

## Planificación semanal:

# Pasos para llevar una vida sana

Comenzamos a retomar la rutina después de las vacaciones de verano y qué más importante que ordenarnos y planificarnos para partir de buena forma este nuevo período del año. Evaluar, planificar y ejecutar, son las acciones necesarias que lo ayudarán a llevar una vida equilibrada.

### El 1, 2, 3 de la organización sana

● **Plantearse objetivos:** Evaluar qué hábitos debe incorporar en su vida, en relación con la alimentación equilibrada y la vida activa. Por ejemplo, realizar media hora diaria de actividad física como caminar, trotar, andar en bicicleta, o aumentar el consumo de agua, pescados y legumbres. Rinat Ratner, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo y consejera de Chile Vive Sano, indica que se recomienda la ingesta de tres porciones de frutas y dos de verduras diariamente para lograr una alimentación equilibrada.

● **Planificarse:** Buscar herramientas que le permitan lograr los objetivos. Por ejemplo, organizar un menú semanal. Definir qué días va a cocinar, qué comidas va a congelar, qué van a llevar de almuerzo sus hijos al colegio, qué colaciones saludables comprará, días en que realizará las compras, etc.

● **Evaluar:** Hacer un balance semanal y/o mensual para ver si se cumplieron los compromisos, para luego proponerse metas nuevas que surgieron en el trayecto. Por ejemplo: Disminuir aperitivos en los fines de semana, comida a deshora, salidas a lugares de comida rápida.

### Planificando la semana

¡Consejos prácticos para llevar con éxito nuestra planificación!

● **Es importante organizar la semana** y en lo posible, un día hacer las compras para los 7 días, según un menú planificado.

● **No es necesario comer lo mismo** al almuerzo que en la noche, pues se puede ir variando. A veces es mejor cocinar en la tarde y que se cene determinada preparación y al día siguiente lo mismo, o bien congelarlo, así se va variando.

● **Cocinar en la noche** también permite guardar ese alimento para enviar a los hijos al colegio al día siguiente si es que deben almorzar en términos.

● **Cuidado** al cocinar con exceso de sal y ver que las porciones sean adecuadas a la edad, necesidad nutricional y tamaño de cada persona.

● **Prefiera comprar las frutas y verduras** en ferias o en La Vega Central, para así disminuir costos.

## Colación saludable

Para que una colación pueda ser considerada sana y nutritiva, debe contener una cantidad moderada y balanceada de alimentos que dependerá fundamentalmente de la edad de cada persona: un niño, un adulto y un adulto mayor tienen distintas necesidades nutricionales. En el caso de los niños, lo importante es que la colación sea sólo para uno de los recreos y debe estar compuesta por una porción sólida (light, integral o natural) y una líquida (zero o light). Las opciones para una colación saludable son:

- Frutas frescas.
- Jugos de frutas naturales de la estación.
- Frutas deshidratadas (pasas, manzanas, peras, ciruelas, higos, duraznos, damascos).
- Semillas (maní, almendras, nueces).
- Sándwich a base de pan integral con palta o jamón o queso o ricotta o pollo.
- Lácteos como yogurt o leches con bajo contenido de grasa (descremados).

### La comodidad de congelar

“Son muchos los alimentos que se pueden congelar, por ejemplo, las humitas, el pastel de choclo o de papas, guisos elaborados con legumbres, tomatiscán, charquicán, entre otros. Estos siempre deben estar en envases herméticos y descongelarlos de a poco en el refrigerador”, explica Rinat Ratner, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo y consejera de Chile Vive Sano. Además, agrega que para calentarlos se puede realizar en el microondas, a baño María u horno convencional y “una vez descongelados no se deben volver a congelar, ya que pierden sus nutrientes”, señala la nutricionista.

