

CON AGROSUPER
**comer
mejor**
ESTÁ EN TUS MANOS

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y NUTRICIÓN



AGROSUPER
AGROSUPER



Este libro es un material informativo que puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida y tu salud a través de una alimentación equilibrada.

¿Quieres saber más sobre cómo mantener una alimentación equilibrada y sabrosa?

¡Te invitamos a seguir leyendo!



ÍNDICE

04

Presentación

05

Los grupos de alimentos

06

¿Qué cantidad de cada alimento es recomendable comer?

09

Mide las porciones con las manos

10

Guía alimentaria para la población chilena

11

¿Qué comer en cada horario?

13

Colaciones

15

¿Cómo se debería ver un plato equilibrado?

16

¿Cómo organizo mi alimentación semanal?

17

Pauta de alimentación semanal

19

Alternativa de preparaciones para ocasiones especiales

20

Tips de nutricionista

29

Recetario equilibrado

¿Qué es una alimentación equilibrada?

Una alimentación equilibrada es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para mantenernos saludables de acuerdo a nuestras características, permitiéndonos ser flexibles en la elección de nuestros alimentos y disfrutar de lo bueno de la vida.

¿Cuáles son los desafíos de Agrosuper para contribuir a una alimentación equilibrada de las familias chilenas?

En Agrosuper estamos comprometidos con la alimentación equilibrada a través de la elaboración de alimentos ricos, equilibrados y de la más alta calidad nutricional. Por eso, hemos establecido acciones concretas que permiten empoderar a nuestros consumidores, ofreciéndoles alternativas de productos e información necesaria para seleccionar sus alimentos según la ocasión de consumo.



Conoce los grupos de alimentos

Para que tu cuerpo obtenga todos los nutrientes y la energía que necesita, debes consumir alimentos de los distintos grupos, ¡sin dejar ninguno fuera!

En esta gráfica te mostramos cuáles son:



Fuente: Gabas Chile, 2013.



Grupos de alimentos:





Opciones y cantidades para armar un plato equilibrado

El número de porciones que debes comer de cada grupo de alimentos va a depender de tus necesidades nutricionales y por lo tanto de tus características personales.







Frutas

	Frutos rojos	 1 taza	100 g
	Plátano	 ½ unidad grande o 1 unidad chica	90 g
	Mandarina, damasco y kiwi	 2 unidades	180 g
	Manzana, pera, ciruela y membrillo	 1 unidad chica	100 g
	Durazno y naranja	 1 unidad	120 g
	Uvas	 10 unidades	90 g

Verduras

	Crudas	 1 - 2 tazas	240 g
	Cocidas	 1 taza	120 g

Lácteos

	Leche blanca	 1 taza	200 ml
	Yogur sin azúcar	 1 taza	120 g
	Quesillo	 1 rebanada de 3 cm	75 g





Grupos de alimentos: Opciones y cantidades para armar un plato equilibrado

En estas gráficas te lo explicamos con medidas caseras.

Alimentos ricos en proteínas

	Carne de vacuno, pollo, cerdo o pavo		Una palma de tu mano	100 g
	Pescado		Una palma de tu mano	100 g
	Mariscos		8 cucharaditas	100 g
	Huevo entero		1 - 2 unidades	75 g
	Guiso de legumbres		1 taza	140 g
	Tofu		2 trozos grandes	80 g
	Carne de soya		3 cucharadas	30 g

Alimentos ricos en lípidos

	Palta		¼ unidad	30 g
	Aceitunas		6 unidades	30 g
	Frutos secos		Puñadito	10 g
	Aceite de oliva o canola		1 cucharadita	5 ml



1 cucharada: una cuchara sopera.
1 cucharadita: una cuchara de té.



Grupos de alimentos: Opciones y cantidades para armar un plato equilibrado

En estas gráficas te lo explicamos con medidas caseras.

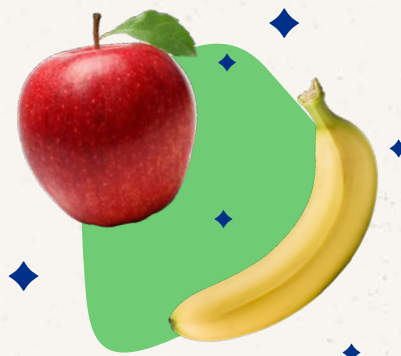
Cereales

Almuerzo/Cena			
	Arroz cocido	 ¾ taza	100 g
	Tallarines cocidos	 ¾ taza	110 g
	Quinoa cocida	 ¾ taza	100 g
	Choclo cocido	 1 taza	160 g
	Papa cocida	 1 unidad	150 g
Desayuno			
	Avena	 ¾ taza	40 g
	Pan marraqueta/hallulla	 ½ unidad	50 g
	Molde integral	 2½ rebanadas	50 g
	Harina de trigo o sémola	 ¼ de taza o 4 cdas	40 g

Fuente: Segunda edición Manual de porciones de intercambio para Chile, Facultad de Medicina UDD, Rinat Ratner et al.

Por ejemplo

Si según tus necesidades requieres 2 porciones de frutas al día, puedes elegir 2 opciones del listado. Por ejemplo: ½ plátano en la mañana y 1 manzana en la tarde.



¿SABÍAS QUE...

Puedes medir cada porción con la palma de tu mano?



1 puño cerrado de la mano de cereales y frutas.



Lo que quepa en la **palma de 1 mano** de alimentos ricos en proteínas.



Recuerda incluir aceite crudo del tamaño de tu pulgar.



Lo que quepa en **ambas manos** de verduras.



Tus porciones también se pueden medir en tazas.
1 taza = 4 dedos de tu mano.

¡INCLUSO PODRÍAS ARMAR UN PLATO AHORA MISMO!



¿Conoces las Guías Alimentarias para la población chilena?



Son una serie de recomendaciones sobre hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos, que buscan promover una alimentación variada incluyendo los diferentes grupos de alimentos.

01

Ponle color y sabor a tu día eligiendo verduras y frutas en tu alimentación. *Idealmente 3 verduras y 2 frutas al día.*

- Agregar verduras como lechuga, tomate, pepino o pimentón al pan del desayuno o la once.
- Al cocinar arroz o fideos, agregar verduras a la receta, como zanahorias, zapallo italiano o acelga, para que quede más sabrosa.
- Comenzar cada día con una fruta natural acompañando el desayuno.
- Preparar verduras y mezclarlas con huevos, como tortillas, budines o guisos. Son una excelente alternativa para plato de fondo.
- Llevar de colación una fruta o verdura, es muy beneficioso para niños, niñas y personas adultas.
- Cada semana incluir una nueva fruta o verdura.

