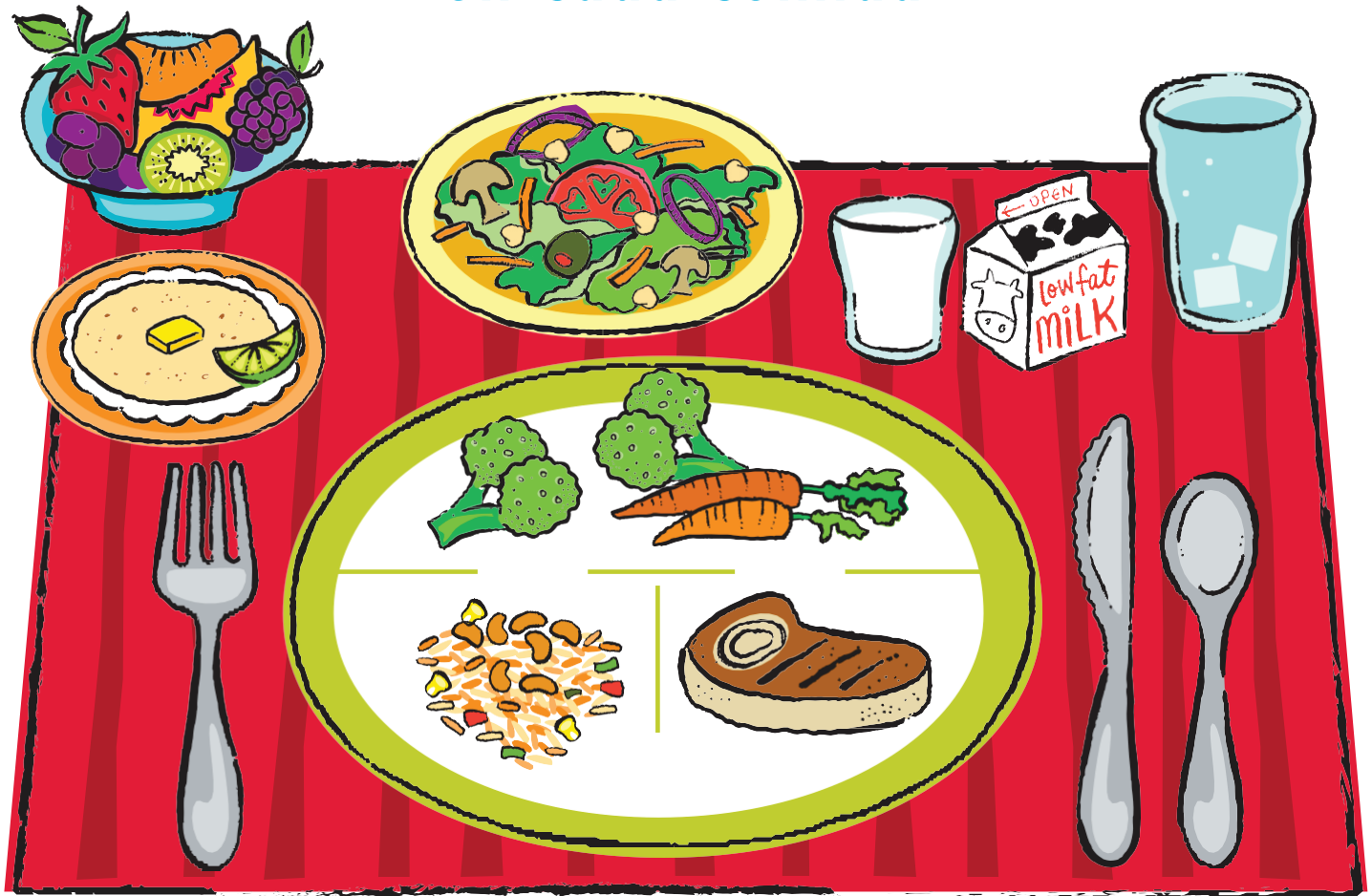


# COMIENDO SALUDABLE DE POR VIDA en Cada Comida



- Coma a la misma hora todos los días
- Siga las porciones para cada comida
- No salte comidas a mal pase
- Coma frijoles en lugar de arroz y escoja alimentos de granos enteros
- Elija carnes y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Coma pescado dos veces por semana
- Hornee, hierva o ase su comida
- No fría sus alimentos
- Tome mucha agua o bebidas sin azúcar
- Puede reemplazar una ensalada con un caldo claro o sopa de tomate con verduras (sin pasta, arroz o papas)



(800) 700-3874

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)

# Lista de Alimentos Para COMER SANAMENTE DE POR VIDA

## OPCIONES DE PROTEÍNA BAJAS EN GRASA

- Tocino Canadiense
- Chuleta de lomo de cerdo
- Pechuga de pollo
- Opción de solomillo especial
- Bacalao
- Arrachera
- Flounder
- Halibut
- Carne fria (baja en grasas)
- Crema de cacahuete (baja en grasa)
- Salmón
- Sardinas
- Atún (enlatado en agua)
- Pechuga de pavo

## OPCIONES DE VEGETALES

*(Frescos o congelados)*

- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepinos
- Berenjena
- Lechuga
- Champiñones
- Chile campana
- Espinaca
- Tomates
- Calabacitas

## OPCIONES LÁCTEAS BAJAS EN GRASA

- Queso descremado
- Requesón bajo en grasa
- Leche (baja en grasa o descremada)
- Queso Mozzarella
- Queso requesón descremado estilo “Ricotta”
- Queso Suizo
- Yogurt (sin grasa o bajo en grasa)

## OPCIONES DE GRASAS Y ACEITES

- Aceite de canola
- Aceite de maíz
- Aderezos para ensalada bajos en grasa o azúcar
- Margarina (suave o dura)
- Nueces o semillas
- Aceite de olivo

## OPCIONES DE FRUTAS

*(frescas, enlatadas, en jugos naturales o congeladas en agua)*

- Manzanas
- Bananos (plátanos)
- Fresas, moras, arandanos
- Toronjas
- Uvas
- Kiwi
- Limón/Lima
- Melones
- Naranjas
- Duraznos
- Peras
- Piña

## OPCIONES DE HARINAS, GRANOS Y LENTEJAS

- Pan de trigo integral 100%
- Frijoles negros
- Arroz integral o arroz salvaje
- Maíz
- Maicena
- Torillas de maíz
- Frijoles secos
- Garbanzos
- Maíz molido
- Frijoles rojos
- Tortillas de trigo integral bajas en grasa
- Chicharos
- Frijoles pintos
- Cereales simples, calientes
- Papas
- Galletas sin sal
- Cereales de grano integral, frios
- Pasta de trigo integral
- Pan de Pita de trigo integral
- Calabaza de invierno

## OPCIONES DE REFRIGERIOS

- Pastel de angel o de esponja
- Gallatas de animals
- Chips horneadas
- Gelatina (sin azúcar)
- Helado de leche
- Paletas (sin azúcar)
- Bebidas sin azúcar
- Miel o jarabe sin azúcar
- Galletas de vainilla
- Substitutos de azúcar blanco y café