Comer para sentirte mejor



Elige alimentos saludables

Come alimentos de estos grupos todos los días.



Granos

Elige pan integral y pasta.



Verduras

Elige una variedad de verduras. Los vegetales de color verde oscuro, rojo y naranja son especialmente ricos en nutrientes clave.

Carnes, frijoles, frutos secos y otras proteínas

Prefiere carnes magras, mariscos, aves de corral, huevos, frijoles, semillas, guisantes, lentejas, frutos secos y productos de soja. Limita el consumo de carnes rojas. Retira la piel y la grasa de la carne y el pollo.

Limita los alimentos que son altos en lo siguiente:

- Azúcares añadidas (como refrescos u otras bebidas azucaradas, golosinas dulces y postres)
- Grasas saturadas (como carnes o productos lácteos ricos en grasas, como la mantequilla o el queso)
- Sodio (como alimentos envasados y salsas)



Frutas

La fruta fresca es mejor. Cuando se consumen jugos, deben ser 100 % fruta, sin azúcares añadidas.



Lácteos

Elige productos bajos en grasa y no grasosos. Se puede sustituir la leche regular por leche de soja. Elige quesos duros en vez de quesos blandos.

Haz una lista con algunos alimentos que pienses comer de cada grupo.

Granos

Vegetales

Frutas

Lácteos

Carnes, frijoles, frutos secos y otras proteínas

Come porciones saludables de cada tipo de comida.

A continuación, se indican dos maneras de ayudarte a saber cuánto comer:

1 Equilibra tu plato.



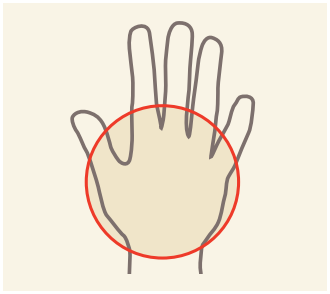
Este "Plato de Comida Saludable" contiene porciones equilibradas de comida, lo que corresponde a 1/2 plato de verduras y frutas, 1/4 de plato de proteína y 1/4 de plato con granos.

Divide tu plato en 4 partes.

- Coloca verduras y frutas en 2 partes (la mitad del plato).
- Coloca una porción de granos en 1 parte. (una cuarta parte del plato)
- Coloca una porción de carne o frijoles en 1 parte. (una cuarta parte del plato)
- Elige una bebida sin calorías (como el agua) o una que sea rica en nutrientes, como la leche sin grasa o el jugo 100 % fruta.



2 Utiliza tu mano para medir los tamaños de las porciones.






Tu palma es aproximadamente 1 porción de carne o frijoles.



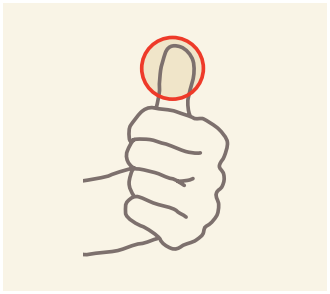
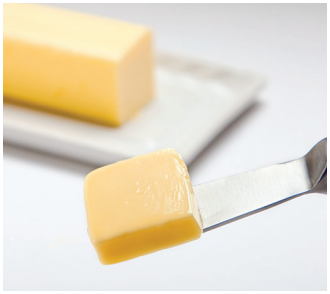



Tu puño es aproximadamente 1 porción de frutas, verduras o granos.






Tu pulgar es aproximadamente 1 porción de aderezo para ensalada, mayonesa o mermelada.



La punta del pulgar es aproximadamente 1 porción de mantequilla, aceite o margarina.

Desayuno

Estas son algunas opciones saludables:



- cereales integrales secos
- frutas frescas o pasas de uva
- leche semidescremada o descremada
- café con leche baja en grasa



- frijoles
- tortilla
- banano





- sémola y huevo
- medio mango
- vaso de agua



- tostada
- yogur bajo en grasa o sin grasa
- frutas
- tazón de semillas



- porridge de arroz
- fruta fresca
- vaso de leche de soja



- Avena (avena cortada) preparada con leche baja en grasa
- Manzanas picadas
- Té con leche baja en grasa

Agrega alimentos saludables que planees comer para el desayuno:

Almuerzo

Estas son algunas opciones saludables:



- sopa de lentejas
- pepino con yogur (raita)
- frutas





- fideos
- pollo, col china, brócoli
- ensalada de frutas



- mantequilla de maní sobre pan de trigo
- rodajas de manzana
- frutos rojos
- vaso de agua



- crepa de espinaca rellena de verduras y frijoles
- papaya
- jícama



- sándwich de pavo con pan de trigo, lechuga y tomate
- queso cottage semidescremado o descremado
- palitos de zanahoria
- rodajas de manzana



