

# 10 consejos

Serie de educación en nutrición

# cómo preparar platos sanos



## 10 consejos para platos sanos

Un plato sano comienza con más vegetales y frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos. Piense en cómo ajustar las porciones en su plato para obtener más de lo que necesita sin demasiadas calorías. Tampoco olvide los productos lácteos; haga de ellos su bebida de acompañamiento o agregue a su plato productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa.

### 1 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Las vegetales y las frutas están repletas de nutrientes que tal vez le ayuden a promover la buena salud. Elija vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli.

### 2 agregue proteínas magras

Elija alimentos ricos en proteína, como carne de res y cerdo magras, pollo y pavo, frijoles o tofu. Dos veces por semana, haga que la proteína en su plato provenga de pescados y mariscos.



### 3 incluya granos integrales

Intente que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales. Busque las designaciones "100% granos integrales" o "100% trigo integral" ("whole grain, whole wheat") en las etiquetas. Los granos integrales contienen más nutrientes, como fibra, que los granos refinados.

### 4 no olvide los productos lácteos

Acompañe sus comidas con una taza de leche descremada o baja en grasa. Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. ¿No bebe leche? Pruebe leche de soja (bebida de soja) como su bebida, o bien incluya en su comida yogur descremado con bajo contenido de grasa.



### 5 evite la grasa adicional

El uso de salsas o aderezos espesos agregará grasas y calorías a comidas que de otro modo serían sanas. Por ejemplo, el brócoli al vapor es excelente, pero evite cubrirlo con salsa de queso. Pruebe otras opciones, como queso parmesano rallado bajo en grasa o jugo de limón.

### 6 coma con calma

Saboree la comida. Coma despacio, disfrute del sabor y las texturas, y preste atención a cómo se siente. Tenga en cuenta que comer demasiado rápido puede resultar en comer demasiado.

### 7 use un plato más pequeño

Use platos más pequeños a la hora de comida para controlar las porciones. De esa manera puede "limpiar el plato" y sentirse satisfecho sin comer demasiado.

### 8 controle sus alimentos

Coma en casa con más frecuencia para que sepa exactamente lo que come. Si sale a comer, estudie y compare la información de nutrición. Elija opciones más sanas como alimentos horneados en lugar de fritos.

### 9 pruebe alimentos nuevos

Mantenga el interés al elegir alimentos nuevos que tal vez nunca antes ha probado, como mangos, lentejas o lechuga japonesa. ¡Tal vez encuentre su nuevo alimento favorito! Intercambie recetas sabrosas y divertidas con sus amigos, o busque recetas nuevas en línea.



### 10 satisfaga el gusto dulce de manera sana

Permítase un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Sirva ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogur y fruta. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.