

# Dieta para una Buena Salud

## Consejos Rápidos

- Consuma COMIDA BALANCEADA: Carbohidratos/Almidón + Verduras + Proteína/Grasa
- Limite el consumo de comida rápida y restaurantes
- NO FRÍE. Hornee, ase, cocine o saltee las carnes y verduras
- LAS ESPECIAS (ajo, ajo polvo, albahaca, cilantro, comino, cúrcuma, curri en polvo, eneldo, estragón, hojas de laurel, jengibre, la marca de condimentos Mrs. Dash, orégano, pprika, perejil, romero, tomillo) son ideales para su salud. Utilcelas para sazonar su comida
- Consuma verduras todos los días – puede comer la cantidad de verduras que usted quiera
- Limite el consumo de fruta a 2 piezas o 2 porciones al día
- No omita comidas
- RESTRINJA EL CONSUMO DE: Gaseosas, jugo de frutas, maíz, mango, melón, papas, piña, sandía y uvas debido a que contienen altos índices de azúcar
- RESTRINJA: Consumo de alcohol; Mujeres = 1 bebida/día y Hombres = 2 bebidas/día

## Qu es una porción de comida?

- Verduras: 1 taza de verduras crudas sin almidón o /2 taza de verduras cocidas sin almidón
- Fruta: una fruta mediana o /2 taza de fruta picada, cocida o enlatada
- Proteínas: 1 taza de leche o yogurt o /2 onza de queso o 1 huevo o /2 taza de frijoles cocidos o lentejas o un pedazo de carne del tamaño de la palma de su mano
- Carbohidratos/Almidón: 1 pedazo de pan o 1 tortilla pequeña o 1 ortia o /2 taza de arroz cocido o /2 taza de pasta



## Así es como debería lucir un plato

- 1-2 porciones de vegetales y/o /2-1 porción de fruta (50% del plato)
- 2-4 porciones de carbohidratos (25% del plato)
- 1-2 porciones de proteínas/grasas (25% del plato)