

1 Haga que aproximadamente la mitad de sus alimentos en su dieta sean frutas y vegetales.

2 Sustituya los fideos enriquecidos y el arroz blanco con fideos integrales o arroz integral.

3 Minimice su consumo de alimentos y bebidas a los que se les haya agregado azúcar.

4 Opte por frijoles y otros alimentos vegetarianos una vez por semana.

LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

Buena nutrición de un vistazo

5 Examine las etiquetas de los alimentos; prefiera los alimentos con bajo contenido de colesterol, sodio, grasa saturada y grasa trans.

6 Mantenga las porciones de carne magras (por ejemplo cuadril [top sirloin], cara superior [top round] o pollo sin piel) y de aproximadamente el tamaño de una baraja de naipes.

7 Elija productos lácteos con bajo contenido graso o sin grasa.

8 Elija alimentos asados u horneados en lugar de empanizados o fritos.

Bríndeles sabor a sus alimentos con aceite de oliva y hierbas en lugar de mantequilla o margarina.

Sustituya la carne con pescado por lo menos dos veces por semana.

10

