

# Armá tu vianda saludable



**Planificá**  
un menú semanal  
para realizar las  
compras de los  
alimentos necesarios.



**Comprá**  
verduras y frutas  
que sean de estación.



**Almacená**  
los alimentos frescos en  
recipientes cerrados  
herméticamente.

Para que un **plato** sea **saludable** y aporte todos los nutrientes necesarios para tu cuerpo, debe estar compuesto de:

**1/2 de verduras**



**1/4 de proteína**

**1/4 de cereales**

Tomá este ejemplo como referencia para tus viandas y...

*¡combinalas como quieras!*



## Vegetales

Elegí verduras variadas: crudas, cocidas, con o sin cáscaras, etc.



## Proteína

Puede ser de origen animal (carne, pollo, pescado, queso, huevo u otro) o vegetal (lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, etc.).



## Cereales

Podés escoger quinoa, arroz integral, cebada, trigo burgol o también vegetales feculentos como papa, batata y choclo, entre otros.



## Aderezos

Podés optar por aceite de oliva extra virgen, limón o vinagre, entre otras opciones.



## Postre

Elegí una fruta que te guste, preferentemente de estación.

## Consejos útiles



Prepará tu vianda la noche anterior y conservala en la heladera.



Llevá los aderezos aparte y añadilos cuando estés por consumirla.



Tené a mano una botella para beber agua durante la comida y a lo largo del día.