02

Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas. *Idealmente 2 o más veces a la semana.*

- Para mejorar la absorción del hierro, te recomendamos acompañarlas con una buena fuente de vitamina C, por ejemplo, una ensalada aliñada con limón, o consumir una fruta de postre como naranja o kiwi.

03

Consume 3 porciones de lácteos al día en todas las etapas de la vida.

04

Aumenta el consumo de pescados, mariscos y algas de lugares autorizados.

05

Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas.

06

Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.

07

En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.

Fuente: Guías alimentarias para Chile, 2022.

¿Qué alimentos deben estar presentes en el desayuno?

Lácteos y cereales



Un vaso o taza de leche o un yogur de 150 g.



Avena (3 a 4 cucharadas) o media marraqueta o dos rebanadas de pan de molde o media hallulla.



Prefiere las opciones más naturales e integrales, para aumentar el consumo de fibra.

Opciones de acompañamiento:

El acompañamiento va a depender de los requerimientos de cada persona. Si eres una persona que hace mucho ejercicio, el ideal es agregar algún alimento rico en proteínas como el jamón o el huevo.



Lámina de queso, un trozo de quesillo o queso fresco



Verduras frescas



Lámina de jamón de pavo o pollo



Huevo



Palta



Miel o Mermelada

De consumo ocasional. Prefiérelos para acompañar alimentos integrales.

Y puedes incorporar una fruta al desayuno o como colación.

¿Y los infaltables en el almuerzo o la cena?

Verduras



Verduras frescas, salteadas, cocidas al vapor, guisadas, en budín o tortilla.

Cereales



Cereales como arroz, fideos, couscous, quinoa o papa.

Alimentos ricos en proteína



Un alimento rico en proteína, que incluye cortes magros de distintas carnes como por ejemplo: **lomo de cerdo, trutro de pollo o pechuga de pavo.**

Alimentos ricos en lípidos



Ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. Considera incluir distintos aceites en tus comidas, como el de oliva, de frutos secos y de palta.



¡No olvides tomar agua! Bebe al menos 6 u 8 vasos al día.

Colaciones

Una colación es un tiempo de alimentación que incluye pequeñas porciones de alimentos, que son consumidos entre las comidas principales.

La importancia de comer colaciones radica principalmente en evitar largos periodos de ayuno, que pueden producir fatiga, cansancio, hambre o bajo rendimiento en el caso de los estudiantes.

Entonces, ¿Cuándo se recomienda comer colaciones?



- Cuando pasen muchas horas sin ingerir ningún alimento (más de 3-4 hrs.) Por ejemplo: desde el desayuno a las 7:00, hasta el almuerzo a las 13:00.
- Cuando no alcanzas a cubrir tus requerimientos energéticos o de nutrientes con las comidas principales. Por ejemplo: deportistas que requieren altas cantidades de proteína, embarazadas que necesitan mayor consumo de lácteos, adolescentes en pleno crecimiento, etc.
- Cuando sientas hambre entre comidas.

Algunos alimentos para tus colaciones son:



Frutas y verduras



Cereales



Frutos secos



Sándwich con fuentes de proteína



Lácteos

Para organizar y garantizar las colaciones de la jornada escolar, laboral u otra ocasión, es importante elegir alimentos fáciles de transportar. Te recomendamos planificar tus colaciones y dejarlas listas el día anterior.

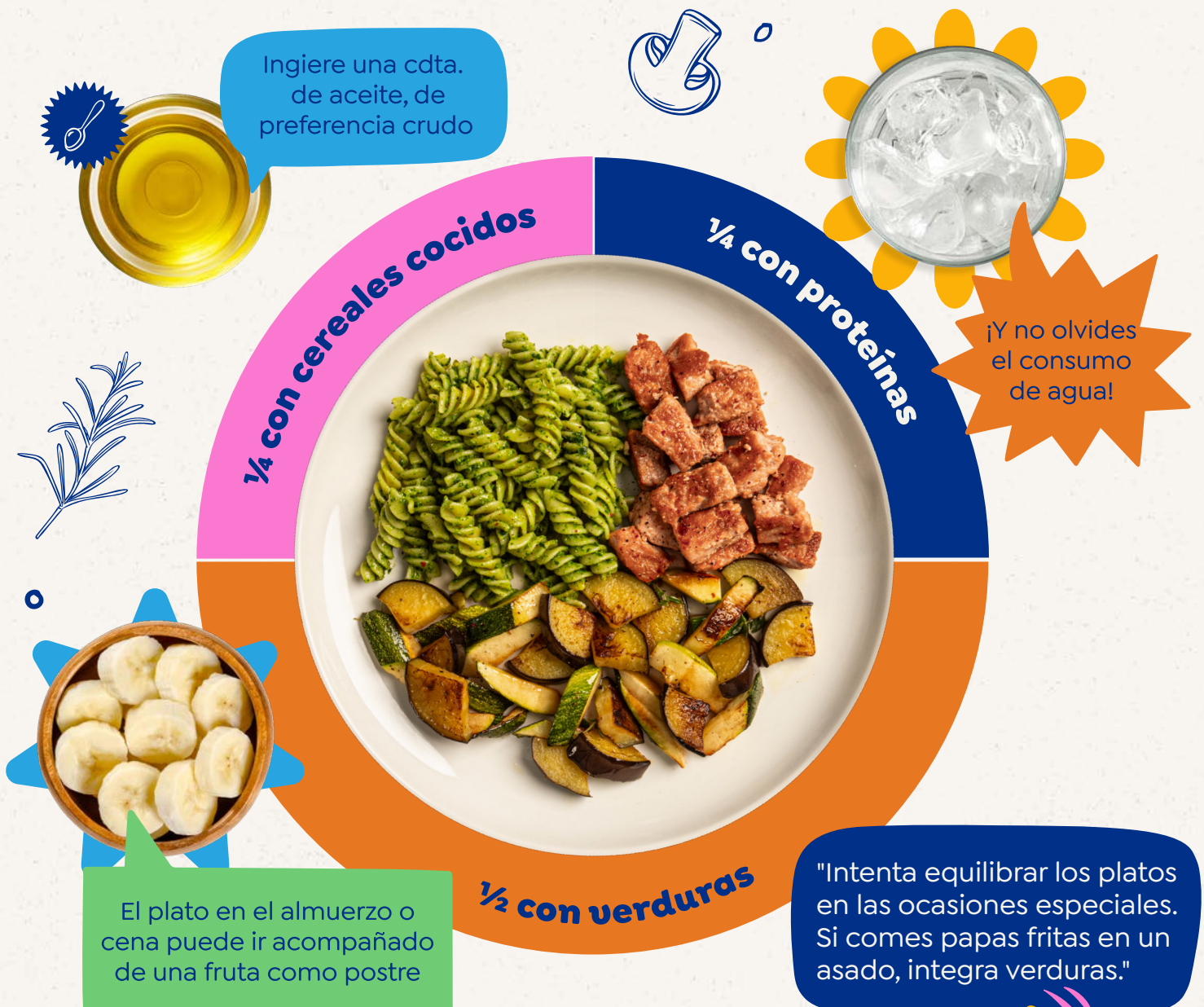
A continuación, se presenta una propuesta de minuta con distintas opciones para las colaciones:

