

PREPARACION DE UNA COMIDA BALANCEADA Y SALUDABLE .

La eficacia de una dieta balanceada también depende de la programación de la ingesta de alimentos. La clave principal para el éxito es acostumbrarse a dividir la dieta en tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena. Es necesario diseñar un desayuno y un almuerzo con más calorías que por la noche. Durante el día el organismo humano está trabajando activamente, por lo que las calorías que ingerimos se absorben y consumen muy rápidamente.

La proporción diaria de los [macronutrientes](#) (grasas, hidratos, proteínas) se debe basar en esta proporción:

- Proteínas – aproximadamente el 15% de las calorías diarias.
- Grasas – 20 – 25% de las calorías diarias.
- Hidratos de carbono – 60 – 65% de las calorías diarias.

ACONTINUACION ELABORAREMOS UN PLATO BASADO EN EL PLATO DEL BUEN COMER

Teniendo en cuenta las porciones de el plato del buen comer utilizaremos los siguientes porciones .

- Proteínas – aproximadamente el 15% de las calorías diarias.
- Grasas – 20 – 25% de las calorías diarias.
- Hidratos de carbono – 60 – 65% de las calorías diarias.

Para la siguiente receta utilizaremos lo siguiente :

150 grs de pechuga de pollo .

1 zanahoria pequeña .

50 grs de arroz

3 hojas de lechugas orejonas

1 chayote pequeño .



Primeramente pondremos las pechugas en una plancha a 180 grados , estaremos volteando constantemente hasta obtener el cocimiento de ceado .

Enseguida cortaremos en rebanadas de dos cm el chayote y la zanahoria en julianas , posteriormente pondremos en una maquina de vapor .



Cortaremos en rebanadas las hojas de lechugas

El arroz lo coceremos durante 20 min

Una ves teniendo todo listo podremos servir y enplatar al gusto

