

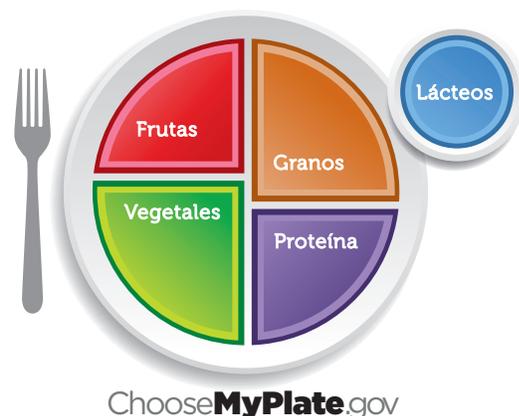
# MANERAS DE COMER SANAMENTE

Empiece por escoger uno o más consejos para ayudarlo...

## • CONSTRUYA UN PLATO SANO

- **Granos:** Al menos la mitad de los granos que coma deben ser integrales.
- **Vegetales:** Varíe las verduras que consume.
- **Frutas:** Concéntrese en las frutas.
- **Lácteos:** Consuma alimentos ricos en calcio.
- **Proteína:** Seleccione proteínas magras.

Fuente: U.S. Department of Agriculture, ChooseMyPlate.gov



## • ESCOJA OPCIONES SANAS

**Reduzca su consumo de alimentos altos en grasas sólidas, azúcares añadidas y sal:**

- Retire la piel de las aves y la grasa de la carne.
- Coma más frutas, verduras y nueces. Coma menos dulces, papas fritas y postres.
- Elija agua, té sin azúcar o leche con 1% de grasa en lugar de bebidas endulzadas.
- Lea las etiquetas de los alimentos para comparar el contenido de sodio, azúcar y grasa en ellos, y elija los que tengan la menor cantidad.
- Añada especias o hierbas para sazonar su comida sin agregar sal.
- Utilice aceites saludables para cocinar como aceite de oliva, canola, ajonjolí. Límite la mantequilla, el aceite de coco, la manteca y el aceite de palma.

## • COMA LA CANTIDAD CORRECTA DE CALORÍAS PARA USTED

- Desayune y no se salte comidas.
- Coma lentamente para saber cuándo está satisfecho.
- Disfrute su comida, pero coma porciones más pequeñas en platos o tazones más pequeños.
- No coma frente a la televisión.
- Cuando coma fuera de casa, elija opciones del menú bajo en calorías.
- Visite [www.chooseMyPlate.gov](http://www.chooseMyPlate.gov) para conocer su límite de consumo de calorías diario.

## ¿Qué alimentos debería consumir?

GRUPO DE ALIMENTOS	COMA ESTOS Bajos en grasa y bajos en calorías <i>Una porción equivale a</i>	EVITE ESTOS Alimentos altos en grasa, altos en calorías o altos en azúcar
<b>GRANOS</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 rebanada de pan de trigo integral</li> <li>✓ 1 tortilla de seis pulgadas</li> <li>✓ ½ bagel, panecillo inglés, pan pita</li> <li>✓ 4 a 6 galletas saladas bajas en grasa</li> <li>✓ ½ taza de cereales cocinados, pasta de trigo integral, cebada, bulgur o arroz integral</li> <li>✓ 1 taza de cereal de trigo integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× Cuernitos, rollos dulces, panecillos, donas, pastelillos, galletas saladas altas en grasas, totopos, tortillas fritas</li> <li>× Cereales tipo granola</li> </ul>
<b>VEGETALES</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ½ taza de verduras crudas o cocidas</li> <li>✓ 1 taza de verduras de hoja crudas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× Verduras con mantequilla, crema, margarina o salsa de queso</li> <li>× Verduras fritas</li> </ul>
<b>FRUTAS</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ½ taza de fruta</li> <li>✓ 1 fruta fresca pequeña</li> <li>✓ ½ taza de fruta enlatada (sin azúcar añadida)</li> <li>✓ ½ taza de jugo de fruta 100% natural</li> <li>✓ ¼ de taza de fruta seca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× Frutas en pasteles (como tartas de fruta)</li> <li>× Cocos</li> <li>× Jugos o bebidas endulzadas con azúcar</li> <li>× Fruta enlatada en almíbar</li> <li>× Cantidades grandes de cualquier jugo de frutas</li> </ul>
<b>LÁCTEOS (RICOS EN CALCIO)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 taza de leche descremada o con 1% de grasa</li> <li>✓ 1 taza de leche de soya baja en grasa</li> <li>✓ 8 onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa</li> <li>✓ 1½ onzas de queso bajo en grasa o sin grasa</li> <li>✓ Otros alimentos ricos en calcio como almendras, quimbombó o pescado enlatado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× Leche entera o con 2% de grasa</li> <li>× Queso regular</li> <li>× Yogur con azúcar</li> </ul>
<b>PROTEÍNA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 onza cocida de carne magra, pescado, aves (sin piel)</li> <li>✓ ½ taza de atún enlatado en agua</li> <li>✓ ½ taza de frijoles, lentejas, chícharos o frijoles de soya cocidos</li> <li>✓ 1 huevo o ¼ taza de sustituto de huevo</li> <li>✓ 1 cucharadita de crema de cacahuete</li> <li>✓ ½ onza de nueces o semillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× Tocino, salchicha, hamburguesas, carnes frías, la mayoría de las carnes rojas (excepto carnes magras sin grasa ni hueso)</li> <li>× Pollo o pavo con piel</li> <li>× Atún enlatado en aceite</li> <li>× Frijoles cocinados con manteca o tocino salado</li> </ul>

## ¿Qué cambio hará hoy?

ALAMEDA  
**Alliance**  
 FOR HEALTH

¿Tiene alguna pregunta? Llame a los Programas de Salud de Alliance.  
 De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Teléfono: 510-747-4577 • Línea gratuita: 1-877-932-2738 • CRS/TTY: 711/1-800-735-2929

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)