

¿CÓMO PLANIFICAR Y ORGANIZAR MENÚS SALUDABLES DIARIOS Y SEMANALES SEGÚN MI TIPO DE TRABAJO?

Tener un menú planificado **nos ayuda a organizar el día a día de nuestra alimentación, la compra y a cumplir con unas recomendaciones básicas para llevar unos buenos hábitos alimentarios.**

La manera más fácil de tener una **alimentación saludable y equilibrada** para cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud **es saber cómo distribuir los alimentos** en nuestras comidas y cenas. De esa manera incluiremos todos los grupos de alimentos en nuestro día a día.



¿Cómo puedo saber que los menús diarios o semanales que me preparo son equilibrados?

Puedes consultar la guía “**Plato saludable**” que ha sido **elaborada por expertos de nutrición** de la Escuela de Salud Pública de Harvard con el objetivo de **crear ingestas saludables y equilibradas.**



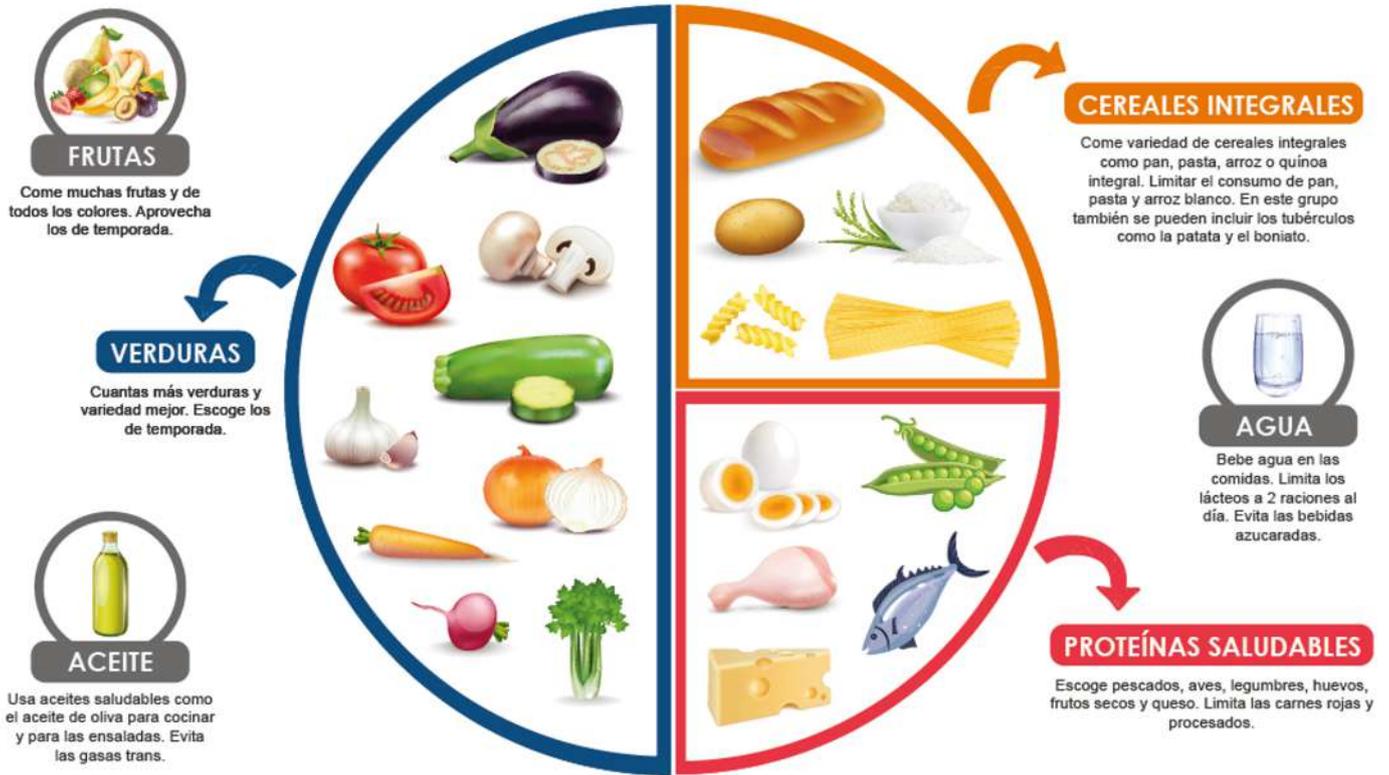
¿En qué consiste el plato saludable?

