

# 100 maneras de comer más saludablemente\*



Mantener un peso saludable depende de lograr el equilibrio de energía, es decir, equilibrar la cantidad de energía que se quema y la comida que se consume en un día. Para dejar de subir de peso, la mayoría de los estadounidenses necesitan hacer dos cosas simples:

- AGREGAR 2000 PASOS MÁS CADA DÍA
- COMER 100 CALORÍAS MENOS AL DÍA

## DESAYUNO

Comience su día de manera saludable con estos consejos para el desayuno:

1. Seleccione leche descremada o con 1% de grasa en lugar de leche entera
2. Use un vaso pequeño para su jugo y un tazón pequeño para su cereal
3. Saboree un tazón de bananas, fram-buesas, leche descremada y edulcorante en lugar de un pancito dulce
4. Elija un yogur bajo en calorías hecho con edulcorante sin calorías
5. Comparta la mitad de su bollito con alguien o envuelva la otra mitad para el desayuno de mañana
6. Sustituya el azúcar por un edulcorante sin calorías en su café, té y cereal
7. Use una sartén antiadherente y aerosol para cocinar en lugar de manteca o margarina para preparar huevos
8. Coloque 2 cucharadas de queso crema sin grasa sobre su panecillo, bollito o tostada en lugar del queso crema común

9. Utilice jalea o mermelada sin azúcar en lugar de las variedades ricas en azúcar

10. Seleccione jamón magro o tocino canadiense en lugar de salchichas o tocino común

11. Rellene su omelette con cebolla, pimientos, espinaca y champiñones en lugar de queso y carne

12. Haga su omelette, frittata, o huevos revueltos más ligeros utilizando 4 claras de huevo o 1/2 taza de sustituto de huevo

13. Prepare su sándwich con pan integral ligero

## ALMUERZO/CENA

Pruebe estas ideas para almuerzos más ligeros y cenas más pequeñas:

14. Personalice la salsa para espaguetis con zapallitos frescos, pimientos verdes, champiñones y cebollas en lugar de agregarle carne

15. Coloque lechuga, tomate, cebollas y pepinillos en su hamburguesa o sándwich en lugar de queso

16. Prepare ensalada de atún o pollo con mayonesa sin grasa

17. Ase su sándwich con aerosol para cocinar antiadherente en lugar de manteca

18. Rellene su pan de pita con más verduras frescas y menos carne y queso

19. Elija atún natural en lugar de atún en aceite

20. Seleccione una porción controlada de un plato congelado en lugar de hamburguesa y papas fritas

21. Cambie la manteca común por manteca ligeramente batida o de bajas calorías

22. Prepare una pizza con la mitad de queso

23. Elija los tacos de tortillas de harina de 6 a 8 pulgadas en lugar del burrito más grande

24. Use crema agria sin calorías en las recetas

25. Elija queso cottage al 1% en lugar del regular

26. Quite la grasa de sopas, guisados y salsas antes de servirlos

27. Deje 3 ó 4 bocados en su plato

Los pequeños cambios en los tipos de comida que coma y en el tamaño de las porciones que elija se sumarán rápidamente hasta ¡reducir 100 calorías o más!

Sólo haga pequeños cambios cada día y verá lo fácil que es alcanzar el equilibrio de energía.

\* Los consejos están pensados para ayudarle a reducir la ingestión diaria de calorías. Ningún consejo, por sí mismo, equivaldrá a 100 calorías exactamente, pero si selecciona unos cuantos de sus favoritos cada día irá por buen camino.



VISITE: [www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org) • LLAME AL: 1-800.807.0077

© 2007 America On the Move Foundation. Todos los derechos reservados.

FAT: What No One Is Telling You (LA GRASA: lo que nadie le dice) es una producción de Twin Cities Public Television (TPT) y forma parte de Take One Step (Dé un paso): una campaña de salud de PBS. GlaxoSmithKline, la Corporación de Radiodifusión y Televisión Públicas y los televidentes de televisión pública proporcionan gran parte de los fondos.



