

Una Lista para la Buena Salud y la Buena Nutrición

✓ Variedad: Consuma alimentos variados dentro y entre los grupos de alimentos básicos y al mismo tiempo manténgase dentro de sus necesidades de energía.

Ejemplo: En una tortilla, envuelva un huevo hecho a su gusto y una loncha de queso con dos cucharadas de salsa de tomate y obtendrá un desayuno rápido y portable.

✓ Actividad: Manténgase físicamente activo diariamente.

Ejemplo: Utilice las escaleras cuando sea posible. Estacione su coche más lejos. Camine todos los días.

✓ Proporcionalidad: Escoja las grasas y los carbohidratos con discreción, aumente el consumo diario de frutas y verduras, granos integrales, y la leche o los productos de leche con poca o sin grasa.

Ejemplo: Combine atún envasado con trocitos de apio y manzana, uvas, y nueces. Viértalo sobre una ensalada de lechuga y tomate y rocíe con aceite de oliva y vinagre. Acompañe esto con galletitas de trigo integral y queso con poca grasa y obtendrá una comida ligera para cualquier hora del día.

✓ Moderación: Controle la cantidad de calorías que consume para regular su peso.

Ejemplo: Ponga una hamburguesa de pollo asada en un panecillo de trigo integral, acompañado de un puñado de zanahorias pequeñas, trozos de manzana y un vaso de chocolate con leche de poca grasa.



✓ Mejora gradual: Procure mejorar su dieta y su estilo de vida un poquito cada día.

✓ Personalización: Para sus comidas favoritas cotidianas, escoja alimentos que estén llenos de nutrientes. Si bebe alcohol o si añade sal a las comidas, hágalo en moderación. Mantenga los alimentos en condiciones sanas.

