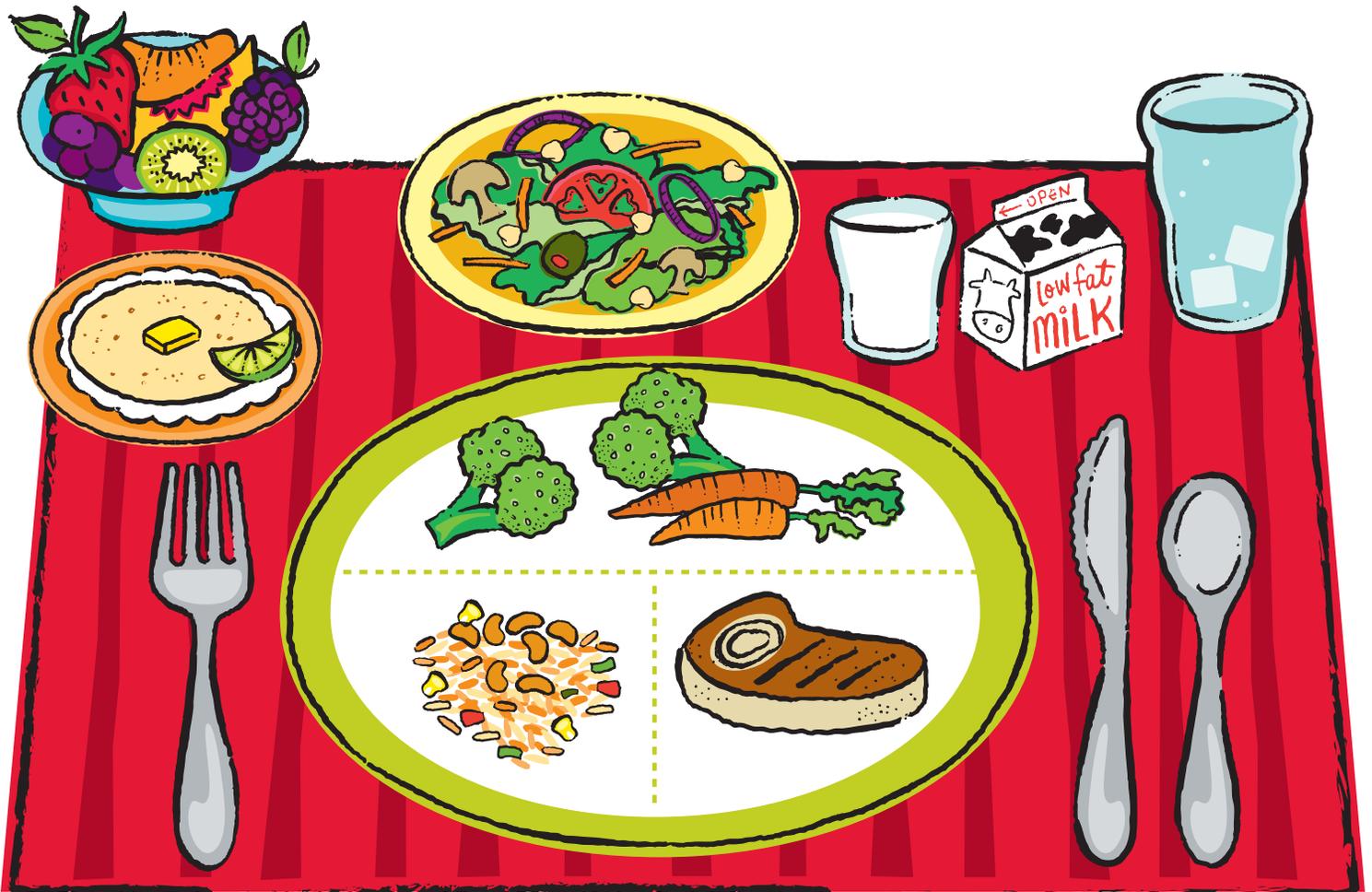


Comiendo Saludable de por Vida en Cada Comida



- Coma a la misma hora todos los días
- Siga las porciones para cada comida.
- No salte comidas.
- Coma frijoles en lugar de arroz y escoja alimentos de granos enteros.
- Elija carnes y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Coma pescado dos veces por semana.
- Hornee, hierva o ase su comida.
- No frite sus alimentos.
- Beba mucha agua o bebidas sin azúcar.
- Puede reemplazar una ensalada con un caldo claro o sopa de tomate con verduras (sin pasta, arroz o papas).

Lista de Alimentos Para Comer Sanamente de Por Vida

Opciones de proteína sin grasa

- Cabrito
- Tocineta Canadiense
- Chuleta de Lomo de Cerdo
- Pechuga de pollo
- Opción de solomillo especial
- Bacalao
- Sobrebarriga o Arrachera
- Flounder
- Halibut
- Carne fría (baja en grasas)
- Mantequilla de maní (baja en grasas)
- Salmón
- Sardinas
- Tripa
- Atún (enlatado en agua)
- Pechuga de Pavo
- Venado
- Animales salvajes

Opciones de Vegetales

(frescos o congelados)

- Todos verdes
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepinos
- Berenjena
- Lechuga
- Champiñones
- Pimentón
- Espinaca
- Tomates
- Calabacitas

Opciones lácteas sin grasa

- Queso descremado
- Requesón bajos en grasa
- Leche (baja en grasa o descremada)
- Queso Mozzarella
- Queso requesón descremado estilo "Ricotta"
- Queso Suizo
- Yogurt (sin grasa o bajo en grasa)

Opciones de grasas y aceites

- Aceite de canola
- Aceite de maíz
- Aderezos para ensalada bajos en grasa o azúcar
- Margarina (suave o dura)
- Nueces o semillas
- Aceite de oliva

Opciones de frutas

(frescas, enlatadas, en jugos naturales o congeladas en agua)

- Manzanas
- Bananos (plátanos)
- Bayas, frutos del bosque
- Toronjas
- Uvas
- Kiwi
- Limón/Lima
- Melones
- Naranjas
- Duraznos
- Peras
- Piña

Opciones de harinas, granos y lentejas

- Pan de trigo integral 100%
- Frijoles negros
- Arroz café o arroz salvaje
- Maíz
- Maicena
- Tortillas de maíz
- Frijoles Secos
- Garbanzos
- Maíz molido
- Frijoles riñón
- Tortillas de trigo integral bajas en grasa
- Arvejas (Chícharos)
- Frijoles Pintos
- Cereales simples, calientes
- Papas
- Galletas sin sal
- Cereales de grano integral, fríos
- Pasta de trigo integral
- Pita de trigo integral
- Calabaza de invierno

Opciones de Refrigerios

- Pastel bocado de ángel
- Galletas de animales
- Chips horneadas
- Gelatina (sin azúcar)
- Helado de leche
- Paletas (sin azúcar)
- Bebidas sin azúcar
- Miel o sirope sin azúcar
- Galletas de Vainilla
- Substitutos de azúcar blancos y café