# 100 maneras de comer más saludablemente\*



**28.** Utilice 2 cucharadas de aderezo reducido en calorías para ensaladas en lugar de aderezo normal

**29.** Elija un sándwich tostado de bajas calorías para reemplazar un sándwich de queso tostado rico en mantequilla

**30.** Quite toda la grasa de la carne, el cerdo y el pollo

**31.** Disfrute de su ensalada sin los crutones

**32.** Hornee o ase a la parrilla el pollo y el pescado, en lugar de freírlos

**33.** Elija porciones de carne de 3 a 4 onzas (el tamaño de un mazo de cartas)

**34.** Quítele el pellejo al pollo

**35.** Reduzca el arroz cocido y la pasta a 1/2 taza

**36.** Tueste hongos portobello como plato principal o acompañamiento en lugar de carne

**37.** Use 1 cucharada menos de mantequilla, margarina o aceite en su receta

**38.** Reduzca la cantidad de queso en guisos y aperitivos

**39.** Aderece las verduras cocidas al vapor con limón fresco y hierbas en lugar de mantequilla

**40.** Use aerosol para cocinar vegetal y utensilios de cocina antiadherentes en lugar de mantequilla, margarina o aceite al cocinar en la estufa

**41.** Omite o use la mitad de cantidad de mantequilla, margarina o aceite en los macarrones con queso, arroz, pasta y rellenos

**42.** Coma lentamente para que sus comidas duren y se reduzca su necesidad de servirse un segundo plato

## POSTRES

No es necesario que elimine los postres para reducir 100 calorías diarias... en su lugar, pruebe las siguientes ideas:

**43.** Satisfaga su necesidad de comer algo dulce con una tajada o bocado en lugar de una porción completa

**44.** Prepare su propia cerveza de raíz con cerveza de raíz sin azúcar y helado sin grasa ni azúcar

**45.** Congele fruta fresca combinada en un sorbete para disfrutar de un refrescante postre

**46.** Deje el cucurucho sobre la barra; sírvase una sola bola de helado en una taza

**47.** Elija su porción de pastel del medio, donde hay menos glaseado

**48.** Cubra el bizcochuelo con fram-buesas en lugar de glaseado o salsa de chocolate

**49.** Corte la mitad de un trozo de pastel o tarta

**50.** Sirva helado reducido en calorías de batido ligero en lugar del helado normal

**51.** Disfrute de un plato de frutas frescas de estación en lugar de flan o budín

**52.** Elija manzanas, duraznos o arándanos en lugar de nueces o tarta de crema

**53.** Siga las instrucciones de preparación baja en grasa al preparar mezclas para brownies, pasteles y galletas

**54.** Comparta su postre con otra persona

**55.** Seleccione una porción del tamaño de una magdalena en lugar de la porción estándar de pastel

**56.** Al hornear, sustituya la mitad del aceite de la receta con puré de manzana

## BEBIDAS

Pruebe estas bebidas saciadoras de la sed de bajas calorías:

**57.** Reemplace los refrescos regulares por refrescos dietéticos

**58.** Ponga atención a los tamaños de las porciones; algunas latas o botellas contienen 2 porciones o más

**59.** Prepare chocolate caliente y bebidas para el desayuno con leche descremada en lugar de leche entera

**60.** Calme su sed con agua o té helado dietético en lugar de refrescos de la máquina expendedora

**61.** Opte por la bebida pequeña o mediana en lugar de la grande

**62.** Seleccione leche sin grasa (descremada) o con 1% de grasa, en lugar de leche entera

**63.** Tome una taza de leche chocolatada baja en calorías (1%) en lugar de leche entera con jarabe de chocolate



VISITE: [www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org) • LLAME AL: 1-800.807.0077

© 2007 America On the Move Foundation. Todos los derechos reservados.

**FAT: What No One Is Telling You (LA GRASA: lo que nadie le dice)** es una producción de Twin Cities Public Television (TPV) y forma parte de Take One Step (Dé un paso): una campaña de salud de PBS. GlaxoSmithKline, la Corporación de Radiodifusión y Televisión Públicas y los televidentes de televisión pública proporcionan gran parte de los fondos.



