algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos

1-800-981-2737

TTY 787-474-3389