

---

## Alto en fibra, alto en proteína: alimentación saludable de por vida

---

### Carne magra y proteínas vegetales

**Tamaño de la Porción: tamaño de la palma (~3-4 onzas)**

Elegir con **MÁS FRECUENCIA**: cortes magros sin piel

- Pollo
- Pavo
- Pescado/Atún
- Mariscos
- Carne de res
- Cerdo
- Cordero
- Cabra
- Búfalo
- Huevos/claras
- Tofu
- Tempeh



Palabras clave que debe comprar: “chop; loin; broil; top round; sirloin; 93% lean o más”

Elegir con MENOS FRECUENCIA: altas en grasa, procesadas, carnes fritas; filete jaspeado; costillares; tocino; salchicha; carne enlatada; kielbasa; perros calientes; embutidos; carne de órganos; carne/pescado en aceite

---

### Lácteos bajos en grasa y sin grasa

**Tamaño de la Porción: 8 onzas líquidas, 6 onzas yogur, 1 onza queso (1 palito/rebanada)**

Elegir con **MÁS FRECUENCIA**: bajo en grasa, leche baja en azúcar y sustitutos de leche, queso y yogur

- 1%/Leche descremada
- Alternativa de leche sin azúcar
- Queso ligero/ Bajo en grasa
- Yogur Griego
- Yogur Islandés
- Queso cottage
- Queso ricotta



Palabras clave que debe comprar: “0%; 1%; fat-free; skim; part-skim; unsweetened”

Elegir con MENOS FRECUENCIA: leches azucaradas; queso cottage/ricotta/creama regular y entero; yogures azucarados; cremas; crema batida; helado

---

### Vegetales sin almidón

**Tamaño de la Porción: ½ taza cocido, 1 taza crudo**

Elegir con **MÁS FRECUENCIA**: variedades simples sin almidón, frescas/congeladas

- Alcachofa
- Rúcula
- Espárragos
- Brotes de Soja
- Remolacha
- Bok Choy
- Brócoli
- Coles de bruselas
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Chayote
- Pepino
- Berenjena
- Col Rizada
- Judías verdes
- Jicama
- Col/kale
- Colinabo
- Puerros
- Lechuga
- Hongos
- Quimbombó
- Cebolla
- Vainas de guisantes
- Pimientos
- Rábanos
- Lechuga Romana
- Nabo sueco
- Chucrut
- Cebolletas
- Acelga
- Calabaza espagueti
- Calabaza de verano
- Tomates
- Nabos
- Calabacín

Elegir con MENOS FRECUENCIA: variedades enlatadas, congeladas en salsa; frito o cocido en aceite

## Carbohidratos complejos, almidones y frutas

**Tamaño de la Porción:** 1 rebanada de pan, ½ taza de grano cocido/vegetales con almidón, 1 fruta del tamaño de una pelota de béisbol, 1 taza de fruta, ½ banana, 2 cucharadas de fruta seca

Elegir con **MÁS FRECUENCIA:** rico en fibra, granos enteros, verduras con almidón y frutas enteras

- Arroz integral
- Arroz salvaje
- Pan integral
- Pasta de trigo integral
- Cebada
- Alforfón
- Farro
- Quinoa
- Centeno
- Avena
- Crema de trigo integral
- Galletas de trigo integral
- Maíz
- Guisantes
- Papas
- Papas dulces/ boniato/camote
- Calabaza de invierno
- Mandioca
- Plátano
- Calabaza
- Batata/ñame
- Yuca
- Frijoles/habichuelas
- Garbanzos
- Lentejas
- Fruta fresca/congelada



Palabras para Comprar: “100% whole wheat grain/flour; no sugar added”

Elegir con **MENOS FRECUENCIA:** granos refinados y procesados (arroz blanco; pan blanco; pasta regular; bagels; panecillos; cereales; pasteles; galletas; tartas; donas; cruasanes; pasteles; papas fritas), vegetales con almidón frito; frutas secas; frutas empacadas en jugo/ jarabe; jugo de frutas (incluso 100% natural)

---

## Grasas saludables para el corazón

**Tamaño de la Porción:** 2 cucharadas de mantequilla de nuez/ aderezo para ensaladas, ¼ taza de nueces, ¼ aguacate

Elegir con **MÁS FRECUENCIA:** grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, omega 3

- Nueces
- Mantequillas de nueces
- Semillas
- Aguacate
- Aceitunas
- Aceite de oliva
- Aceite vegetales
- Aerosol de aceite

Elegir con **MENOS FRECUENCIA:** grasas saturadas y parcialmente hidrogenadas (trans) (mantequilla; margarina; Manteca; aderezos y salsas cremosas para ensalada; mayonesa; carnes fritas/altas en grasa)

Consejos:

- No salte las comidas – coma constantemente durante el día (cada 3-4 horas) para mantener su energía alta y metabolismism activo.
- Enfóquese en elegir verduras, proteínas magras, y granos integrales para crear un plato balanceado.
- Coma una variedad de alimentos y colores para diferentes vitaminas y nutrientes.
- Sus alimentos deben tener un sabor delicioso – utilice diferentes métodos de cocción (hornear, asar a la parrilla, asar, escalfar, cocer al vapor, saltar) y condimentos (hierbas, especias/mezclas sazonadoras, vinagres, jugo de limón/lima).
- Manténgase bien hidratado con agua y bebidas de menos de 5 calorías. Tenga cuidado con todo lo que pueda agregar adicional (azúcar, cremas, jarabes, polvos/gotas con sabor, etc).
- Preste atención a sus señales de hambre – coma lentamente y dele a su estómago suficiente tiempo para mandarle señal al cerebro de que está lleno (aproximadamente 20 minutos).
- No hay un “criterio universal” - ¡todo el mundo es diferente así que tu nutrición debería de ser también! Considera tu calidad de dieta, porciones, actividad física, hidratación, sueño y estrés!