

# El plato del buen comer

## Frutas

1. Mantenga siempre fruta a mano y a la vista en su casa, oficina y lonchera.
2. Procure utilizar frutas mayormente locales y de temporada. Suelen ser más económicas.
3. Alterne sus opciones de frutas pensando en los diferentes colores, en las frutas secas, congeladas y hasta enlatadas. Prefiera la fruta entera a los jugos.
4. Agregue frutas en todas sus comidas y meriendas. En ensaladas, con el cereal, en batidos, en sus postres. Experimente agregándolas a sus recetas tradicionales.

## Vegetales

1. Utilice mayormente vegetales locales y frescos. Revise si hay algunos en oferta en su super de preferencia.
2. Pruebe algún vegetal nuevo cada semana o cada mes. Sustituya en alguna receta familiar o experimente recetas nuevas.
3. Consuma mayormente vegetales de colores fuertes e intensos, como el amarillo, naranja, rojo y verde oscuro. Suelen ser ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes.
4. Utilice vegetales en su sopa, en los guisos, mezclados con el arroz y las pastas, en sus sándwiches, en los huevos del desayuno. Son excelentes para dips en vez de galletas y panes.

## Granos

1. Procure que al menos la mitad de los granos y harinas que consume sean integrales. Cambie el arroz, pasta y pan blanco por sus similares integrales.
2. Revise los ingredientes de los productos que compra, elija los que tienen como su primer ingrediente, una harina o producto integral.
3. Utilice productos como galletas integrales, palomitas de maíz, tortillas integrales, productos con avena integral como granolas, barras, etc. para meriendas y boquitas.
4. Procure sustituir parte de las harinas de sus recetas tradicionales con harinas integrales como la harina de trigo integral, avena en hojuelas, quinoa, mijo, cebada entera.

## Lácteos

1. Consuma productos lácteos descremados o semidescremados. Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes, que la leche completa. Puede disminuir gradualmente el % de grasa de sus productos lácteos.
2. Sustituya la crema agria por yogurt en sus recetas favoritas.

3. Utilice leche evaporada descremada como sustituto de crema.
4. Si tiene intolerancia a la lactosa, sustituya la leche y sus derivados por los sustitutos de soja con alto contenido de calcio.
5. Consuma los quesos bajos en grasa o parcialmente descremados. Agregue a ensaladas, cacarolas, emparedados, y en cuadrillos para boquitas y meriendas.

## Proteínas

1. El tamaño de la porción de proteína debe ser semejante a la palma de su mano.
2. Aumente el consumo de pescados. Procure utilizar pescados como su proteína principal al menos 2-3 veces por semana.
3. Elimine la grasa visible de todas sus carnes. escoja cortes que sean bajos en grasa.
4. Alterne sus opciones de proteína con proteína vegetal, como el tofu y menestras.

### • Sal

Todos debemos reducir nuestro consumo de sal. El consumo de sodio recomendado es de 2300mg al día que equivale a 1 cdta. de sal.

Para personas mayores de 51 años o con hipertensión, diabetes o enfermedad del riñón, el consumo debe ser aún menor : 1500mg. Utilice alimentos y condimentos frescos. Revise las etiquetas para ver los contenidos de sodio de cada producto.

### • Azúcares

Cambie las bebidas azucaradas por agua o bebidas sin azúcar. Evite o disminuya el consumo de productos con agregados de azúcar y grasas como pasteles, helados, dulces.

### • Grasas

Disminuya la ingesta de alimentos con alto contenido de grasa sólida. Incluya nueces y aceites vegetales como el de oliva entre sus opciones de grasas. Cambie sus métodos de cocción. Utilice más asado, horneado, al vapor y hervido en vez de frito.

### • Actividad

Escoja una actividad física que le guste y apropiada a su edad y estado de salud. Procure dedicarle 30 minutos diarios. Comience con al menos 10 minutos a la vez y vaya aumentando a medida que su condición física se lo permita.