ANEXO No. 2 GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

REFRIGERIO SALUDABLE		
TIPO DE ALIMENTO	PREPARACIONES SUGERIDAS	Tamaño
OPCIÓN DE BEBIDA CON LECHE	Kumis, Yogurth, sorbete de fruta, café con leche (con baja cantidad de azúcar/sin azucar/con endulzante)	Vaso - rango 200 y/o 300 cc
OPCIÓN de BEBIDA SIN LECHE	Smoothies, Agua refrescante de veduras o frutas o Té natural aromatico de frutas, jugo natural, granizado natural	Vaso - rango 200 y/o 300 cc
FRUTA	Porción de fruta mixta, ensalada de frutas, pinchos de frutas, frutas deshidratas sin adición de azucar	Peso de la porción en seco - rango 100 - 150 gramos
ALIMENTO ENERGETICO	Derivado cereal tipo: pan para sandwich o crepes o wrap o flautas; hojuelas de cereal con poca adición de azucar, nueces y semillas, galletas sin crema, mufins o tartaletas bajos en grasa.	Peso de la porción en seco - rango 40 - 60 gramos
ALIMENTO PROTEICO	Adición de queso y/o carnes de pollo, atún, pavo, res, cerdo, jamón bajo en grasa.	Peso de la porción en seco - rango 40 -60 gramos
Alimentos no recomendados (Se sugiere no incluir)	Gaseosas de ningún tipo, refrescos procesados, bebidas hidratantes para deportistas, bebidas energizantes comerciales, salchichas, preparaciones fritas, productos de hojadre, snaks procesados empaquetados, bebidas con azucar.	
Nota: las opciones de bebidas deben ser sin azucar o previamente procesadas con endulzante permitido, presentadas con sabor adecuado, al degustar no debe tener sabor excesivamente dulce). La adición de sal cuando sea necesaria en las preparaciones, debe ser el mínimo necesario, a la prueba organoléptica no debe sentirse sabor "salado". Las salsas y maridajes de las preparaciones no deben consideranse en el gramaje y/o tamaño de las porciones. Se recomienda utilizar salsas y acompañantes con poca adición de grasas, azúcar y sal.		

Elaboró: Claudia G.
Grupo EVS – SENT – MSPS

DESAYUNO SALUDABLE		
TIPO DE ALIMENTO	PREPARACIONES SUGERIDAS	Tamaño
OPCIÓN DE BEBIDA CALIENTE CON LECHE AL 50%	café con leche, chocolate, leche, té	Vaso - rango 200 y/o 300 cc
OPCIÓN DE BEBIDA SIN LECHE	Smoothies, Té natural aromatico de frutas, jugo natural	Vaso - rango 200 y/o 300 cc
FRUTA	Porción de fruta mixta, ensalada de frutas, pinchos de frutas, frutas deshidratas sin adición de azúcar	Peso de la porción en seco - rango 100 - 150 gramos
ALIMENTO ENERGETICO	Derivado cereal tipo: pan, crepes o arepa; hojuelas de cereal con poca adición de azúcar, galletas sin crema	Peso de la porción en seco - rango(sin salsas, sin relleno): 80 - 100 gramos
ALIMENTO PROTEICO	carnes de pollo, atún, pavo, res, cerdo, jamón bajo en grasa, adición de queso y/o huevos .	Peso de la porción en seco - rango 60 - 80 gramos
Alimentos no recomendados (No se deben incluir)	Gaseosas de ningún tipo, refrescos procesados, bebidas hidratantes para deportistas, bebidas energizantes comerciales, salchichas, preparaciones fritas, productos de hojadre, snaks procesados empaquetados, bebidas con azúcar.	
Nota: las opciones de bebidas deben ser sin azucar o previamente procesadas con endulzante permitido, presentadas con sabor adecuado, al degustar no debe tener sabor excesivamente dulce). La adición de sal cuando sea necesaria en las preparaciones, debe ser el mínimo necesario, al gusto no debe sentirse sabor "salado". Las salsas y maridajes de las preparaciones no deben consideranse en el gramaje de las porciones. Se recomienda utilizar salsas y acompañantes con poca adición de grasas, azúcar y sal.		

Elaboró: Claudia G.
Grupo EVS – SENT – MSPS

ALMUERZO Y CENA SALUDABLE		
TIPO DE ALIMENTO	PREPARACIONES SUGERIDAS	Tamaño
ALIMENTO PROTEICO	Preparación con carnes de pollo, atún, pavo, res, cerdo, pescados.	Peso de la porción en seco - rango 40 -60 gramos
VERDURA	Porción de verdura única y/o mixta, como ensalada o en cocción	Peso de la porción en seco - rango 150 gramos
ALIMENTO ENERGETICO	Derivado cereal tipo: pan para sandwich o crepes o wrap o flautas; hojuelas de cereal con poca adición de azucar, nueces y semillas, galletas sin crema, mufins o tartaletas bajos en grasa.	Peso de la porción en seco - rango 80 - 150 gramos
OPCIÓN DE BEBIDA SIN LECHE	Smoothies, Agua refrescante de veduras o frutas o Té natural aromatico de frutas, jugo natural, granizado natural	Vaso - rango y/o 300 cc
Alimentos no recomendados (No se deben incluir)	Gaseosas de ningún tipo, refrescos procesados, bebidas hidratantes para deportistas, bebidas energizantes comerciales, salchichas, preparaciones fritas, productos de hojadre, snacks procesados empaquetados, bebidas con azúcar.	
Nota: las opciones de bebidas deben ser sin azucar o previamente procesadas con endulzante permitido, presentadas con sabor adecuado, al degustar no debe tener sabor excesivamente dulce). La adición de sal cuando sea necesaria en las preparaciones, debe ser el mínimo necesario, al gusto no debe sentirse sabor "salado". Las salsas y maridajes de las preparaciones no deben consideranse en el gramaje de las porciones. Se recomienda utilizar salsas y acompañantes con poca adición de grasas, azúcar y sal.		

Elaboró: Claudia G.
Grupo EVS – SENT – MSPS