# 100 maneras de comer más saludablemente\*



**64.** Reemplace con agua 8 onzas de bebida sin alcohol, jugo de frutas o bebida de frutas

**65.** Tome cerveza ligera (límitese a 1 ó 2) en lugar de la regular

**66.** Pida ingredientes dietéticos para las mezclas (cola, agua tónica, ginger ale)

**67.** Elija jugos de frutas sin agregados de azúcar

**68.** Elija cerveza ligera o vino en lugar de bebidas alcohólicas congeladas o a base de frutas

**69.** Solicite leche sin grasa y use la mitad de azúcar o jarabe saborizado para hacer su café más ligero

**REFRIGERIOS**  
Calme el hambre con las siguientes ideas saludables para refrigerios:

**70.** Congele uvas o trozos de sandía para disfrutarlos a modo de helado

**71.** Prepare un batido con yogur sin grasa, leche descremada y frutas frescas en lugar de helado

**72.** Elija 4 onzas de yogur sin azúcar en lugar de un recipiente de 8 onzas

**73.** Coloque una porción individual de pretzels o papas fritas en un tazón en vez de comer de la bolsa para controlar sus porciones

**74.** Pruebe verduras crudas en lugar de nachos con salsa

**75.** Pruebe los nachos horneados en lugar de la variedad tradicional

**76.** Disfrute de la fruta enlatada en agua o en su jugo natural en lugar de la enlatada en jarabe espeso

**77.** Elija una fruta pequeña (manzana, durazno, naranja) del tamaño de una pelota de tenis, o coma sólo la mitad de una fruta más grande

**78.** Reemplace las galletas dulces por brochetas de fruta fresca cortada en trocitos o entera

**79.** Sea astuto: moje las manzanas en caramelo de bajas calorías, el apio en queso crema sin grasa, las zanahorias en salsa ranchera sin grasa y la fruta en yogur

**80.** Pruebe 1/2 taza de fruta fresca en lugar de 1/2 taza de frutas secas

**81.** Coma sólo 1 de las barras de granola/ de refrigerio del paquete y comparta las demás o guárdelas para después

**82.** Consuma 1 puñado menos de nueces mixtas

**83.** Satisfaga su antojo de chocolate con 1 barra de dulces "tamaño divertido"

**COMER AFUERA**  
Ya sea que ordene por la ventanilla o esté por salir en una ocasión especial, pruebe las siguientes ideas para reducir las calorías cuando coma afuera:

**84.** Coma una bolsa pequeña de palomitas de maíz de microondas sin agregado de azúcar

**85.** En lugar de una barra de chocolate elija un budín de chocolate sin azúcar y sin grasa

**86.** Pida que retiren la panera de su mesa al sentarse

**87.** Pida una taza de sopa en vez de un tazón

**88.** Ordene sopa de legumbres u otras sopas caldosas en lugar de cremas

**89.** Evite las promociones de gran tamaño

**90.** Ordene un aderezo de vinagreta en lugar de un aderezo de mayonesa

**91.** Pida que quiten los crutones de su ensalada

**92.** Pruebe una pizza congelada de bajas calorías en lugar de su habitual comida para llevar

**93.** Reemplace los acompañamientos de papa, arroz o pasta por verduras al vapor

**94.** Elija un aperitivo como plato principal; agregue sopa, ensalada o verduras como acompañamiento

**95.** Evite las papas fritas gratuitas que vienen con su sándwich o suborden

**96.** Ordene la mitad de una porción y no coma todo lo que haya en su plato

**97.** Use limón fresco para aderezar el pescado en lugar de salsa tártara

**98.** Elija una ensalada como acompañamiento en lugar de papas fritas cuando ordene comida rápida

**99.** Elija pollo a la parrilla en lugar de frito o empanizado

**100.** Ordene salsa o aderezo de ensalada a un costado; coma lo suficiente como para disfrutar del sabor, pero deje la mayor parte



VISITE: [www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org) • LLAME AL: 1-800.807.0077

© 2007 America On the Move Foundation. Todos los derechos reservados.

**FAT: What No One Is Telling You (LA GRASA: lo que nadie le dice)** es una producción de Twin Cities Public Television (TPT) y forma parte de Take One Step (Dé un paso): una campaña de salud de PBS. GlaxoSmithKline, la Corporación de Radiodifusión y Televisión Públicas y los televidentes de televisión pública proporcionan gran parte de los fondos.