 Lunes Mix de maní, almendras y nueces	 Martes Bastones de zanahoria y apio con salsa a elección	 Miércoles Ensalada de manzana, naranja y plátano	
 Jueves Yogur	 Viernes Barra de cereal integral	 Sábado Sándwich de pan integral con jamón de pavo, lechuga y aderezo	 Domingo ¡Libre!



¿Cómo se debería ver un plato equilibrado?

Como representa la gráfica, $\frac{1}{4}$ del plato contiene cereales (arroz, fideos, quinoa o papas), $\frac{1}{4}$ del plato contiene alimentos ricos en proteínas (carne, huevos o legumbres), y la mitad del plato son verduras (ensaladas, verduras asadas, guisos, etc.).



Fuente: gráfica adaptada por recomendaciones del Healthy Eating Plate de la Universidad de Harvard y de Myplate del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Constanza Díaz
Nutricionista

¿Cómo organizo mi alimentación semanal?

01

REVISA Y APROVECHA

Revisa qué alimentos tienes disponibles en tu despensa y refrigerador, y anótalos en una lista. Esto te ayudará a planificar un menú, ahorrar y aprovechar los alimentos disponibles.

02

PLATOS PARA TODOS

Organiza un menú para la semana, escoge las preparaciones que más se adapten a tus gustos y los de tu familia.

03

COCINA EN GRANDE

Si te acomoda, puedes cocinar en porciones más grandes. Luego congelar porcionado e ir sacando las preparaciones según el uso.

04

HAZ TU LISTA DE COMPRAS

Realiza la lista de compra de los alimentos que te hagan falta según el menú planificado para la semana. Recuerda revisar la lista de alimentos que ya tienes en tu despensa, es la mejor manera de ahorrar y no comprar en exceso.

05

GUARDA Y SIEMPRE TENDRÁS

Puedes preparar sofritos y bases en mayores cantidades y congelar.



Ejemplo de pauta de alimentación semanal



Los tamaños de las porciones son una recomendación general, cada persona puede necesitar cantidades distintas.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche.¹ • ½ pan marraqueta con 2 láminas de jamón de pavo.² 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche.¹ • 1 pan pita con 4 cdas. de ricotta y tomate. 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur sin azúcar añadida.⁷ • ¾ taza de cereales sin azúcar añadida.⁸ 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche!¹ • 2 reb. pan de molde integral con 2 láminas de jamón de pollo y palta. 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur sin azúcar añadida.⁷ • ½ taza de granola.⁸
Colación (opcional) <ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja.³ • 1 botella de agua 300-400ml.⁴ 	Colación (opcional) <ul style="list-style-type: none"> • Un puñado de frutos secos. • 1 botella de agua 300-400ml.⁴ 	Colación (opcional) <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano.³ • 1 botella de agua 300-400ml.⁴ 	Colación (opcional) <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur.⁷ • 1 botella de agua 300-400ml.⁴ 	Colación (opcional) <ul style="list-style-type: none"> • Un puñado de almendras. • 1 botella de agua 300-400ml.⁴
Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de apio, lechuga y zanahoria.⁵ • ¾ taza de arroz con un trozo regular de salmón⁶ al horno. • Una taza de tutti frutti.³ • 1 vaso de agua.⁴ 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza betarraga, pepino y tomate.⁵ • 1 taza de lentejas.⁹ • 2 mandarinas.³ • 1 vaso de agua.⁴ 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza espinaca, lechuga y tomate.⁵ • ¾ taza puré con un tuto corto o largo de pollo asado. • 1 yogur.⁷ • 1 vaso de agua.⁴ 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza lechuga, rabanitos y tomate.⁵ • 1 taza de garbanzos.⁹ • guisados con arroz. • 1 plátano.³ • 1 vaso de agua.⁴ 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza zapallito italiano, pepino y betarraga.⁵ • 1 taza de charquicán.¹¹ • 1 naranja.³ • 1 vaso de agua.⁴
Once <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur sin azúcar añadida.⁷ • ½ taza de avena.⁸ 	Once <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche.¹ • 5 galletas de arroz o salvado con palta. 	Once <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche.¹ • 2 reb. Pan de molde integral con jamón de pavo. 	Once <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de frutillas, con ½ taza de avena y 1 yogur.⁸ • 1 botella de agua 300-400ml.⁴ 	Once <ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche.¹ • 1/2 pan marraqueta o hallulla² con una lámina de queso o quesillo.
<p>Para tu colación puedes llevar alguna barrita o snack en reemplazo. Prefiere opciones de snack caseros o con menos sellos.</p>				
Cena <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de lechuga, brócoli y tomate.⁵ • 1 papa mediana con 1 tuto corto de pollo asado. • 1 manzana.³ 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de apio y zanahoria • ¾ de taza de arroz con cubitos de pulpa • 1 plátano 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • 5 unidades de espárragos. • ½ Taza de quinoa con budín de atún.¹⁰ • 2 mandarinas. 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de repollo, zanahoria rallada y palta.⁵ • 1 taza de fideos con ½ taza de salsa de tomate con carne. • 1 manzana.³ • 1 vaso de agua.⁴ 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de garbanzo, con tomate y lechuga. • 1 pera.³ • 1 vaso de agua.⁴

Ejemplo de pauta de alimentación semanal

Los tamaños de las porciones son una recomendación general, cada persona puede necesitar cantidades distintas.



