



Consejos acerca de frijoles, granos, nueces y productos lácteos

Elija pan integral de grano entero.

- Escoja pan de trigo de grano entero en lugar de pan blanco -Busque en la etiqueta de información nutricional el pan integral que contenga harina de trigo entero como ingrediente principal.
- Examine la etiqueta y elija panes integrales con al menos 2 gramos de fibra por tajada.
- Elija el pan integral de color marrón que se sienta firme, ya que probablemente es el que contiene más fibra (grano entero).

Pruebe otro tipo de alimentos de grano entero.

- Algunos alimentos de grano entero son el arroz integral, la avena, el trigo y la pasta de grano entero.
- Los granos enteros son una buena forma de consumir fibra y vitaminas del grupo B.

Incluya granos enteros en su desayuno.

- Escoja cereales integrales. Cereales tal como trigo rallado, hojuelas de salvado y la avena tienen un alto contenido de fibra.
- Evite los cereales a los que se les ha añadido mucha azúcar. Sustituya el azúcar en el cereal por productos naturales como plátanos, fresas y/o melocotones.
- Consuma cereales integrales ya que éstos son una merienda saludable a cualquier hora del día.
- Evite la sémola instantánea y otros cereales a los que se les ha añadido sal (sodio).

Limite el consumo de galletas y de pan de maíz.

- La mayoría de las galletas, pan de maíz, y croissants a menudo tienen altos contenidos de grasas hidrogenadas, grasas saturadas y sal (sodio).

Continúa al reverso

Coma más frijoles y arvejas.

- Coma arvejas o frijoles en lugar de carne (o con un poco de carne para darles sabor).
- Remoje los frijoles el día anterior para acortar el tiempo de cocción.
- Utilice cebollas y ajo para sazonar, o sazone con pequeños trozos de carne magra tal como el jamón, pavo o carne de res.
- Prepare una comida rápida y saludable con frijoles enlatados. Obtenga el tipo de frijoles enlatados con poca sal (bajo en sodio), escúrralos y luego enjuáguelos.

Elija nueces y mantequillas de nuez más a menudo.

- Las nueces (pistachos, maní, almendras) y mantequilla de maní son buenas fuentes de grasas saludables.
- Recuerde que las nueces tienen un alto contenido de calorías -Un puñado de nueces (1/4 de taza) o dos cucharadas de mantequilla de nueces cuentan como una porción.
- Elija nueces con tan sólo un poco de sal o sin sal. Evite las nueces a las que se les ha añadido azúcar, tostadas con sabor a miel o cacahuates cubiertos con chocolate.
- ¡Un sándwich de mantequilla de maní en pan integral es un almuerzo delicioso!

Utilice leche y yogur con menos contenidos de grasa.

- Si usted tolera bien la leche, beba un poco cada día. Considere substituir la leche entera por la leche descremada del 1% ó 2% o totalmente sin grasa (nonfat milk).
- La leche cultivada es una opción saludable (buttermilk).
- Cocine con leche entera o leche con 2% de grasa en lugar de crema. Luego pruebe cocinar con leche que contenga 1% de grasa.
- Para un refrigerio saludable mezcle frutas (rodajas de banana, fresas, o melocotones) con yogur natural con bajo en grasa o libre de grasa para un refrigerio saludable.
- Evite agregar cremas al café. En lugar de ello, escoja leche natural o pruebe leche evaporada descremada para un sabor cremoso sin grasa saturada.

Evite el consumo de quesos con contenidos altos en grasa.

- Pruebe quesos con sabores fuertes y ácidos tal como el queso cheddar o parmesano, ya que dan más sabor en pequeñas cantidades. Corte el queso en rebanadas delgadas o rállelo.
- Como refrigerio, corte un pedazo pequeño de queso y ponga el resto fuera de su alcance. ¡Es muy fácil comer de más!
- No añada un montón de queso a los sándwiches de carne—El queso regular contiene cantidades de grasa saturada muy altas y contienen sal (sodio).
- Ordene pizza con la mitad de queso y con más verduras.
- Limite la cantidad de crema de queso que utiliza como en aderezos para los sándwiches y rosquillas (bagel).
- Prepare lasaña y cacerolas con queso mozzarella o queso requesón.
- Escoja quesos con bajo contenido de sal (bajo en sodio).