- pechuga de pollo (sin piel) al horno
- rebanada pequeña de pan de maíz
- ensalada de verduras
- fruta fresca

Agrega alimentos saludables que planeas comer para el almuerzo:

Cena

Estas son algunas opciones saludables:



- pasta integral
- albóndigas, verduras
- salsa de tomate
- ensalada verde
- sandía



- habichuelas
- chuleta de cerdo al horno
- papa pequeña al horno
- puré de manzana
- vaso de agua



- ensalada de verduras
- frijoles con chile y carne
- tortilla
- dos cucharadas de hummus



- vegetales de hoja verde
- arroz y frijoles
- pollo asado
- ensalada de frutas frescas



- ensalada grande con verduras y huevos duros
- rollo de trigo integral
- piña y arándanos



- verduras salteadas y pescado con arroz
- kiwi y kumquats

Agrega alimentos saludables que planeas comer para la cena:

Refrigerios

Estas son algunas opciones saludables:



tazón de palomitas de maíz sin mantequilla



tazón de bocadillos de algas marinas (nori)



galletas de trigo integral con 1 oz de queso



yogur natural con frutas



manzana pequeña o mediana



palitos de apio crudo y mantequilla de maní



té con leche baja en grasa



fruta fresca



cuadrado pequeño de chocolate amargo



tazón de granos de soja (edamame)



plato pequeño de fruta deshidratada



plato pequeño de frutos secos sin sal

Batido de frutas fácil:



1/2 taza de frutas frescas cortadas en rodajas

+



1/2 taza de yogur sin grasa o bajo en grasa

+



1/2 taza de leche sin grasa o baja en grasa

+



5 cubos de hielo pequeños

Coloca todos los ingredientes en una licuadora.



Podrías probar...

- arándanos, fresas, frambuesas, piña, bananas, o una combinación de frutas;
- fruta congelada;
- duplicar o triplicar la receta para obtener más porciones;
- leche de soja o leche con proteína de guisante.



Agrega bocadillos saludables que planeas comer:

_____

_____

_____

_____

Opciones saludables para comer fuera de casa

COMIDA RÁPIDA/ SÁNDWICHES	POLLO Y BARBACOA	PIZZA/COMIDA ITALIANA
CONSUME		
sándwich de pechuga de pavo sobre pan de trigo con lechuga y tomate	sándwich de pollo a la barbacoa	pizza de verduras o pollo en masa fina
sándwich de pollo asado o verduras asadas	pechuga de pollo sin piel ni rebozado	pasta con salsa de tomate (marinara) y verduras
ensalada de frutas	frijoles verdes	pescado o pollo horneado, a la parrilla o asado
pretzels	mazorca de maíz	pasta con pescado o pollo a la parrilla y verduras
yogur congelado bajo en grasas	frijoles al horno	ensalada
LIMITA		
hamburguesas	ensalada de papas	risotto
queso	ensalada de col	queso: pide la mitad de la cantidad de queso
mayonesa/aderezos para ensalada	macarrones con queso	pan de ajo
EVITA		
papas fritas naturales	pollo frito	pizza con borde relleno
papas fritas envasadas	costillitas	fideos rellenos con queso
tocino/salchichas		salami
batidos a base de helado		salsas con crema o queso

Prioriza el agua como tu bebida de elección.



MEXICANA	ASIÁTICA	INDIA	BEBIDAS
CONSUME			
tacos blandos de pollo, pescado, frijoles o carne de res	sopa (miso, verduras, a base de caldos)	sopa de lentejas	agua
tostada	sushi	tandoori	leche descremada o semidescremada
carne asada	pollo, verduras o pescado al vapor o a la plancha	papadam, tostada	jugo 100% de fruta
frijoles enteros	rollos de verduras o camarones no fritos		té de hierbas
salsa fresca	salsa de soja liviana		agua pura con gas
LIMITA			
queso	platos con fideos	naan	agua y jugos con azúcar añadida
guacamole	arroz frito	salsas	café y té (reduce el azúcar y la crema)
	salsas		alcohol
EVITA			
papas fritas	rollos de primavera fritos	alimentos fritos	refresco
tacos con tortilla frita	tempura	curri con leche de coco	jugos con alto contenido de fructosa
frijoles refritos (cocinados en grasa animal)	cerdo agridulce	curry con crema	bebidas de café y té endulzadas
crema agria	pollo crujiente		batidos de leche

Cómo equilibrar tu plato





Sitio web de USDA MyPlate y sitio web de las Guías Alimentarias para el consumidor:

https://www.dietaryguidelines.gov/resources/consumer-resources

Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly.
VV-MED-115782 ©2025 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.