Sábado

Desayuno	Colación (opcional)	Almuerzo	Once	Cena
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche¹ • 1/2 pan marraqueta o hallulla² con huevos revueltos. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 mandarinas³ 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de guacamole • Verduras grilladas y pollo apanado. • 1 taza de tutti frutti³. • 1 vaso de agua⁴. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche¹ • 1 pan Pita con 2 cdas. de pasta de ave-pimentón. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza brócoli, pimentón, tomate⁵. • ½ taza de papas salteadas con hamburguesa de pavo⁶. • 1 taza de frambuesas.

Para tu colación puedes llevar alguna barrita o snack en reemplazo. Prefiere opciones de snack caseros o con menos sellos.

Domingo

Desayuno	Colación (opcional)	Almuerzo	Once	Cena
<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche cultivada sin azúcar añadida¹. • 2 panqueques con mantequilla de maní y frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 puñado de frutos secos. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de ensalada chilena, tomate y cebolla⁵. • 3/4 taza de quinoa con lomo de cerdo a la parrilla. • Helado de fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur sin azúcar añadida⁷. • ½ pan hallulla² con 2 láminas de jamón de pavo. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 taza de arroz con 1 huevo frito en aceite de oliva o canola. • 2 kiwis³. • 1 taza de ensalada de tomate⁵. • 1 vaso de agua.



Recuerda aliñar tus ensaladas con 1 cucharadita de aceite vegetal crudo (de preferencia aceite de oliva o canola), jugo de limón, vinagre o aceto balsámico.



En la minuta dejamos solo ideas, tú puedes cambiar las frutas y verduras por cualquiera de la estación.

¹ **Leche:** semidescremada o entera, natural o saborizada, o leche cultivada. Puede acompañarse con una cucharadita de cacao o vainilla.

² **Pan:** se puede reemplazar por dos rebanadas de pan de molde o un pan pita.

³ **Fruta:** se puede reemplazar por frutas disponibles según la estación del año.

⁴ **Agua:** puede ser saborizada con frutas.

⁵ **Verduras:** puedes elegir distintas alternativas e ir variando según la estación del año.

⁶ **Salmón:** puede ser reemplazado por otro tipo de pescado como por ejemplo atún o jurel.

⁷ **Yogur:** descremado o entero, natural o saborizado, o leche cultivada.

⁸ **Cereales:** avena o cereales sin azúcar añadida.

⁹ **Legumbres:** puede ser porotos o garbanzos.

¹⁰ **Taza de quinoa con budín de atún:** puede ser reemplazado por una tortilla, pascualina, quiche o verduras salteadas. Aproveche condimentos (por ejemplo pimienta, comino, orégano, paprika, curry) en reemplazo de la sal.

¹¹ **Guisos:** puede ser reemplazado por carbonada o cazuela. Aproveche condimentos (por ejemplo pimienta, comino, orégano, paprika, curry) en reemplazo de la sal.

Alternativas de preparaciones para ocasiones especiales

¿Cómo se puede ser flexible cuando llega el finde, o si tenemos una celebración?

Tanto en la semana como durante el fin de semana se puede tener flexibilidad y comer otros alimentos. Lo importante es siempre mantener el equilibrio entre lo que comemos en mayor proporción y en menor proporción.



La alimentación tiene un componente social y emocional muy fuerte. Es muy importante disfrutar de un evento familiar o cumpleaños con seres queridos y luego volver a nuestra alimentación de rutina, sin restricciones.

María Paz Aspillaga
Nutricionista

De eso se trata la alimentación equilibrada. **Nos permite comer todo lo que nos gusta y disfrutar de diferentes ocasiones de consumo**, siempre y cuando nuestra alimentación diaria nos aporte todos los nutrientes y energía que necesitamos para mantenernos sanos. Finalmente, **no hay alimentos buenos ni malos**. Se trata de disfrutarlos de manera balanceada.

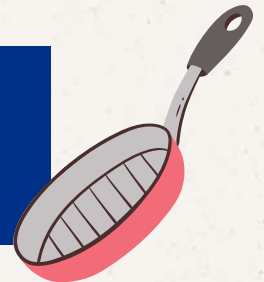
TIPS CULINARIOS

Al cocinar, utiliza una base generosa de verduras cocinadas de diversas maneras, para incluirlas en tu alimentación.



Prueba cocer las verduras al vapor, evitando que hiervan o se cocinen en exceso, ya que pierden vitaminas, minerales y antioxidantes.

Varía los métodos de cocción que utilizas como: hervir, a la plancha, al horno, al wok, salteados, guisos, entre otros.



Cuando cocines en el horno, cubre la bandeja con papel para horno. Así no se pegan los alimentos y no necesitas añadir aceite extra.



Para realzar sabores y disminuir el uso de sal, puedes utilizar las especias y hierbas aromáticas que más te gusten.



Evita calentar el aceite hasta que salga humo blanco.



TIPS DE SUSTENTABILIDAD

Siempre cocina con tapa, así ahorrarás un 25% de energía en tus preparaciones.

Cuando cocines, elige un quemador de tamaño proporcional a la olla que estés utilizando.

Elige frutas y verduras de temporada. En general necesitan menos agua para su producción.

Planifica tu alimentación semanal, evitando la pérdida y desperdicio de alimentos.

Utiliza la cáscaras de verduras para hacer caldos y usarlos como base de otras preparaciones.





TIPS DE HIDRATACIÓN

Sin agua, tu cuerpo dejaría de funcionar como es debido. **Más de la mitad del peso de tu cuerpo está formado por agua**, y una persona no puede sobrevivir sin ella más de unos pocos días. ¿Por qué? Porque **tu cuerpo la necesita para poder llevar a cabo muchas de las funciones que desempeña**.

No beber suficiente agua disminuye el rendimiento físico, aumenta el ritmo cardíaco, dificulta el mantenimiento de la presión arterial, y afecta negativamente el rendimiento cognitivo.



Es por esto que la recomendación nos indica consumir de 6 a 8 vasos de agua al día, es decir, de 1,5 a 2 litros diarios, en adultos.



Si te cuesta incluir agua en tu día, te dejamos algunos tips:

01

Saborizar el agua natural con rodajas de frutas u hojas de distintas hierbas, como limón, naranja, frutilla, menta. Para esto puedes prepararla en un jarrón grande para luego ir sacando.

02

Puedes tener una botella con agua disponible en tu escritorio o lugar de estudio/trabajo. Si te movilizas constantemente puedes llevar la botella contigo.

03

No esperes a tener sed para beber agua. Solo así es posible mantener un buen nivel de hidratación.

