



Alimentación más sana

¡Pruebe el método del plato!

La 1/2 de su plato debe ser de frutas y verduras

- La clave es la variedad y el color
- Las opciones son: frutas y verduras crudas, frescas, cocidas, congeladas, enlatadas y secas
- Los productos frescos son más ricos y más baratos cuando son de temporada
- Los productos cortados con anticipación le pueden ahorrar tiempo
- Al vapor, a la parrilla o salteados
- Trate de usar hierbas, aderezos sin grasa, limón, o jugo de limón para dar sabor
- Limite las salsas y los aderezos altos en calorías

Coma más granos integrales

- Pan y pasta de trigo integral
- Avena
- Quinoa, cebada
- Tortillas de maíz integral
- Arroz integral y arroz negro
- Palomitas de maíz hechas con aire caliente
- Busque productos con al menos 2 a 3 gramos de fibra por porción

Carnes o proteína magras

- Pollo o pavo sin piel, pescado, lomo de cerdo, carne de res magra al 90 %
- Escoja carnes a la parrilla, rostizadas o asadas en lugar de fritas o empanizadas
- Frijoles, arvejas, lentejas, humus
- Huevos y productos de soya, como tofu
- Nueces, semillas o mantequilla de maní, todos sin sal

Consejos adicionales

- Trate de usar aceite de oliva, aceite de canola o aceite de cártamo en lugar de manteca de cerdo, mantequilla o Crisco
- Puede añadir una taza de leche o yogur descremados o leche de soya (sin azúcar añadida), o queso (del tamaño de cuatro dados)
- Evite los alimentos empacados con alto contenido de sodio (sal)
- Escoja alimentos y bebidas con poca o ninguna azúcar agregada y beba abundante agua



Referencia:
"ChooseMyPlate.gov"
Departamento de Agricultura de EE. UU.,
www.choosemyplate.gov

Para obtener más información, llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800**
Línea gratuita de Asesoramiento de Enfermeras 24/7, 1(877) 977-3397

www.sfhp.org