



ALCANZA TU BIENESTAR

Una guía en calidad de vida y alimentación

La salud es el completo bienestar físico, mental y emocional y no solo la ausencia de enfermedad. Está determinada en cuan satisfecho te sientes con tu familia, trabajo, recreación, condición física, entre otros.



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros

Aliméntate conscientemente

Pon plena atención en el momento, que todos tus sentidos estén enfocados en el comer

- Visión** Observa tu alimento, fijate en sus colores, formas y texturas.
- Olfato** Reconoce los distintos aromas. ¿Hay alguno que evoque un recuerdo?
- Gusto** Da un primer bocado e identifica sus sabores.
- Audición** Escucha la crujencia de cada alimento.
- Tacto** Siente la temperatura y texturas de cada alimento.

Evita distractores como **televisión, celulares o computador.**

Al **comer en conciencia** podrás **diferenciar hambre, ansiedad o apetito**, generando una **sensación de gratitud y placer.**

¿Sabías qué?

El centro de saciedad del cerebro tarda 20 minutos en reconocer la alimentación

Invierte tiempo en tu bienestar



Se recomienda **dormir al menos 6 horas seguidas y de calidad.**



Evita distractores **antes de dormir** como **pantallas de celular y alimentos estimulantes** como **café o té.**



Además, es importante que **día a día te permitas actividades recreativas, de relajación y esparcimiento** con familia y amigos para mantener el estrés a raya.



¡No olvides **salir de vacaciones y respetar tus días de descanso**, es parte de tu bienestar!

Haz actividad física

Piensa en las cosas que facilitan la actividad física



Horarios que se **adapten a tus tiempos.**



Cercanía a tu casa o lugar de trabajo.



Busca un **amigo o compañero.**



Que sea una **actividad que te guste**, puede ser baile, clases funcionales, o salir a caminar, **lo importante es que lo disfrutes.**

La recomendación de la OMS es **realizar al menos 150 minutos semanales** de ejercicio.

Define tus metas

Plantea metas que sean



Realistas



De corto plazo



Específicas



Medibles

Así deberías plantear tus metas:



Voy a hacer ejercicio



Desde mañana aumentaré mi nivel de actividad física subiendo las escaleras del metro todos los días de ida y vuelta.



Voy a dejar el azúcar



Hoy dejo de consumir bebidas azucaradas y las reemplazaré por agua y/o bebidas sin azúcar.



Plan de alimentación

Cada  equivale a una porción

1500

calorías

Sigue una **alimentación balanceada** para mantenerte **saludable**

¿Cuánto es una porción?



Lácteos



-  **1 taza de 200 ml** de leche sin azúcar
-  **1 yogurt** sin azúcar de **170 g**
-  **1 trozo** de quesillo o queso fresco de **3x3 cm**

Pescados, carnes, huevos y legumbres



-  **1 trozo** de tamaño regular de pescado (**120g**)
-  **½ taza** de choritos, machas, almejas, ostras, piures o lenguas de erizo
-  **1 bistec (100 g)** o **1 hamburguesa casera** baja en grasa
-  **100 g** de pechuga de pollo sin piel o **3 filetillos**
-  **2 huevos**
-  **1½ taza** de porotos, lentejas, arvejas o garbanzos

Verduras



-  **1 plato grande** de lechuga, repollo, apio, achicoria, brócoli o zapallito italiano
-  **1 tomate grande**
-  **1 taza** de acelgas, espinacas o porotos verdes
-  **½ taza** de cebolla, zanahorias, betarraga, zapallo o coliflor
-  **1 alcachofa**

Frutas



-  **1 unidad** de naranja, manzana, pera, durazno, pepino o membrillo de tamaño mediano
-  **2 unidades** de damascos, ciruelas, tunas, higos, mandarinas o kiwis
-  **1 taza** de cerezas, frutillas, frambuesas, moras, uvas, melón, sandía o piña
-  **½ plátano mediano**

Pan, granos, cereales y papas



-  **½ pan** hallulla o marraqueta
-  **2 rebanadas** de pan de molde
-  **1 pan** pita
-  **5 galletas** de agua, soda o salvado
-  **¾ taza** de arroz, fideos o papas
-  **1 taza** de choclo, quínoa, arvejas frescas o habas (cocido)
-  **½ taza** de avena o cereal de desayuno sin azúcar