04

Puedes establecer momentos durante el día para beber agua. Por ejemplo: después de despertar, antes de comer, antes y después de entrenar, o los que te acomoden más.

05

Las bebidas calientes, como infusiones, también cuentan, especialmente en invierno.



TIPS PARA UN MEJOR SUEÑO


¿Qué es el sueño? **Es una necesidad básica del organismo**, que permite que funcionemos al día siguiente. Es un proceso biológico complejo que **nos ayuda a procesar nueva información y a mantenernos saludables.**

Es por esto que se han estudiado y recomendado medidas para mejorar nuestro sueño, conocidas como la *higiene del sueño*. Es un conjunto de prácticas que ayudan a cuidar la calidad del descanso y prevenir desajustes en los horarios.


¿Sabías qué la alimentación también influye en nuestra calidad del sueño? Los nutrientes que consumimos permiten a nuestro organismo a desarrollar procesos complejos como es el dormir.

Alimentación y sueño


Dentro de las recomendaciones generales para favorecer nuestra calidad del sueño tenemos:



Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y refrescos, así como chocolate.



Dejar la última comida al menos 2 horas antes de irnos a dormir. Idealmente que incluya proteínas (carnes, huevos, lácteos) y verduras.



Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse.



¿Qué nutrientes o componentes pueden afectar nuestro sueño?

Cafeína: estimula el sistema nervioso central, por lo que nos dificultará conciliar el sueño.

Espicias: suelen generar una mayor producción de ácido gástrico, por lo que pueden producir acidez o flatulencias e incomodarnos a la hora de dormir.

Grasas: pueden producir reflujo al acostarnos justo después de ingerirlas. Es preferible comer alimentos altos en grasa con mucha anticipación antes de dormir.

Líquidos: evitar ingerirlos muy cercanos a la hora de dormir, ya que levantarnos al baño va a interrumpir las horas de sueño. Puede dificultar la conciliación del sueño nuevamente.

¿Qué otros hábitos debemos tener para mantener una buena calidad de sueño?



01

Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse. Si tienes la costumbre de tomar siestas, intenta no exceder los 45 minutos de sueño diurno.

02

Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.

03

Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.

04

Reservar la cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.

05

Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse y el consumo de cigarros.

Fuente: World Sleep Society



TIPS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA



Se recomienda realizar actividad física con regularidad de **150 a 300 minutos semanales de actividad moderada o 75 a 150 minutos de intensidad vigorosa.**

¿Qué significa de intensidad moderada y vigorosa?

Moderada: se puede realizar mientras se sostiene una conversación. Por ejemplo: caminata, bailar, aspirar, etc.

Vigorosa: actividad en la cual no se puede mantener una conversación continua. Por ejemplo: andar en bicicleta, jugar deportes en equipo, etc.

¿Cómo dividir la actividad física en la semana?

Estos minutos se pueden dividir de la manera que más nos acomoden en los días de la semana con la actividad que prefieras.

Algunas opciones son:



3 veces a la semana / 1 hora

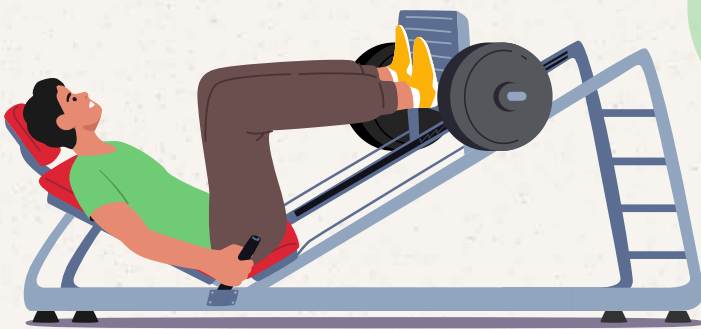


5 veces a la semana / 30 minutos

Alimentación y actividad física:



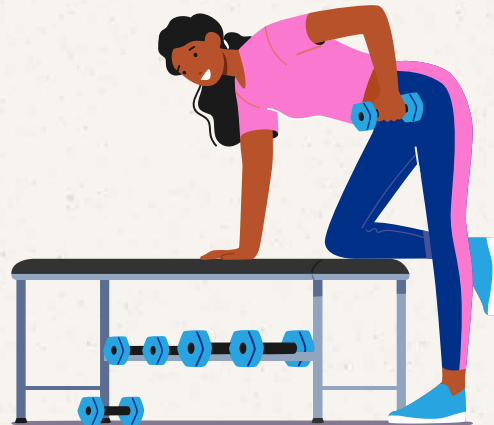
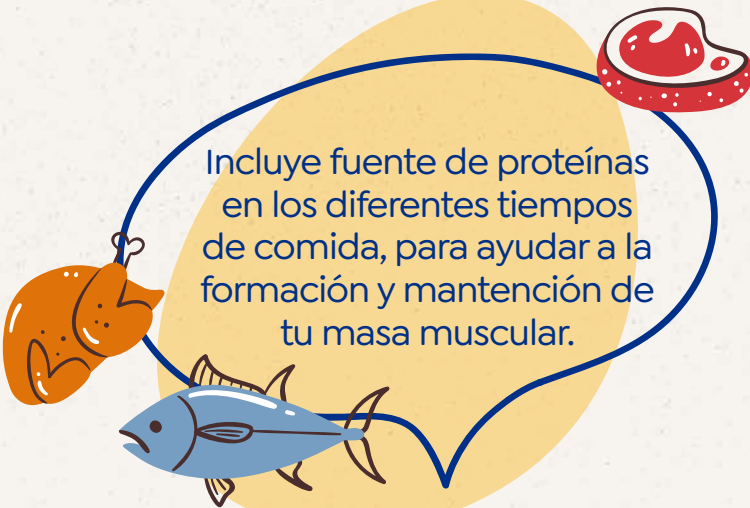
Mantén una buena hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.



Puedes incluir una colación que te aporte energía antes de ejercitarte, como una fruta.



Incluye fuente de proteínas en los diferentes tiempos de comida, para ayudar a la formación y mantención de tu masa muscular.







RECETARIO EQUILIBRADO

Presenta



RECETAS EN 5 PASOS

Carbonada de Pollo



45 min.



