

Que estas Fiestas Patrias no le pasen la cuenta

RECOMENDACIONES:

- **Realice las 4 comidas del día**, resguardando una porción adecuada y variada de alimentos.
- Para la parrilla **prefiera carnes con muy poca grasa**, de preferencia carnes blancas como pollo o pavo.
- **Consuma mayor cantidad de ensaladas y frutas**, que por su aporte en fibra aumentan la saciedad y favorecen la digestión.
- **Evite consumir pan** durante el almuerzo y la cena.
- Consuma la última comida mínimo **dos horas antes de acostarse**.
- Elevar volantines, bailar cueca y realizar juegos típicos como carrera de sacos, **son una muy buena alternativa para compartir en familia y de actividad física**.
- Consuma alcohol con **moderación** y recuerde pasar las llaves.



#SeguimosCuidándonos



Usa mascarilla



Lava tus manos



Mantén distancia



Vacúnate



Ventila siempre



Testéate



Aíslate

Secretaría Regional Ministerial
de Salud Región de Valparaíso

Av. Brasil #1503

Teléfonos: (56-32) 2571423 - 2571419

www.ssr.cl | @SaludSsr



SEREMI
Región de Valparaíso

Ministerio de
Salud

Un Menú equilibrado y saludable para estas

Fiestas Patrias

17

SEPTIEMBRE

Desayuno:

- Jugo de fruta o 1 fruta natural **(120 calorías)**
- Lácteo descremado (yogur o leche) **(100 calorías)**
- Medio pan con agregado: palta, queso, tomate, huevo, mermelada light. **(350 calorías aprox.)**



Almuerzo:

- 1 empanada de pino **(400 calorías)**
- 1 vaso de agua
- Ensalada surtida: tomate, lechuga, apio, zanahoria **(70 calorías)**
- Trozo de carne + 1 papa cocida **(400 calorías)**
- Postre: Tutti Frutti manzana, plátano, naranja con endulzante **(180 calorías)**



Cena:

- Trozo de carne + ensalada **(320 calorías)**
- 1 vaso de agua
- 1 fruta natural **(90 calorías)**



LLAME A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



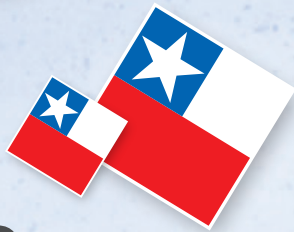
SEREMI
Región de Valparaíso

Ministerio de
Salud

18

SEPTIEMBRE

Menú Dieciochero



Desayuno:

- Jugo de fruta o 1 fruta natural **(120 calorías)**
- Lácteo descremado (yogur o leche) **(100 calorías)**
- Medio pan con agregado: palta, queso, tomate, huevo, mermelada light. **(350 calorías aprox.)**



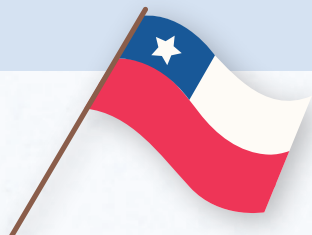
Almuerzo:

- 1 choripán en media marraqueta **(300 calorías)**
- 1 cucharada de pebre **(20 calorías)**
- 1 vaso de agua
- 2 anticuchos de carne y pollo **(300 calorías)**
- Ensalada chilena **(70 calorías)**
- Un vaso de mote con huesillos **(260 calorías)**, preparar sin azúcar, con endulzante.



Cena:

- Un trozo de pollo (trutto o pechuga) con ensaladas **(370 calorías)**
- 1 vaso de agua
- 1 fruta natural **(90 calorías)**



19

SEPTIEMBRE

Menú Dieciochero

Desayuno:

- Jugo de fruta o 1 fruta natural **(120 calorías)**
- Lácteo descremado (yogur o leche) **(100 calorías)**
- Medio pan con agregado: palta, queso, tomate, huevo, mermelada light. **(350 calorías aprox.)**



Almuerzo:

- 1 Empanada **(450 calorías)**
- 1 Trozo de carne + ensalada surtida **(370 calorías)**
- 1 vaso de agua
- 1 porción de helado de agua **(120 calorías)**



Cena:

- 1 sandwich de pollo con palta y tomate **(450 calorías)**
- 1 vaso de agua
- 1 fruta natural **(90 calorías)**

