



Comer sano en casa y afuera



# Preparar comidas saludables en casa

Cuando cocinas en casa, es probable que consumas menos calorías. También es probable que consumas menos azúcar, sal y grasa. Haz que comer en casa sea una oportunidad para probar nuevos alimentos, como diferentes verduras o frutas.



## Utiliza alimentos naturales cuando puedas

Piensa en los alimentos que provengan de granjas o huertos. Las verduras, las frutas, las proteínas magras, los granos integrales y las grasas saludables son algunos de los alimentos naturales que puedes utilizar en tus comidas.



## Lee las etiquetas nutricionales

Cuando elijas alimentos enlatados o congelados, u otros alimentos envasados, asegúrate de comprobar los ingredientes que contienen. Compara la cantidad de grasa, sodio, azúcar y otros nutrientes con las de otros productos similares.



## Abastécete de frutas y verduras

La mitad de cada comida deben ser frutas y verduras. Cuando puedas, come alimentos frescos y alimentos de la temporada. Los alimentos congelados son la siguiente mejor opción.



## Consejos para hacer que los alimentos naturales sean divertidos y deliciosos

Puede ser difícil que todos en la familia se entusiasmen con los nuevos hábitos de alimentación saludable. Prueba estos consejos para que la hora de comida sea un buen momento:

- Corta las frutas y verduras de diferentes formas y tamaños.
- Haz que cocinar en casa sea una actividad familiar.
- Deja que los niños prueben los ingredientes o las salsas mientras cocinas.
- Cambia tu comida chatarra favorita por otras opciones saludables, como camote "frito" al horno en lugar de papas fritas.

# Opciones inteligentes para comer afuera

Comer sano cuando está fuera de casa puede ser un desafío. Por ejemplo, muchas porciones en los restaurantes tienen suficiente comida para, al menos, dos personas. Considera dividir la entrada con otra persona. También pueden llevarse una porción a casa para comer después.



**Sigue los consejos que se indican a continuación para tomar decisiones saludables cuando comas afuera.**



## Carnes

Prueba carnes magras, como pollo o pescado, y pregunta cómo los van a preparar. Elige preparaciones al horno o a la parrilla en lugar de fritas.



## Ensaladas

Pide el aderezo aparte. En lugar de verterlo todo en la ensalada, sumerge el tenedor en el aderezo y luego en la ensalada.



## Acompañamientos

Pide verduras al vapor o ensalada en lugar de papas fritas.



## Postres

No tienes que negarte un gusto, pero pregunta si hay disponibles porciones para niños.

### Palabras clave de un menú bajo en grasas

Elige productos que contengan las palabras "bajo en grasas". Algunas palabras son: al vapor, asado, a la parrilla, hervido o "en sus propios jugos".

### Palabras clave de un menú alto en grasas

No elijas productos que contengan las palabras "alto en grasas". Algunas palabras son: mantequilla, salteado, frito, crujiente, crema, salsa o gratinado.



**Recuerda** que la mayoría de los restaurantes prepararán la comida como lo desees. Solo pídelo.

# Un cambio a la vez

Cuando decides comer mejor, no es necesario hacer muchos cambios a la vez. En su lugar, céntrate en un objetivo para hacer que el nuevo hábito se haga parte de tu rutina. Después, puedes elegir otra acción en la que centrarte. La idea es dar un paso a la vez.



## Elige uno de los siguientes hábitos para empezar.

- Elige frutas y verduras como refrigerios entre comidas.
- Si preparas mucha comida, congela un poco para otro momento.
- Conoce los tamaños de las raciones para que las porciones sean adecuadas.
- Sustituye la crema de alto contenido en grasa por leche descremada.
- Elige pan o pastas integrales.



## Escribe tus ideas.

---

---

---



## Razones para comer sano

Comer de forma saludable proporciona fuerza y bienestar. También te da más energía. Consumir alimentos saludables puede ayudar a reducir el riesgo de padecer cardiopatías, ciertos tipos de cáncer, hipertensión y diabetes.




# Consejos para leer la etiqueta nutricional

Hay mucha información valiosa en la etiqueta nutricional. Sigue estos consejos para interpretar las etiquetas. La interpretación correcta de la etiqueta te ayudará a determinar el tamaño de las porciones e incluir los nutrientes que el organismo necesita.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

- 1 Presta atención al número de porciones por envase. La cantidad de calorías y otros nutrientes que aparecen en la etiqueta se refieren solo a una porción. Si comes dos porciones de un envase, entonces estarás consumiendo el doble de calorías y nutrientes enumerados.
- 2 El número de calorías en 1 porción.
- 3 Porcentaje del valor diario (%VD). Este número te indica la cantidad de nutrientes que consumes en una porción con respecto a lo que debes consumir a diario. El número se basa en una dieta de 2,000 calorías. Tus necesidades calóricas pueden variar.
- 4 Vitaminas y minerales. Consumir alimentos variados te ayuda a obtener los nutrientes que el organismo necesita para estar sano.

 Consulta a tu profesional de la salud para determinar tus necesidades nutricionales.

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly.  
VV-MED-115785 ©2021 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.

*Lilly*