

Preparando comida saludable en casa

Cuando prepara los alimentos en casa, consume menos calorías, además de comer menos azúcar, sal y grasa. Cocinar en casa es una oportunidad de probar nuevos alimentos, como diferentes verduras y frutas.



Utilice alimentos frescos y enteros siempre que pueda

Piense en los alimentos que vienen de una granja o jardín. Las verduras, frutas, huevo, pollo y carne son algunos alimentos naturales que puede usar en sus comidas.



Lea las etiquetas de los alimentos

Cuando elija alimentos enlatados, congelados o empacados revise los ingredientes. Compare la cantidad de grasa, sodio, azúcar y otros en productos similares.



Incremente su consumo de verduras y frutas

La mitad de cada comida debe contener verduras. Coma alimentos frescos de temporada siempre que pueda. Los congelados son la siguiente mejor opción.



Consejos para preparar comidas enteras divertidas y deliciosas

Puede ser difícil que todos en la familia se entusiasmen por nuevos hábitos saludables de alimentación. Pruebe estos consejos para hacer de la comida un buen momento:

- Corte verduras y frutas en diferentes formas y tamaños.
- Preparen platillos en familia
- Permita que los niños prueben los ingredientes mientras cocina.
- Intercambie su alimento no saludable favorito por una mejor opción, como papas horneadas en lugar de fritas.

Buenas elecciones comiendo fuera de casa

Comer saludablemente fuera de casa puede ser un reto. Por ejemplo, algunas porciones en los restaurantes son suficientes para dos personas. Considere compartir platillos con alguien más. O bien puede llevar a casa para otra comida más tarde.

Consejos para hacer elecciones saludables cuando coma fuera de casa



Comidas

Elija alimentos con poca grasa, como pollo o pescado y pregunte cómo es su preparación. Prefiera opciones horneadas o asadas en lugar de fritas o capeadas.



Guarniciones

Pida verduras al vapor o ensalada en lugar de papas fritas, totopos o puré de papa



Ensaladas

Pida el aderezo por separado. En lugar de vaciar todo el aderezo, introduzca el tenedor en él y luego en la ensalada.



Postres

No tiene por qué negarse, puede compartirlo o pedir una porción para niños.

Pistas para encontrar platillos bajos en grasa

Busque los platillos "bajos en grasa". Algunas pistas en el menú son: "al vapor", "asado", "a la parrilla", "escalfado" o "en su propio jugo"

Pistas para encontrar y evitar platillos altos en grasa

Evita platillos altos en grasa, algunas pistas en el menú son: Mantequilla, capeados, enharinados, fritos, crujiente, crema, gratinados



Recuerde, en algunos restaurantes le prepararán su platillo como lo pida, sólo pregunte

Un cambio a la vez

Cuando decida comer mejor, no necesita hacer muchos cambios al mismo tiempo. Enfóquese en un objetivo para convertirlo en un hábito y parte de su rutina, cuando lo logre, propóngase un nuevo cambio. Se trata de dar un paso a la vez.



Elija uno de los hábitos para empezar

- Elija verduras y frutas como colación
- Si prepara alimentos extra, congélelo para otra comida
- Verifique que las porciones que se sirven son las correctas
- Reemplace leche entera por leche descremada
- Prefiera cereales integrales



Escriba sus propias ideas



Razones para comer saludablemente

Comer de manera saludable le dará fortaleza y se sentirá bien. Además de darle más energía. Comer alimentos saludables puede ayudar a disminuir riesgo de enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer, presión arterial elevada y diabetes.