

Comida Saludable

Wraps de pollo (o pavo)



Ingredientes:

- Lechuga costina
- Espinacas
- Filetillos de pollo o pavo
- Tortilla de trigo
- Salsa de yogurt: ciboulette, yogurt natural, cebollín
- Sal, pimienta y jugo de limón

Preparación:

Asar la pechuga de pollo o pavo y reservar. En la tortilla de trigo colocar lechuga, espinaca y el ave. Enrollar y cubrir con papel aluminio. Decorar con una pequeña ensalada y agregar la salsa de yogurt.

Ensalada César de pollo (o pavo)



Ingredientes:

- Lechuga escarola
- Pechuga de pollo o pavo
- Queso parmesano
- Crutones (pan tostado en cubos)
- Salsa César: yogurt natural, ajo, sal, pimienta y jugo de limón.

Preparación:

Cortar la pechuga de pollo o pavo en cubos, asar y reservar. Colocar la lechuga en un plato, agregar los crutones, el queso y el ave. Por último, agregar la salsa César.

Agregamos valor,
protegiendo a las
personas

Mutual de Seguridad C.Ch.C.

Región Metropolitana

[LUGAR]	[DIRECCION]	[FONO]
Casa Matriz	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 194, Santiago	121 7879000
Hospital Santiago	Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4848, Est. Central	121 6775000
Clínica Quilicura	Panamericana Norte 7500, Quilicura	121 8765600
Clínica La Florida	Av. Vicuña Mackenna Oriente 6381, La Florida	121 3555800
Clínica Lo Espejo	Av. Lo Sierra 03200, San Bernardo	121 3278200
Clínica San Bernardo	Freire 339, San Bernardo	121 8765900
Clínica Melipilla	San Agustín 270, Melipilla	121 2704100
Clínica Paine	General Baquedano 610-620, Paine	121 8242146
Centro de Atención Providencia	Hernán Alessandri 620 esq. Salvador, Providencia	121 8765700
Centro de Atención Las Tranqueras	Av. Las Tranqueras 1327, Vitacura	121 2203803
Centro de Atención Agustinas	Agustinas 1365, Santiago Centro	121 8765700
Centro de Atención Puente Alto	Teniente Bello 66, Puente Alto	121 3555850
Centro de Atención Maipú	Esquina Blanca 045, Maipú	121 8984928

Regiones

[LUGAR]	[DIRECCION]	[FONO]	[FAX]
Arica	Av. Argentina 2247	1581 206700	1581 206710
Iquique	Orella 769	1571 408700	1571 408710
Antofagasta	Av. Balmaceda 2634	1551 651200	1551 651210
Calama	Av. Central Sur 1813, Villa Auyquina	1551 658800	1551 658810
Copiapó	Copayapu 877	1521 207500	1521 207510
La Serena	Los Carrera 330, piso 3	1511 421800	1511 421810
Ovalle	Los Peñones 386, camino a Sotaquí	1531 620024	1531 624844
Viña del Mar	Limache 1300	13212571000	13212571010
Rancagua	Av. República de Chile 390	1721 331900	1721 331910
Curicó	Av. España 1191	1751 204500	1751 204510
Talca	Dos Poniente 1372	1711 206100	1711 206110
Constitución	Mac - Iver 580	1711 204700	1711 204710
Linares	Freire 663	1731 563800	1731 563810
Chillán	Av. Argentina 742	1421 588900	1421 588910
Los Angeles	Mendoza 350	1431 407400	1431 407410
Concepción	Paicavi 9595	1411 2727300	1411 2727310
Temuco	Av. Holandesa 0615	1451 206000	1451 206010
Valdivia	Av. Prat 1005	1631 268100	1631 268110
Osorno	Guillermo Bühler 1756	1641 334000	1641 334010
Urteneta Montt	Urmeneta 895	1651 328000	1651 328010
Castro	O'Higgins 735	1651 494600	1651 494610
Coyhaique	Eusebio Lillo 20	1671 268600	1671 268610
Punta Arenas	Av. España 01890	1611 207800	1611 207810



www.mutual.cl

10730005



Promoción de salud
Los Sí y los No
de la alimentación saludable



Integrante Red Social
Cámara Chilena de la Construcción

Los **Si** de una alimentación saludable

Elija una alimentación variada y baja en calorías.



Consuma frutas, verduras y legumbres en reemplazo de alimentos grasos.



Aumente el consumo de lácteos de bajo contenido graso.



Prefiera el uso de aceites de origen vegetal (oliva y maravilla).



Si tiene hambre entre comidas, prefiera una colación baja en grasas y azúcar (ej:fruta, apio, etc.).



Consuma agua antes de comer para disminuir la sensación de hambre.



Trate de modificar las formas de preparar las comidas poco saludables, por ejemplo: reemplace las cremas y la mayonesa por el yogurt light.



Disfrute su comida, coma lentamente y en porciones pequeñas, sentirá que ha comido más.



Coma en platos adecuados o sírvase porciones pequeñas y no se repita. Intente dejar algo de comida en el plato.



Comience realizando un cambio en sus hábitos que le resulte fácil y que haga la diferencia. Asimile el cambio antes de realizar otro.



Comparta los momentos de comida junto a su familia o con sus compañeros de trabajo, pues genera menos ansiedad y lazos más significativos.



Los **No** de una alimentación saludable

No fría los alimentos, prefíralos horneados o asados a la parrilla.



No coloque el salero en su mesa, ya que ello incita a sobresazonar las comidas.



No improvise en las compras del supermercado. Hágalas con una lista.



No se tiente con las comidas, por ejemplo: comprar el pan cuando recién está horneado.



No coma mirando televisión. La distracción aumenta el riesgo de comer más.



No se salte las comidas y no coma rápido.



Evite el consumo de alcohol, ya que le aporta más calorías.

