

Coma Saludable



Juntos en... prevención

"nuestro objetivo es su salud"



English on the other side

Coma Saludable

Antes de comer, piense en qué y cuánta comida pone en su plato o en su vaso o taza. Durante el día, incluya alimentos de todos los grupos: verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y alimentos con proteína magra.

Planee sus comidas

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras. Coma más verduras rojas, anaranjadas y verde oscuro como tomates, patatas dulces y brócoli en los platos principales. Use frutas como aperitivos, ensaladas y postres.
- Haga que, por lo menos la mitad de sus granos sean enteros. Trate de comer pan integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Cambie a leche descremada (sin grasa) o de 1% (baja en grasa). Tienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero menos grasa y calorías.
- Varíe sus opciones de proteína con alimentos como mariscos, frijoles, tofu y nueces, al igual que carnes magras, aves de corral y huevos. Dos veces por semana, elija mariscos como la proteína en su plato.
- Evite las porciones grandes. Utilice un plato, taza o vaso más pequeño.
- Coma despacio y disfrute su comida. Comer rápido hace que coma demasiadas calorías.



Comer de prisa

- Comience su día con yogur sin grasa o bajo en grasa mezclado con nueces, frutas y granola o avena.
- Haga un sándwich de mantequilla de maní con pan de grano entero. Tome una manzana y unos palitos de zanahoria para el camino.
- Recaliente comida que le haya sobrado y llévela al trabajo o a la escuela.
- Ahorre tiempo al cortar verduras y guárdelas en el refrigerador. Sírvalas con salsas como hummus o aderezo bajo en grasa.

Consejos sobre comida rápida

- Elija una opción de tamaño más pequeño, comparta un plato o llévese una parte a su casa.
- Pida menos salsa y aderezos y menos extras, tales como salsa de tomate, mantequilla y mayonesa.
- Pida pimienta negra en lugar de sal.
- Trate pollo o pavo a la parrilla en lugar de pollo frito.
- Ordene una papa horneada con vegetales en vez de papas fritas.
- Tome agua en lugar de bebidas azucaradas, tales como refrescos, bebidas energéticas y bebidas deportivas.
- Pida yogur congelado o malteadas sin grasa o con poca grasa.



Consejos para cocinar

- Agregue frijoles o chicharos a las ensaladas (rojos o garbanzos), sopas (chicharos o lentejas) y acompañamientos (frijol pinto o al horno), o sírvalos como plato principal.
- Póngale yogur bajo en grasa a la ensalada de frutas y papas al horno.
- Cocine alimentos bajos en grasa usando el microondas, el horno, o cocine al vapor y use poco aceite o nada de aceite para freír.
- Corte o escurra la grasa de la carne y quítele la piel al pollo o pavo.



Consejos para hacer las compras

- Haga una lista de los alimentos que va a comprar y siga su lista.
- No vaya de compras cuando tiene hambre. Ir de compras después de comer hace que no tenga la tentación de comprar botanas.
- Compre frutas y verduras frescas y de temporada. Son fáciles de conseguir, tienen más sabor y en general son menos costosas.
- Revise la lista de ingredientes y busque las palabras "entero" o "grano entero" antes del primer (o único) nombre del grano.
- Evite los alimentos altos en grasa, azúcar agregada y sal.
- Use la etiqueta de información nutricional para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio.
- Elija conservas o enlatados "bajos en sodio" o "sin sal agregada". Elija frutas enlatadas en agua o 100% jugo de fruta.
- Elija carnes que tengan menos de 10% de grasa (o al menos el 90% magro).

Pídale a su médico que le ayude a planificar una dieta saludable.

¿Puede leer esto? Si no, nosotros le podemos ayudar a leerlo. Para obtener ayuda gratuita, por favor llámenos al 1-800-391-2000.

800-391-2000
f kernfamilyhealthcare.com t

Rev. 04/2014