



CONSEJOS PARA COMER SANAMENTE

- Considera las botanas como comidas pequeñas que te dan la nutrición que necesitas - no sólo como algo para llenar tu estómago
- Come botanas solo cuando tengas hambre. No comas por frustración o estrés. Mejor sal a caminar, a pasear en bicicleta o simplemente sal y juega algún juego de pelota.
- Pon atención a cuanto comes. Guarda la comida en envases de porciones individuales o sítetela en un plato pequeño. Comer directamente del paquete te puede llevar a comer en exceso.
- Planea tus botanas con anticipación. Ten alimentos nutritivos listos para comer y a la mano, como una manzana, galletas de trigo entero y quesos bajos en grasa.
- Cuando salgas a comer a restaurantes, piensa con anticipación que vas a comer. Tómate tu tiempo para leer el menú y elige cuidadosamente. Puedes pedir que el restaurante haga cambios simples, como por ejemplo no añadir mayonesa o substituir las papas fritas por una ensalada pequeña.
- Come alimentos bajos en calorías primero, - por ejemplo, ensaladas, vegetales o frutas. Antes de servirte otra vez, espera unos minutos para ver si en realidad aún tienes hambre.



¿QUE DEBO COMER todos los días?



GRANOS

De 5 a 7 Onzas (142-198 g) =

Todos los alimentos hechos del trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada, tales como pan, pastas, avena, cereales de desayuno, tortillas, y sémola.

1 rebanada de pan

1 taza de cereal listo para comer

1/2 taza de arroz, pasta, o cereal cocidos se puede considerar como el equivalente de 1 onza (28.35g) del grupo de granos. Por lo menos la mitad de todos los granos consumidos debe ser granos enteros.

FRUTAS

De 1 a 2 tazas =

1 fruta entera (como un plátano, una manzana o una naranja)

1 taza de fruta picada o una fruta pequeña (tales como uvas, bayas, moras, fresas o melón cortado en cuadritos)

1 taza de jugo hecho 100% de fruta (limita su consumo a uno por día)

1/2 taza de frutos secos (tales como pasas)

VEGETALES

De 2 a 3 tazas =

1 taza de verduras crudas o cocinadas

1 taza de jugo de vegetales

2 tazas de ensaladas verdes (tales como espinaca, acelga o lechuga fresca) cuentan como una porción de 1 taza

LECHE

3 tazas =

Todas deben ser de leche descremada (sin grasa) o reducida en grasa

1 taza de leche

1 taza de yogurt

1 1/2 onzas de queso natural (mas o menos del tamaño de una ficha de dominó o de un dado)

CARNE & LEGUMBRES

De 5 a 6 porciones =

1 onza de carne magra, ya sea res, pollo o pescado

1 huevo

1 cucharada sopera de crema de cacahuete

1/4 de taza de frijoles cocidos

1/2 taza de nueces o semillas

ACEITES

De 5 a 6 cucharadas cafeteras =

Aceites que incluyen grasas de muchas plantas distintas y de pescado, y sean líquidos en temperatura ambiente, tales como los de canola, maíz, oliva, soya, y aceite de girasol. Algunos alimentos contienen alto contenido de aceite por naturaleza, como las nueces, aceitunas, algunos tipos de pescado, y aguacates. Los alimentos que están hechos principalmente de aceite incluyen la mayonesa, algunos aderezos para ensaladas, y la margarina suave.

IDEAS SIMPLES PARA BOTANAS

- Una cucharada de crema de cacahuete untada en rebanadas de manzana
- Zanahorias “bebe” (de las pequeñitas), rebanadas de pimiento morrón, jitomates pequeños (“cherry tomatoes”) y aderezo bajo en grasa para acompañar
- Un waffle tostado con fruta y yogurt bajo en grasa
- Una tortilla pequeña con frijoles y salsa
- Un mini emparedado - un pan pequeño integral con una rebanada de pavo, queso bajo en grasa y mostaza
- Pan de pita de trigo entero (integral) con 2 cucharas de humus
- “Trail mix” (mezcla de nueces, granos, etc.) - 20 almendras, 1/4 de taza de semillas de girasol y una cajita pequeña de pasas
- Pizzas de vegetales - parte a la mitad un muffin (panecito) tipo inglés de trigo entero y colócale encima a cada pieza queso crema desgrasado, vegetales picados y queso mozzarella desgrasado.

LiveWell!
greenville