4 porciones

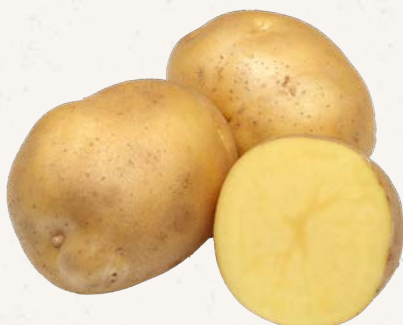


Ingredientes

400 g de Pechuga Deshuesada Super Pollo
½ pimentón rojo
1 cebolla
1 taza de zapallo cortado en cubos de 2 cm
5 papas
1 cda de ají de color
1 taza de choclo desgranado
40 g de cilantro
2 cdas de aceite
½ cda de sal
¼ cda pimienta

Preparación

- 01** Cortar las pechugas de pollo en cubos medianos, el pimentón y la cebolla en brunoise y el zapallo en cubos. Pelar las papas y cortarlas en cubos.
- 02** Luego, en una olla grande previamente calentada con aceite, cocinar el pollo picado durante 5 a 8 minutos.
- 03** Incorporar en la olla el pimentón, la cebolla, las papas y el zapallo. Agregar 1 ½ litro de agua, ají de color, sal y pimienta a gusto y dejar cocinar de 15 a 20 minutos o hasta que la papa y el zapallo se encuentren cocidos.
- 04** Finalmente agregar el choclo desgranado y dejar cocinar durante 5 minutos más.
- 05** Servir en un plato hondo y sobre ella espolvorear cilantro picado.





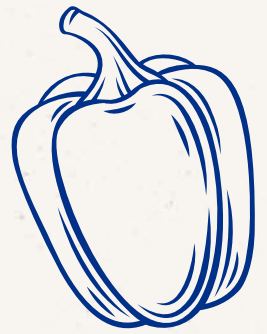
Fajitas de Pollo



25 min.



6 porciones



Ingredientes

600 g de Filetitos de Pollo Super Pollo
1 pimentón verde
1 pimentón rojo
1 pimentón amarillo
1 cebolla morada
3 paltas
6 limones de pica
300 g de tomate cherry
1 lechuga
12 tortillas de trigo
½ cdta de sal
¼ cdta de pimienta

Preparación

- 01** Comenzar cortando el pimentón rojo, verde y amarillo en bastones finos y la cebolla morada en pluma.
- 02** Cortar la lechuga, moler la palta y cortar los tomates cherry y el limón en gajos.
- 03** Cortar los filetitos de pollo en cubos y saltearlos en conjunto con los pimentones de colores y la cebolla morada. Salpimentar a gusto y revolver hasta que estén cocinados.
- 04** A continuación empezar a armar la fajita, poniendo como base la tortilla de trigo. Sobre ella esparcir palta, la lechuga picada, y el tomate cherry.
- 05** Finalmente colocar el pollo salteado con las verduras, echar el chorrillo de jugo de limón de pica, envolver la fajita y servir.





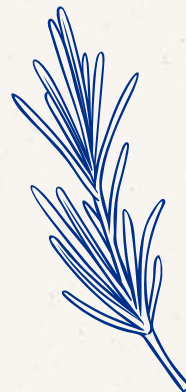
Bistec de Pechuga de Pavo con Salsa de Tomate y Puré de Papas al Ciboulette



20-60 min.



6 porciones



Ingredientes

600 g de Bistec de Pechuga de Pavo Sopraval
1 cebolla
4 tomates
1 zanahoria
¼ de apio
4 dientes de ajo
4 cdtas de albahaca deshidratada
200 g de concentrado de tomate
8 papas
1 taza de leche semidescremada
6 cdas de mantequilla
6 cdas de ciboulette
½ cdta de sal
¼ cdta de pimienta
2 cdas de tomillo
4 cdas de aceite oliva

Preparación

- 01** Lavar, pelar y cortar las papas para cocinarlas en agua hirviendo con sal. Cuando estén cocidas, escurrir y moler con leche caliente y mantequilla hasta formar un puré. Rectificar sabor con sal, pimienta, ciboulette y reservar.
- 02** Para la salsa: lavar, pelar y cortar cebolla, zanahoria, tomate, apio y ajo en trozos medianos para cocinarlos en una olla con aceite de oliva.
- 03** Sofreír un poco, agregar concentrado de tomate, albahaca deshidratada y dejar cocinar por 30 minutos.
- 04** Pasados los 30 minutos, moler la salsa de tomate y rectificar el sabor. Reservar.
- 05** Servir el pavo con la salsa de tomate, el puré a la ciboulette y ¡a disfrutar!





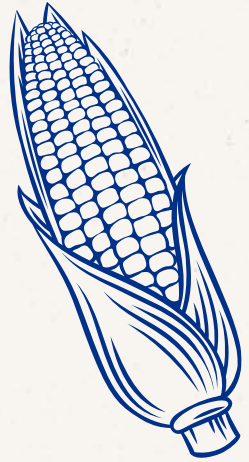
Cazuela de Albóndigas de Pavo



45 min.



4 porciones



Ingredientes

1 bolsa de Albóndigas de Pavo Sopraval
4 papas peladas
4 trozos de zapallo
4 trozos de choclo
1 taza de arvejas
1 taza de porotos verdes
1/3 taza de arroz
1 cebolla
1 rama de apio
1 diente de ajo
1 cda de orégano
Sal
Pimienta
Aceite

Preparación



01 En una olla con un chorrito de aceite, cocinar las albóndigas y dorarlas por todos sus lados por aprox. 5 min. Reservar.



02 En la misma olla que se cocinaron las albóndigas, agregar nuevamente un chorrito de aceite y verter la cebolla junto al ajo y la ramita de apio.



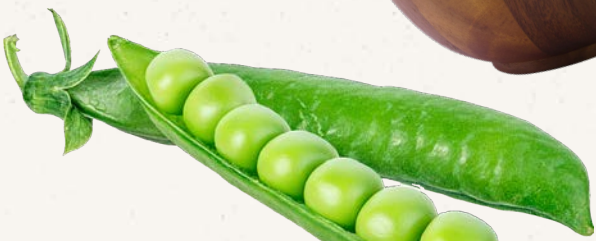
03 Cuando la cebolla esté traslúcida vierte el orégano, sal, pimienta, papas y trozos de zapallo. Cocinar por dos minutos aprox. y agregar 2 litros de agua. Tapar la olla y cocinar por 10 minutos a fuego medio.



04 Pasado el tiempo, probar y rectificar sabor.



05 Servir inmediatamente y agregar en la superficie cilantro fresco picado.





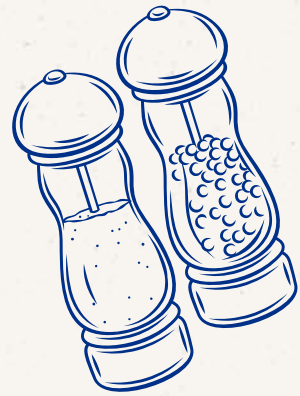
Asiento al Estilo Mongoliano con Arroz



30 min.



