Un Chile más sano

SEREMI
Región de
La Araucanía

Ministerio
de Salud

Planificador de Menú Semanal



¡Hola!
Te presentamos el Planificador de Menú Semanal, con el propósito que sea una ayuda para organizar la alimentación de toda tu familia.
El contenido de esta guía contiene preparaciones saludables y fáciles de cocinar, con consejos para la programación de tu cocina diaria, transformándose en la mejor ayuda a la hora de planificar las compras del hogar.
Además, no te olvides de seguir las recomendaciones de actividad física y así con estos consejos, podrás mantener una vida saludable y activa.



2023

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2024

Enero

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Guías alimentarias para la población de Chile

- Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos.
- Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes.
- Consume legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas.
- Bebe agua varias veces al día y no la reemplaces por jugos o bebidas.
- Consume lácteos en todas las etapas de la vida.
- Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados.
- Evita los productos ultra procesados y con sellos «ALTOS EN».
- Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.
- En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.
- Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla.



Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Reglas de la cocina

1. Lávate las manos



2. Da gracias



3. No uses el celular y apaga la TV



4. Que no falte la ensalada



5. Bebe agua



6. Come fruta de postre



7. Levanta tu plato



8. Habla de tu día



9. Disfruta el momento y la compañía cuando puedas

Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile **Minsal 2023**

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Sugerencias para comer más verduras y frutas

- **Agregar verduras** como, por ejemplo: lechuga, tomate, pepinos al pan del desayuno u once.
- Al cocinar arroz o fideos no olvidar **agregar verduras a las preparaciones**, como, por ejemplo: zanahorias, acelga, zapallo italiano.
- **Comenzar cada día** con una fruta natural.
- **Preparar verduras y mezclarlas con huevos**, como tortillas, budines o guisos.
- **Llevar de colación verduras o fruta,** son una muy buena opción de colación para niños, niñas y personas adultas.
- **Cada semana incluir una nueva fruta o verdura.** Además, comprar frutas y verduras de temporada, permite acceder a precios más convenientes.



Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile **Minsal 2023**

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Ceviche de lentejas

Estación: otoño/invierno



Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 2 tomates grandes cortado en cubitos
- 1 palta grande (cortada en cubitos)
- ½ cebolla morada (picada fina)
- 1 diente de ajo (picado fino)
- ½ ají verde (picado fino)
- ¼ taza de cilantro (picado)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- El jugo de 4 limones
- Sal y pimienta

6 personas

Preparación

1. Deja remojando las lentejas la noche anterior.
2. Escurre las lentejas y pon a cocer en una olla con abundante agua hirviendo a fuego medio, durante 20 a 25 minutos.
3. Escurre las lentejas y deja enfriar.
4. Luego, previa limpieza y sanitización de las verduras, pica en cubitos el tomate, la palta, la cebolla morada, los dientes de ajo y el ají verde.
5. El cilantro pícalo fino y agrega las lentejas, una vez frías. Incorpora las verduras junto al aceite y jugo de limón. Agrega la sal y pimienta que gustes y lleva al refrigerador por unos 20 minutos. Sirve frío, en pocillos pequeños o bien acompaña con tostaditas de pan con un toque de orégano.

Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile **Minsal 2023**

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Distribuye las tareas del hogar y de la cocina

- Crea un calendario de tareas domésticas de tu hogar, en conjunto con las personas que vives.
- Si vives con niñas y niños pequeños encárgales tareas sencillas, como poner la mesa, recoger los platos al terminar de comer, recoger juguetes o dejar la ropa sucia en un lugar que establezcas para ello.
- Si vives con adolescentes puedes aumentar sus funciones como colaborar con la limpieza del hogar, de su pieza, con el lavado de vajilla o incluso cocinar.



Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile **Minsal 2023**

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Guiso de papas y algas

Estación: otoño/invierno

4 personas

Ingredientes

- 30 g de luche fresco
- 20 g de cochayuyo cocido
- 200 cc de caldo de algas (guarda el caldo de cocción del cochayuyo)
- 120 g de papas en dados
- ½ tomate en cuadros sin cáscara
- 1 cucharadita de cilantro
- 50 g de arvejas frescas
- 40 g de cebolla en cubos pequeños
- 50 cc de vino blanco
- Sal de mar
- Ají color
- Orégano a gusto
- Aceite de oliva

Puedes usar de acompañamiento de pescados y carne o simplemente con un huevo.

Preparación

1. Pon a cocer las papas cortadas y las arvejas por separado durante 3 minutos y reserva.
2. Calienta un sartén con aceite de oliva y dora la cebolla. Agrega el tomate y cocina por 2 minutos más.
3. Adiciona vino blanco, hasta que se reduzca.
4. Agrega las papas y el caldo de algas, cocina por 4 minutos, cuidando de que no quede muy seco, en caso necesario agrega más caldo. Luego añade las arvejas y algas a la mezcla anterior, cocina por 1 minuto más y retira del fuego.
5. Sirve con la preparación, espolvoreando cilantro fresco.



Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Realiza actividad física en cualquier momento del día.

Muévete por

Un Chile más sano



Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano



6-8 personas

Ensalada de betarragas y lentejas

Estación: otoño/invierno

Ingredientes

- 400 g de betarraga
- 400 g de lentejas cocidas
- 12 hojas de lechuga
- 12 nueces

Para la vinagreta

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de jerez (puedes usar vinagre de vino tinto)
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal
- Pimienta negra

Preparación

1. Lava y pon a cocer las betarragas en agua con sal durante 40 minutos aproximadamente.
2. Escurre las betarragas, quita las cáscaras y corta en dados pequeños.
3. Cocina las lentejas en agua con hojas de laurel. Cuando estén cocidas, elimina el agua y reserva las lentejas.
4. Lava las hojas de lechuga, seca y corta en tiras.
5. Luego, corta las nueces en trozos no muy pequeños.
6. Agrega en una ensaladera la lechuga cortada, las lentejas, los dados de betarraga, las nueces picadas y mezcle bien todo.
7. En un frasco de cierre hermético incorpora todos los ingredientes de la vinagreta, cierra bien y agita con fuerza hasta que emulsione.
8. Reparte la ensalada en los platos y aliña con la vinagreta preparada.

Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile **Minsal 2023**

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano



6
personas

Crema de coliflor

Estación: otoño/invierno



Ingredientes

- 1 kg coliflor
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de leche
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

1. Corta la coliflor y sus tallos en trozos grandes y cocina todo al vapor durante 10 minutos o hasta que estén suaves, si no tienes vaporera, puedes cocinarla en agua o en un recipiente tapado en el microondas.
2. Mientras, calienta el aceite en un sartén y cocina los ajos a fuego medio hasta que se doren y reserva.
3. Coloca la coliflor cocinada en un bol grande junto con el aceite, los ajos y el resto de los ingredientes. Tritura la mezcla en una licuadora o con un triturador de mano.
4. Si no quieres usar aceite, puedes cocinar los ajos en caldo de verduras o agua y añadir 1 o 2 cucharadas de leche o de caldo al bol grande, para que la mezcla esté más líquida.
5. Sirve y disfruta en familia.

Puedes agregar cubitos de queso de cabra y cebollín picado, queso azul, almendras tostadas o maní.

Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile **Minsal 2023**

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Ensalada de frutas con quinua

Estación: primavera/verano

Ingredientes

- 250 g de quinua o mote cocido, amaranto o cualquier cereal que te guste
- 2 tazas de agua
- 3 frutillas
- 4 cerezas
- 1 durazno
- ½ cebolla tierna
- ¼ pimiento rojo
- ¼ pimiento verde
- Cilantro opcional



Para la limoneta

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta



Preparación

1. Pica todas las verduras y frutas en cuadrados pequeños y reserva.
2. Cocina la quinua durante 12 minutos en el agua. Deja enfriar y mezcla con las verduras cortadas.
3. Para realizar la limoneta, mezcla el aceite con el jugo de limón. Agrega sal y pimienta.
4. Condimenta la quinua con la limoneta. Coloca en un plato la quinua, agrega las frutillas cortadas a la mitad o en cuartos, las cerezas laminadas y el durazno en gajos
5. Puedes colocar opcionalmente hojas de cilantro, perejil o ciboulette picado.





Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile **Minsal 2023**

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Las actividades al aire libre son fundamentales **para una salud física y mental.**

Muévete por

Un Chile más sano



Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano



Tomaticán

Estación: primavera/verano

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 4 tomates medianos
- 2 o 3 choclos medianos
- 1 cebolla cortada en pluma
- 1 diente de ajo picado
- 300 g de posta o asiento cortado en tiras
- 1 cucharadita de ají color
- ½ cucharadita de orégano
- 1 trozo de pimiento verde picado en pequeños cuadros
- 2 tazas de caldo de carne, agua o el caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla sofríe la cebolla cortada en pluma y el ajo con el aceite por unos 3 minutos aproximadamente.
2. Agrega la carne, saltea por unos 2 minutos y añade el pimiento verde. Cocina por un minuto. Luego agrega los choclos desgranados y el tomate cortado en cuadros chicos, si gustas puedes pelar el tomate, pero no es necesario.
3. Añade los aliños, revuelve bien, agrega el agua y el caldo de carne o de verduras.
4. Tapa la olla o sartén, cocina por unos 10 minutos para luego servir.

Trata de cocinar poco los ingredientes, ya que pierden su sabor y la textura con el calor.

Disfruta acompañado de arroz blanco, perejil picado o papas cocidas.

Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile **Minsal 2023**

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano



4 personas

Pescado al vapor con verduras de la estación :

Estación: verano/otoño

Ingredientes

- ½ berenjena cortada en tajadas delgadas
- 4 filetes de pescado (el que te guste)
- 1 taza de brócoli en arbolitos pequeños
- 4 porotos verdes sin tallo, partidos a lo largo por la mitad
- 1 taza de coliflor en arbolitos pequeños
- 1 limón cortado en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva (14 g)

Preparación

1. Calienta el horno a 180°C, 30 minutos antes de la preparación.
2. Sazona los filetes con sal y pimienta (puedes usar las especias que gustes).
3. Acomoda las tajadas de berenjena en una hoja de papel mantequilla. Sobre los vegetales, pon un filete de pescado y encima de cada uno distribuye brócoli, coliflor, porotos verdes y dos rodajas de limón.
4. Repite el proceso con los otros tres filetes, todo en partes iguales. Por último, agrega aceite de oliva encima.
5. Cierra cada hoja de papel, como envolviendo un regalo, colócalas sobre una bandeja para horno y cocina de 8 a 10 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido.
6. Retira del horno y luego abre cuidadosamente, porque saldrá vapor muy caliente de su interior y estará listo para comer.

Esta receta puede hacerla en cualquier estación con verduras de temporada y con cualquier pescado.

Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile **Minsal 2023**

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Camina, sube escaleras.
Cualquier actividad sirve para estar físicamente activo.



Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Tu cuerpo necesita
estar en movimiento.



Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

¿Por qué es importante beber agua?

- Porque repone las pérdidas de agua en el organismo que se producen a través del sudor, la orina, las heces y la respiración.
- Mantiene la temperatura corporal.
- Es importante para la digestión de los alimentos y en la absorción de los nutrientes.
- Disminuye el estreñimiento.
- Ayuda al buen funcionamiento del corazón.
- Favorece la hidratación y la elasticidad de la piel.



Fuente: **Guías Alimentarias** para Chile **Minsal 2023**

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano

Menú Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Almuerzo							
Once/Comida							

Lista de compras:

Un Chile más sano



Muévete por

Un Chile más sano



Más información en

unchilemassano.minsal.gob.cl

SEREMI
Región de
La Araucanía

Ministerio
de Salud

Un Chile más sano



Planificador
de Menú Semanal