El **Plato Saludable**, ha llegado a nuestras vidas y a nuestras mesas para cambiar nuestro concepto de cómo **combinar los alimentos de forma equilibrada.**

La **distribución que propone** para cada ingesta, **puede servir como base para el reparto de alimentos** a lo largo de la jornada y en las principales comidas, ya sean en casa, un tupper en el trabajo, al pedir en un restaurante, etc.



EL PLATO SALUDABLE



* Este plato es una adaptación del Plato elaborado por la Escuela de Harvard y el Nutriplato de Nestlé. Puedes visualizar esta infografía a mayor tamaño en este [enlace](#).

¿Cómo puedo hacer un plato saludable?

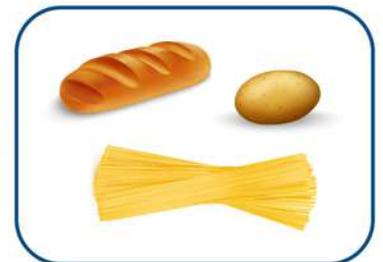
Escoge verduras:
crudas o cocinadas



Escoge un alimento
proteico



Añade un alimento rico
en hidratos de carbono,
según lo que te hayas
movido y el tipo de trabajo.



EL PLATO SALUDABLE

¿Cuántos platos preparamos?

Identificar el nivel de hambre es muy importante, ayuda a reducir **cantidades**, a no sentirnos tan llenos, evitar picoteos por ansiedad o estrés e identificar la sensación de saciedad. **Para ello podemos utilizar la Escala del Hambre.**

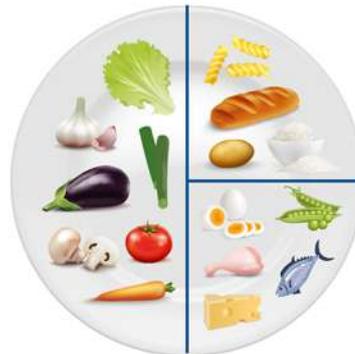


Evalúa la escala del hambre y escoge uno o dos platos

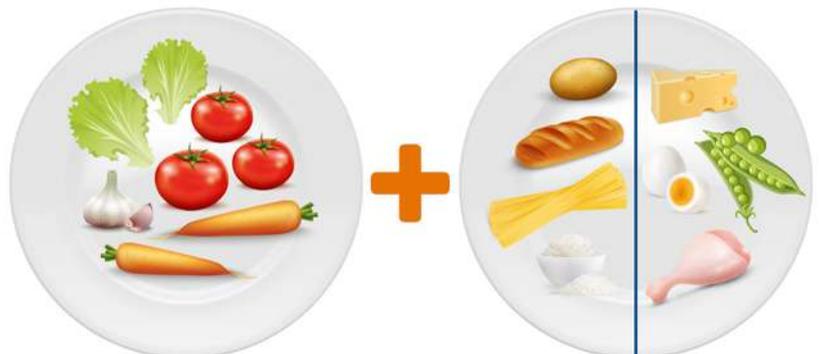
Escala del hambre

- 10 Sientes náuseas
- 9 Hinchado, muy lleno
- 8 Incómodamente lleno
- 7 Lleno
- 6 Cómodamente lleno, satisfecho
- 5 Ni hambriento, ni lleno
- 4 Ligeramente hambriento
- 3 Hambriento
- 2 Hambre voraz
- 1 Desmayado, mareado de hambre

Único plato



Dos platos



Lo **saludable** es mantener **un nivel de hambre preingesta de 4 a 5** y una **sensación de plenitud entre 5 y 6**.