4 porciones



Ingredientes

800 g Asiento Super Cerdo
4 cebollines
2 ajíes verdes
3/4 de taza de salsa de soya
2 cdtas de maicena
4 cdas de aceite
1/4 de cdta de pimienta
1/2 cdta de sal
1 1/2 taza de arroz
1 limón

Preparación

01 **Para preparar arroz:** en una olla, agregar la mitad del aceite de maravilla y echar el arroz. Sofreír hasta que esté casi traslúcido. Luego agregar 1 taza de agua hirviendo por cada taza de arroz, echar sal al gusto, revolver suavemente, tapar y ponerlo a fuego bajo con tostador por 20 minutos. Espolvorear con ralladura de limón y mezclar. Al terminar el tiempo, apagar el fuego y esperar unos 5 minutos más.

02 Condimentar el Asiento Super Cerdo con pimienta.

03 En un sartén o wok, calentar el resto del aceite a calor máximo y saltear la carne por 3 a 4 minutos, agregar los cebollines y los ajíes.

04 Saltear por un par de minutos y agregar la salsa de soya y la maicena disuelta (3/4 de taza por cada 2 cdtas de maicena) mezclando constantemente.

05 Cocinar por un par minutos y servir acompañado de arroz blanco aromatizado con cáscara de limón.

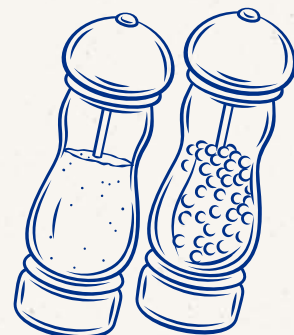




Zapallitos Rellenos con Pollo y Pimentón

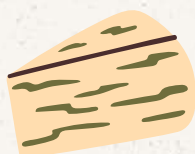
 45 min.

 4 porciones



Ingredientes

- 4 zapallos italianos
- 400 g de Pechuga Deshuesada Super Pollo
- 40 g de queso parmesano
- 1 pimentón rojo
- ½ cdta de sal
- ¼ de cdta de pimienta



Preparación

- 01 Comenzar la receta cortando las pechugas de pollo Super Pollo en cubitos y el pimentón rojo en brunoise.
- 02 En un sartén previamente calentado, cocinar los cubitos de pollo y el pimentón durante 8 minutos y salpimentar.
- 03 Rellenar cada zapallo con la mezcla y espolvorear con queso parmesano en la parte superior.
- 04 Llevar al horno durante 25 minutos a 180°C.
- 05 Dejar enfriar y disfrutar.



Filete De Cerdo en Costra al Horno con Arroz al Cilantro



90 min.



6 porciones

Ingredientes

800 g de Filete Super Cerdo
1 cda de ají de color
1 cda de orégano seco
1 cda de sal gruesa
1 cdta de pimienta
2 cdas de miel
3 cdas de aceite oliva
1½ taza de arroz
1 cda de aceite
½ taza de cilantro



Preparación



01 Precalentar el horno a 180°C. Moler el cilantro en la minipimer y agregar 1½ tazas de agua hirviendo por cada ½ tazas de cilantro.



02 **Para preparar el arroz:** en una olla, agregar el aceite de maravilla y echar el arroz. Sofreír hasta que esté casi traslúcido. Luego agregar el caldo de cilantro, echar sal a gusto, revolver suavemente, tapar y ponerlo a fuego bajo con tostador por 20 minutos. Al terminar el tiempo, apagar el fuego y esperar unos 5 minutos más.



03 En un bowl mezclar la sal, la pimienta, el ají de color, el orégano y reservar. Con una brocha pintar con la miel los filetes Super Cerdo por todos lados y cubrir con la mezcla de aliños reservada formando la costra.



04 En una fuente para horno poner el aceite de oliva y acomodar los filetes, llevar al horno por 15 minutos cubierto con papel de aluminio, luego destaparlo y llevarlo al horno por 25 minutos más.

