

Cómo hacer una comida satisfactoria

Hay 4 partes clave de una comida o merienda completa. La inclusión de estas 4 partes hace que su comida sea más equilibrada nutricionalmente, satisfactoria y más agradable de comer!

Carbohidratos

1

Los carbohidratos nos dan energía rápida que nuestro cuerpo puede usar en el corto plazo. También son la fuente preferida de energía para nuestro cerebro. Los carbohidratos se encuentran en alimentos como granos, papas, guisantes, maíz, frutas, frijoles y lentejas.

Proteína

2

La proteína se usa para el crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos corporales. Cuando nos lesionamos, nuestro cuerpo necesita más proteínas para sanar. La proteína se encuentra en alimentos como la carne, aves de corral, pescado, huevos, frijoles, lentejas, nueces y semillas.

Fibra

3

La fibra es importante para una digestión saludable. Agrega volumen a nuestra comida y nos ayuda a tener deposiciones saludables. La fibra se encuentra en alimentos como verduras, frutas, grano, integrales, frijoles y lentejas.

Grasa

4

Las grasas son importantes para la absorción de ciertas vitaminas en los alimentos que comemos. La vitamina A, la vitamina D, la vitamina E y la vitamina K necesitan grasa para ser absorbidas. Los ácidos grasos Omega-3 son un tipo de grasa esencial, lo que significa que debemos obtenerlos de los alimentos que comemos. La grasa se encuentra en alimentos como aceites, queso, carne, aves de corral, pescado, nueces y semillas.

Las 4 Partes Clave

Carbohidratos

Arroz	Frijoles
Pan	Lentejas
Tortillas	Manzanas
Pasta	Plátanos
Avena	Naranjas
Papas blancas	Peras
Batatas	Melocotones
Maíz	Melón
Chícharos	Bayas

Proteína

Ternera	Queso
Cordero	Frijoles
Cerdo	Lentejas
Pollo	Tofu
Pavo	Tempeh
Pescado	Nueces
Mariscos	Semillas
Huevos	Mantequilla de nuez

Fibra

Brócoli	Repollo
Tomates	Granos integrales
Pepinos	Frijoles
Col rizada	Lentejas
Berza	Manzanas
Zanahorias	Plátanos
Judías verdes	Naranjas
Remolacha	Peras
Pimientos	Melocotones
Lechuga	Melón
Berenjena	Bayas

Grasa

Aceite de oliva	Ternera
Aceite de coco	Cordero
Aceite de canola	Cerdo
Mantequilla	Pollo
Aguacate	Pescado
Nueces	Mariscos
Semillas	Huevos
Mantequilla de nuez	Queso



Tenga en cuenta que algunos alimentos integran más de una categoría. Por ejemplo, los huevos tienen grasas y proteínas.