

EL Sándwich PERFECTO



Una guía para armar un sándwich saludable y sostenible

En la actualidad la alimentación saludable y sostenible tiene gran importancia. Nuestras decisiones sobre qué comer tienen un impacto directo en nuestra salud y en el medio ambiente. El sándwich es un alimento popular y conveniente, que, con un poco de creatividad, es posible crear uno que no solo sea delicioso, sino también saludable y sostenible.



El objetivo de esta guía es proporcionar
**herramientas e
inspiración**

para que puedas crear sándwiches que sean saludables y cuiden el planeta. Aprenderás a crear combinaciones deliciosas que se adapten a tus necesidades y preferencias.

Ingredientes **saludables** **y sostenibles**



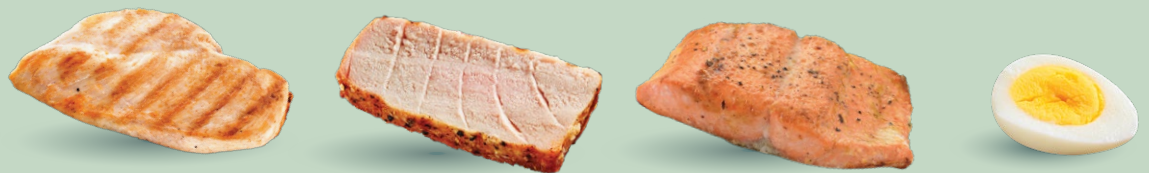
1. Pan Blanco 2. Pan Integral
3. Pan Multigrano 4. Pan de Centeno
5. Pan sin Harina 6. Pan linaza 7. Pan sin Gluten

cereales



1. Garbanzos 2. Lentejas 3. Frijoles 4. Almendras
5. Semillas de calabaza 6. Tofu 7. Cacahuates

proteínas
de origen **vegetal**



1. Pechuga de pavo 2. Pechuga de pollo
3. Atún 4. Salmón 5. Huevos

proteínas
de origen **animal**



1. Queso mozzarella 2. Queso fresco 3. Queso feta
4. Queso de cabra 5. Queso ricotta 6. Queso cottage

quesos



1. Lechuga 2. Espinacas 3. Jitomate 4. Pepino
5. Cebolla 6. Champiñones 7. Zanahoria 8. Betabel
9. Calabacita 10. Pimiento morrón

vegetales



1. Manzana 2. Frutos rojos 3. Plátano
4. Higos 5. Durazno.

frutas



1. Aceite de oliva 2. Aguacate

aceites
y grasas



1. Mayonesa 2. Mostaza 3. Sal 4. Pimienta
5. Orégano 6. Albahaca 7. Paprika

salsas y
condimentos

¿Cómo armar el sándwich perfecto?



1 ¿Sándwich dulce o salado?



2 Elige el pan

el pan es la base del sándwich, este nos aporta carbohidratos, que son el principal combustible de nuestro cuerpo. Elige el que más te guste.

3 Selecciona los ingredientes:

Vegetales o frutas

aportan fibra, vitaminas y minerales, además de que dan textura y color al sándwich.

Proteínas

son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejido y órganos del cuerpo.

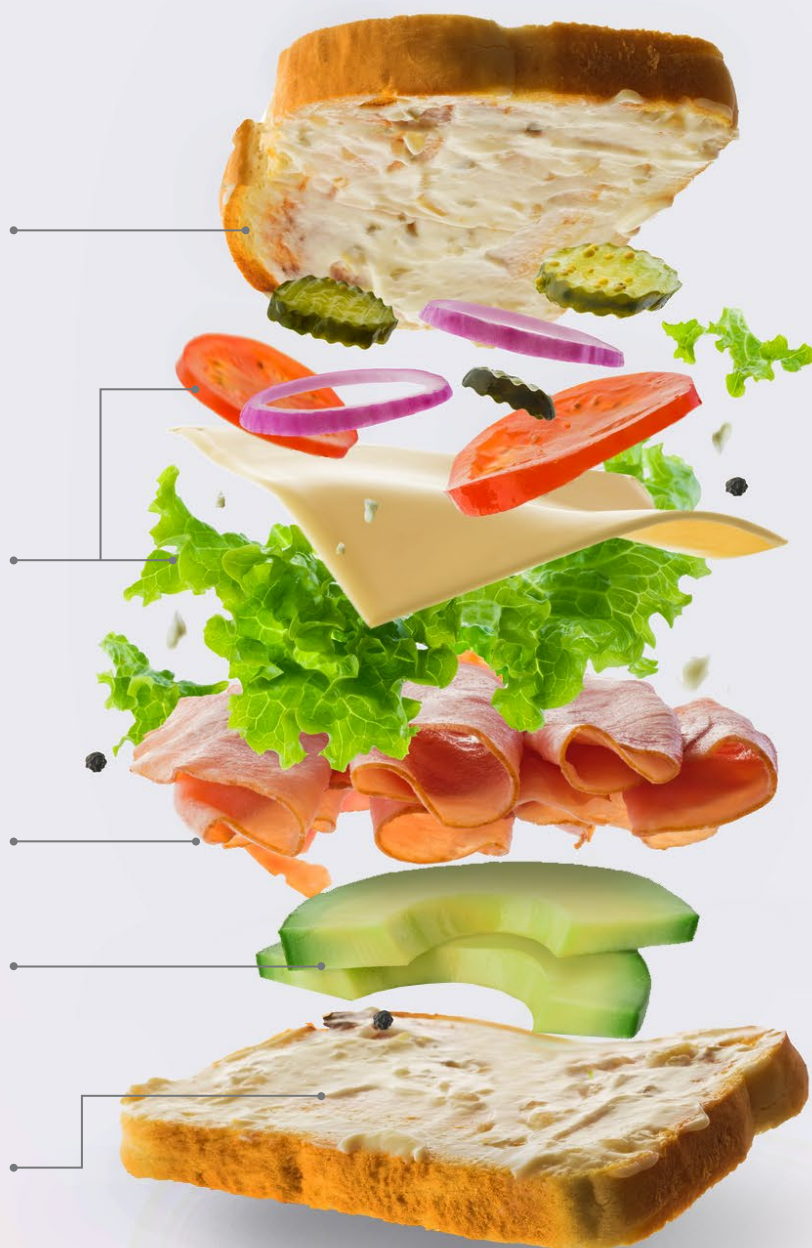
Elige proteínas de origen animal con bajo contenido de grasa o proteínas de origen vegetal.

Grasas saludables

ayudan a la absorción de vitaminas como la A,D,E y K, pueden ayudar a mejorar los niveles de colesterol en sangre etc.

Condimentos

los condimentos pueden ayudar a realzar el sabor de tu sándwich.



4 Arma el sándwich

Una vez que hayas seleccionado los ingredientes. Es momento de armar el sándwich, agrega todos los ingredientes entre las rebanadas de pan.



5 ¿Caliente o frío?



6 Corta el sándwich por la mitad y sirve.



Ejemplos



de sándwiches saludables y sostenibles



Sándwich de hummus y pepino

2 rebanadas de pan blanco +
1 cucharada de hummus + $\frac{1}{4}$ de
pepino en rebanadas

Sándwich de atún y vegetales

2 rebanadas de pan multigrano
+ $\frac{1}{2}$ lata de atún + elote amarillo
+ zanahoria + jitomate + lechuga
+ aguacate



Sándwich dulce

2 rebanadas de pan integral
+ 1 cucharada de crema
de cacahuete + plátano
en rodajas

**¡La creatividad es
ilimitada!**