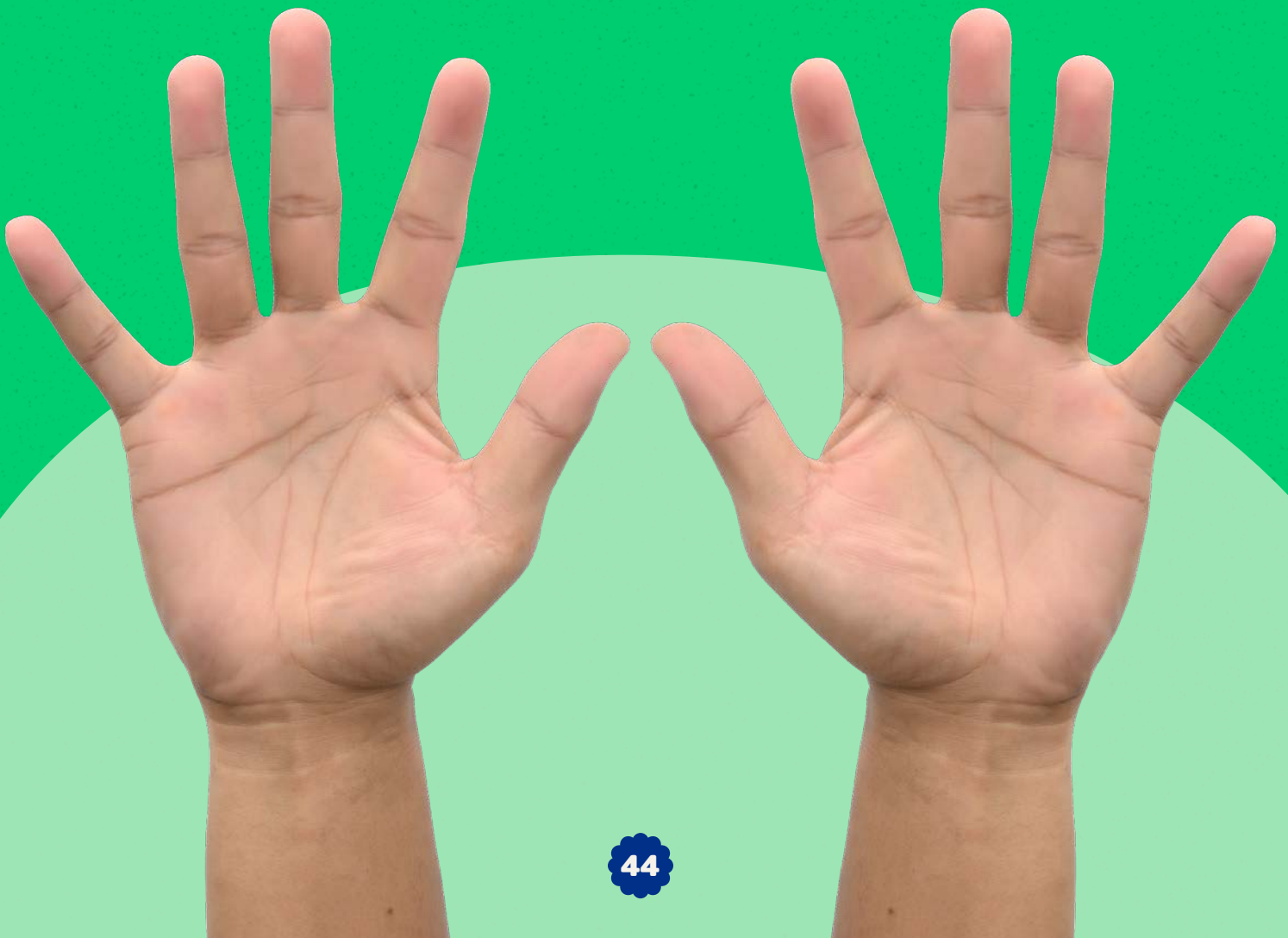


05 Retirar del horno, dejar reposar por 5 minutos, trozarlos y servir de inmediato acompañado de arroz verde al cilantro, con su jugo.





RECETAS EN 10 PASOS





Guiso de Pulpa de Cerdo con Tomate y Arroz Arvejado




30 min.




4 porciones

Ingredientes



800 g de Pulpa Pierna Super Cerdo
2 cdas de aceite de oliva
1 cebolla
½ diente de ajo
1 cda de harina sin polvos
½ taza de salsa de tomate
500 ml de caldo de verduras
2 tazas de champiñones



½ pimentón rojo
1 tomate
½ taza de crema de leche
½ cda de sal
¼ cda de pimienta
¼ cda de nuez moscada
1½ tazas de arroz
½ taza de arvejas
1 cda de aceite

Preparación

01 Cortar la pulpa pierna Super Cerdo® en lonjas grandes y sellarla con la mitad del aceite de oliva. Sellar por 2 a 3 minutos. Reservar.

02 En el mismo sartén, saltear con el resto del aceite de oliva la cebolla picada en cuadritos y el ajo picado.

03 Volver a poner la pulpa pierna de cerdo sellada y agregar la harina, la salsa de tomate y el caldo de verduras preparado según las instrucciones del envase. Revolver hasta espesar.

04 Agregar la nuez moscada, champiñones cortados, tomate y pimentón cortado en cubitos, sal, pimienta y cocinar por 20 a 25 minutos.

05 Retirar del fuego y agregar la crema.

06 Para preparar arroz: en una olla, agregar el aceite de maravilla y echar el arroz.

07 Sofreír hasta que esté casi traslúcido.

08 Luego agregar 1½ taza de agua hirviendo por cada taza de arroz, echar sal al gusto, revolver suavemente, tapar y poner a fuego bajo con tostador por 20 minutos.

09 Al terminar el tiempo, apagar el fuego y esperar unos 5 minutos más.

10 Mezclar el arroz con las arvejas. Acompañar la pulpa de cerdo con arroz arvejado.



Lasaña de Pechuga de Pavo Ahumada Sopraval, Ricotta y verduras



30 min.



6 porciones

Ingredientes

200 g de Pechuga de Pavo Ahumada Sopraval
300 g de pasta de lasaña
3 cdas de perejil
2 zapallos italianos
200 g de espárragos
400 g de champiñones
500 g de ricotta

Preparación

01

Precalentar el horno a 200°C. Cortar la Pechuga de Pavo Ahumada Sopraval en tiritas. Reservar.

02

Blanquear los espárragos por 3 minutos en agua hirviendo. Escurrir y cortar en trozos medianos.

03

Limpia y prepara los otros ingredientes frescos: cortar los zapallitos italianos (a la mitad longitudinalmente y luego en láminas delgadas), los champiñones también en láminas y el perejil finamente. Rallar el queso parmesano en hebras finas.

04

Calentar el aceite de oliva en un sartén a fuego alto. Saltear por 2 minutos los champiñones con los zapallitos italianos, el perejil picado, sal y pimienta, hasta que estén al dente. Reservar.

05

Mezclar la ricotta con el queso crema y un poco de leche hasta tener una pasta suave. Reservar.

06

Cocinar las masas de lasaña en etapas, en una olla con abundante agua hirviendo con sal, por 1 minuto. Pasar las masas a una fuente con agua fría para que no se peguen.

07

Ahora armar la lasaña: verter un chorrito de aceite de oliva en una fuente refractaria mediana y cubrir con una capa de masa. Rellenar con una porción de la mezcla de ricotta, las hebras de queso parmesano, zapallitos, champiñones, espárragos y pechuga de pavo.

08

Continuar el proceso, alternando capas de masa, ricotta, verduras, pechuga de pavo y queso parmesano hasta formar tres capas en total.

09

Finalizar con una capa de masa, cubrir con ricotta, espolvorear queso parmesano y terminar con un chorrito de aceite de oliva y orégano.

10

Llevar al horno y cocinar por 20 a 25 minutos, hasta gratinar. Servir de inmediato y disfrutar.



CON **AGROSUPER**
comer
mejor
ESTÁ EN TUS MANOS

¿Ves? Saber más sobre cómo alimentarnos día a día nos ayuda a disfrutar lo bueno de la vida. Y si comemos de manera equilibrada,
¡Siempre podremos darnos gustitos!



¡ESTEMOS CONECTADOS!

Síguenos en nuestra cuenta de Instagram **@agrosupercomermejor** y encuentra más tips, recomendaciones y datos para llevar una alimentación equilibrada.

AGROSUPER[®]

The logo for AGROSUPER features the brand name in a bold, white, italicized sans-serif font. Below the text is a thick, blue, curved swoosh that starts under the 'A', dips down, and then rises to end under the 'R'. A small registered trademark symbol (®) is located at the end of the word.