Aceites



-  **2 cucharadas** de aceite
-  **½ palta** mediana
-  **1 puñado de 30g** de almendras, maní, nueces, avellanas, castañas, caju o pistachos
-  **1 cucharada** de mayonesa o margarina dietética
-  **4 cucharadas** de semillas (linaza, chia, sésamo, maravilla, pepa de zapallo)

Organiza tu día

De cada columna elige los alimentos del grupo y completa las porciones que necesitas en cada comida

Desayuno	<input type="text"/>				
Colación	<input type="text"/>				
Almuerzo	<input type="text"/>				
Colación	<input type="text"/>				
Cena	<input type="text"/>				

Plan de alimentación

Cada  equivale a una porción

1800

calorías

Sigue una **alimentación balanceada** para mantenerte **saludable**

¿Cuánto es una porción?



Lácteos



-  **1 taza de 200 ml** de leche sin azúcar
-  **1 yogurt** sin azúcar de **170 g**
-  **1 trozo** de quesillo o queso fresco de **3x3 cm**

Pescados, carnes, huevos y legumbres



-  **1 trozo** de tamaño regular de pescado (**120g**)
-  **½ taza** de choritos, machas, almejas, ostras, piures o lenguas de erizo
-  **1 bistec (100 g)** o **1 hamburguesa casera** baja en grasa
-  **100 g** de pechuga de pollo sin piel o **3 filetillos**
-  **2 huevos**
-  **1½ taza** de porotos, lentejas, arvejas o garbanzos

Verduras



-  **1 plato grande** de lechuga, repollo, apio, achicoria, brócoli o zapallito italiano
-  **1 tomate grande**
-  **1 taza** de acelgas, espinacas o porotos verdes
-  **½ taza** de cebolla, zanahorias, betarraga, zapallo o coliflor
-  **1 alcachofa**

Frutas



-  **1 unidad** de naranja, manzana, pera, durazno, pepino o membrillo de tamaño mediano
-  **2 unidades** de damascos, ciruelas, tunas, higos, mandarinas o kiwis
-  **1 taza** de cerezas, frutillas, frambuesas, moras, uvas, melón, sandía o piña
-  **½ plátano mediano**

Pan, granos, cereales y papas



-  **½ pan** hallulla o marraqueta
-  **2 rebanadas** de pan de molde
-  **1 pan** pita
-  **5 galletas** de agua, soda o salvado
-  **¾ taza** de arroz, fideos o papas
-  **1 taza** de choclo, quínoa, arvejas frescas o habas (cocido)
-  **½ taza** de avena o cereal de desayuno sin azúcar

Aceites



-  **2 cucharadas** de aceite
-  **½ palta** mediana
-  **1 puñado de 30g** de almendras, maní, nueces, avellanas, castañas, caju o pistachos
-  **1 cucharada** de mayonesa o margarina dietética
-  **4 cucharadas** de semillas (linaza, chia, sésamo, maravilla, pepa de zapallo)

Organiza tu día

De cada columna elige los alimentos del grupo y completa las porciones que necesitas en cada comida

Desayuno	<input type="text"/>				
Colación	<input type="text"/>				
Almuerzo	<input type="text"/>				
Colación	<input type="text"/>				
Cena	<input type="text"/>				

¡Manos a la obra!

Objetivo

Objetivo

Objetivo

Meta

Meta

Meta

Registra tus controles

	Peso	IMC	% Grasa	Grasa (kg)	Masa Muscular (kg)	C. Cintura (cm)	Presión Arterial
1	<input type="text"/>						
2	<input type="text"/>						
3	<input type="text"/>						
4	<input type="text"/>						

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA de la Universidad de Chile. Programa de Salud y Calidad de Vida Laboral.

Contacto

Dirección de Asistencia Técnica / INTA – Universidad de Chile

+56 2 29781450 +56 2 29781528

saludlaboral@inta.uchile.cl – atecnica@inta.uchile.cl

www.dinta.cl