

Opciones para una alimentación saludable

La forma en que elija preparar su comida o cómo la pida cuando come fuera puede convertir rápidamente un alimento menos saludable en una opción más saludable. Elegir comidas horneadas, asadas, al vapor, a la parrilla y cocinadas en horno de microondas le evitará consumir grasas y calorías adicionales. El ejemplo a continuación explica cómo alimentos similares pueden pasar de ser un alimento Rojo a uno Amarillo a uno Verde.



Pase de la sección Roja a la Verde haciendo estos cambios cuando cocine:

- Sustituya los alimentos con grasa por versiones bajas en grasa o sin grasa para reducir el total de calorías de sus alimentos favoritos sin afectar el sabor.
- Cuando haga un platillo que tenga queso, use queso bajo en grasas en vez de la variedad con toda la grasa. Es posible que su familia ni siquiera note la diferencia.
- Cuando haga pasteles, use mantequilla de manzana en vez de mantequilla regular y obtendrá un pastel rico y jugoso.

	Rojo (comer de vez en cuando)	Calorías	Amarillo (comer a veces o con menos frecuencia)	Calorías	Verde (comer en cualquier momento)	Calorías
Fruta	Pastel de manzana, 1/8 de un pastel de 9 pulgadas	296	1 taza de trozos de manzana horneada, con 1 cucharada de mantequilla	193	Manzana, 1 mediana	72
Pan	½ bagel simple (3 ½ pulgadas) con 1 cucharada de mantequilla y mermelada	249	½ bagel simple (3 ½ pulgadas) con 1 cucharada de mermelada	147	1/2 bagel integral (3 ½ pulgadas)	91
Carne	Pollo frito, 2 piernas	386	Pechuga de pollo asada con piel, ½ pechuga	193	Pechuga de pollo asada sin piel, ½ pechuga	142

Cuando cocine o haga pasteles al horno pruebe algunas de las opciones para reducir calorías que aparecen a continuación.

En lugar de:	Sustituya por:
1 taza de crema	1 taza de leche evaporada sin grasa
1 taza de mantequilla, barra de margarina o manteca vegetal para hornear	Margarina blanda en embase de plástico, aceite vegetal o ½ taza de mantequilla de manzana o puré de manzana sin azúcar agregada
1 huevo	2 claras de huevo o ¼ taza de sustituto de huevo
Barra de mantequilla o margarina para saltear	Aceite en espray, caldo de pollo bajo en sodio, o una pequeña cantidad de aceite de oliva o aceite vegetal

Cuando vaya a restaurantes, hay varias cosas que puede hacer para reducir su consumo de grasas y calorías. Por ejemplo, pida alimentos cocinados al vapor, asados, horneados, a la parrilla, escalfados, ligeramente salteados o sofritos. Así mismo puede cortar la grasa visible o piel de la carne de aves o de res. También puede pedir:

- Aceite de oliva para mojar el pan en vez de mantequilla o margarina
- Leche sin grasa o con bajo contenido de grasa en vez de leche entera o crema en el café o en otras bebidas
- Alimentos sin mantequilla, salsa de carne (gravy) u otras salsas
- Aderezo de ensalada ligero (light) o sin grasa y pida el aderezo servido aparte y no en su ensalada
- Verduras al vapor o una taza de frutas como un sustituto a las papas fritas
- Pida “sin queso” o servido aparte cuando ordene sándwiches o ensaladas para que así pueda decidir cuánto queso desea comer
- Bebidas sin endulzar, como agua, té helado sin endulzar, o té helado o limonada sin azúcar o bebidas de dieta



iPodemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). **iPodemos!** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol> o llame al 1-866-359-3226.

iPodemos! y los logotipos de **iPodemos!** son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).

