



Abril de 2015

TODA LA SEMANA, TARTERA SANA

Evitar el sobrepeso y llevar una alimentación rica en frutas y verduras y baja en grasas ayuda a reducir el riesgo de tener cáncer. Una manera de llevar una alimentación saludable es comer de forma variada combinando todo tipo de alimentos. Ningún alimento contiene por sí solo todos los nutrientes necesarios para el organismo por lo que han de combinarse de manera **equilibrada**.

De esta manera no ha de faltar nunca: frutas, verduras, huevo, carne, pescado, legumbres, cereales, leche y derivados. Estos alimentos pueden encajar perfectamente en una dieta de tartera, de lunes a viernes.

¿CUÁLES SON LAS EXCUSAS MÁS FRECUENTES PARA NO HACERLO?

- La falta de tiempo es una de las principales razones por las que muchas personas no hacen una vida sana en condiciones. **Si otros pueden, tú también. Solo hace falta organizarse y dedicar un tiempo a cocinar lo del resto de la semana.**
- Que algún grupo de alimentos no guste y que por tanto no lo coma. Suele ocurrir con las verduras y los pescados. **La dieta mediterránea no solo es rica por su gran variedad de alimentos sino que hoy en día se encuentran con más facilidad más tipos de alimentos y con sabores muy diferentes que los que había en los mercados hace diez años. ¿Seguro que has probado todos?**
- No saber cocinar. **Si uno se compara con los chefs que aparecen en televisión, seguro. Pero cocinar puede ser algo tan sencillo como partir alimentos y aliñarlos, hacerlos a la plancha o hervirlos.**
- La tartera es un trasto. **Los maletines para transportar alimentos se inventaron para evitarlo.**



ORGANIZACIÓN Y COMBINACIÓN



Te interesa...



Comer azúcar o beber azúcar.



Consejos para las legumbres

Participa...

Te ayudamos a organizarte. Imprime cada semana esta plantilla para planear todas las comidas de lunes a viernes.



DESCARGAR



Queremos conocer tu opinión, envíanos tus comentarios o sugerencias: informacion@aecc.es gracias a ti mejoramos cada día.



Planea el menú de toda la semana y cocina varios platos a la vez. Puedes congelarlos en la tartera con una pegatina que indique el día de consumo. Adáptate a lo que te ofrezca el mercado en temporada. Es la forma de comer variado y a buen precio.

Los platos perfectos para comer en tartera son las legumbres y las verduras. Los guisos y estofados también y además están más ricos al día siguiente de hacerlos.

Además de los guisos hay más formas de comer un plato completo. Las cremas o purés admiten casi todo lo que salga de la imaginación. En un salmorejo con su aliño tienes las hortalizas, cereales, aceite de oliva, proteínas y carne.

Los bocadillos no merecen la mala fama que tienen ya que pueden ser una comida ideal. Lechuga, brotes de espinacas, tomate, queso, atún, jamón, maíz, pavo, pisto, humus, espárragos... si se mezclan con cabeza puedes comerte en un bocadillo todos los nutrientes necesarios.

No puede faltar nunca la fruta o zumo de fruta, como postre o bebida. Puedes partirla en casa y llevarla en una tartera pequeña. Si la pereza te supera, lleva fruta que no suponga mucho esfuerzo para comer: uvas, mandarinas, picotas, plátano...

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Las ensaladas estarán más ricas si llevas el aliño aparte y lo añades al servir la comida. Resultan muy prácticos los recipientes de la salsa agrídulce de cuando pides comida china a domicilio.
- Hay algunos alimentos que es preferible evitar, unos porque pueden deteriorarse si no se conservan de manera adecuada en frigorífico y perjudicarnos como las tortillas poco cuajadas o la mayonesa casera, y otros porque no están igual de ricos como las patatas fritas o los fideos y arroz caldoso que se ablandan hasta prácticamente desaparecer.
- Si el compañero con el que mejor te llevas y tú sois de la opinión de que cocinar para todos los días es demasiado, podéis poneros de acuerdo y compartir vuestra comida por turnos. Solo tienes que echar más cantidad pero cocinarás menos.

[< Anterior](#)

[Siguiete >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERSAR



¡ALIMENTACIÓN SANA!

Todo sobre alimentación sana



¡PARA GENTE OCUPADA!

Alimentación sana para gente ocupada

Archivo



Consulta las **ediciones anteriores** de "Consejos de Salud" en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)