

Para lograr un buen equilibrio: coma inteligentemente, muévase más y descance lo suficiente

4 maneras sabrosas de disfrutar almuerzos bien balanceados

Aliméntese con proteínas sin grasa.

El servirse proteínas sin grasa hace que su almuerzo sea poderoso. Las opciones sin grasa provenientes del grupo de carne y legumbres le proporcionan proteína, hierro y vitaminas B, los cuales mantienen y reparan los músculos. Las proteínas sin grasa ayudan a lograr la sensación de saciedad; lo que significa que usted se sentirá lleno y satisfecho por más tiempo. No es necesario consumir grandes cantidades de proteína para alejar la sensación de hambre. Es suficiente consumir tres o cuatro onzas de pescado, pollo sin pellejo o carne roja sin grasa.

Coma saludablemente incluyendo al menos alimentos de cuatro colores.

El color es una clave sobre los alimentos que usted puede emplear para proporcionar a su organismo más de los 40 nutrientes que necesita. Los alimentos de coloración brillante y vívida son naturalmente ricos en nutrientes. Las carnes rojas contienen hierro y zinc. Los panes con muchas tonalidades de café y beige contienen fibra y una variedad de vitaminas B. Las frutas y verduras de todos los colores representan una verdadera bonanza de nutrición. Los distintos colores significan los distintos contenidos de nutrientes esenciales (*fitonutrientes*). Incluya en cada almuerzo al menos un producto verde y un producto rojo, amarillo o anaranjado.



Ingiera lo adecuado: leche o agua.

Si lo que usted usualmente bebe es un refresco extra-grande durante el almuerzo, es hora de que cambie a la leche. Una sola lata de 12 onzas de refresco común contiene cerca de 150 calorías sin valor nutricional. Las bebidas grandes fácilmente contienen más de 300 calorías sin valor nutricional. La opción más saludable es la leche descremada o totalmente sin grasa. Usted obtiene una buena nutrición sin demasiadas calorías. Después de beber un vaso de 8 onzas de leche (un envase), beba agua simple con hielo o agua burbujeante, con un poco de limón o lima.

Coma pequeñas cantidades, despacio y saboree los alimentos.

Debido a los horarios ajetreteados, el almuerzo a menudo se come de prisa en porciones grandes provenientes de comidas rápidas (a veces dentro del automóvil). Hay poco tiempo para degustar los sabores. Realmente no se presta atención a lo satisfecho que se siente. La manera más saludable de disfrutar del almuerzo es comenzar con una porción más pequeña. Procure servirse la mitad de un sándwich, un tazón pequeño de sopa acompañado de una ensalada o bien, comparta un platillo principal. Dedique al menos 20 minutos para comer. Preste atención a la calidad de la comida y a las señales de saciedad que su cuerpo le da.

¿Necesita de algunos sabrosos consejos para añadir frutas y verduras a su almuerzo? Los consejos están a la mano, simplemente vaya al sitio de Internet www.fruitsandveggiesmorematters.org/. Se presentan recetas de chefs profesionales así como consejos sobre cómo comprar y almacenar las frutas y las verduras. También hay un enlace a una página para los niños en el sitio www.foodchamps.org/ (en inglés).



Mes nacional de la nutrición® - marzo de 2009

Adaptado por la Oficina de Servicios de Nutrición del sitio de Internet: www.eatrightmontana.org.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública
www.ncdhhs.gov/español • www.nutritionnc.com