



# 5 pautas prácticas para preparar almuerzos saludables.

**1. Incluir Variedad de Grupos Alimenticios:** Un almuerzo equilibrado debe contener una buena combinación de proteínas (como pollo, pavo, tofu, o legumbres), carbohidratos complejos (como arroz integral, quinoa, o panes integrales), y grasas saludables (como aguacate, nueces, o semillas). No olvides incluir también muchas verduras y algo de fruta para aportar fibra, vitaminas y minerales.



**2. Preparar Porciones Controladas:** Utiliza recipientes de tamaños adecuados para controlar las porciones y evitar el exceso de comida. Esto ayuda a mantener una dieta equilibrada y a no consumir calorías adicionales innecesarias.

**3. Planificar con Anticipación:** Organizar y preparar tus almuerzos la noche anterior o durante el fin de semana puede ayudarte a ahorrar tiempo y asegurarte de que siempre tienes una opción saludable a mano. Esto también te permite pensar en un menú variado y equilibrado para toda la semana.



**4. Usar Ingredientes Frescos y de Temporada:** Opta por ingredientes frescos y de temporada para tus almuerzos. No solo son más sabrosos y nutritivos, sino que también son más económicos y sostenibles. Las verduras y frutas de temporada aportan variedad y color a tus platos, haciendo que sean más apetecibles.

**5. Incluir Alimentos que se Conserven Bien:** Al elegir y preparar alimentos para llevar, considera su durabilidad hasta la hora del almuerzo. Alimentos como ensaladas de granos, wraps, bocadillos de verduras y dips, o fuentes de proteína como pollo asado o huevos duros, son opciones que se mantienen bien durante varias horas y son fáciles de consumir en el trabajo.



Además de estas pautas, mantener los alimentos en una bolsa térmica puede ayudar a que tus comidas se conserven frescas hasta la hora de comer. Estas estrategias no solo promueven una alimentación saludable, sino que también facilitan mantener una dieta nutritiva y deliciosa incluso en los días más ajetreados.