

con moderación y los que se deben limitar

Comer alimentos saludables no significa dejar de comer alimentos que le gusten. Significa comer una variedad de alimentos con moderación. Por ejemplo, no es necesario eliminar los alimentos con alto contenido en grasas y calorías pero se deben reservar para una ocasión especial. Comer con moderación es importante para lograr y mantener un peso saludable.

Conozca la diferencia entre los alimentos que pueden consumirse libremente, con moderación y los que se deben limitar, a fin de favorecer una buena elección de alimentos. Las tablas en las siguientes páginas le brindan ejemplos de alimentos en cada una de estas categorías.

- **Consumir libremente:** Estos son alimentos que se pueden comer en cualquier comida o refrigerio. Contienen muchos nutrientes y poca azúcar adicional.
- **Consumir con moderación:** Estos son alimentos que se pueden comer a veces. No están prohibidos, pero no se deben comer todos los días. A lo sumo, cómalos unas cuantas veces a la semana.
- **Limitar:** Estos son alimentos que debe limitar y comer solamente en una ocasión especial. Estos alimentos proveen energía pero pocas vitaminas y minerales. Consuma estos alimentos no más de una vez a la semana.

Consejos para ayudarle a controlar las porciones:

- Tenga como objetivo tres comidas y uno o dos refrigerios saludables durante el día. De esta forma, no comerá en exceso por haberse saltado una comida.
- ¡Engañe a su mente! Sirva la comida en platos más pequeños de manera que los alimentos parezcan más grandes.
- Evite poner el plato de comida en la mesa. En su lugar, sírvasela en la cocina. Esto le ayudará a evitar que coma una segunda porción. Si quiere repetir, coma más verduras o una ensalada.
- No se precipite con las comidas. Dele a todos la posibilidad de sentirse satisfechos antes de servir más.
- Cuando coma afuera, no pida la comida extremadamente grande por el mejor precio. Puede parecer una buena opción, pero agregará una gran cantidad de calorías adicionales y costo a la comida. Trate de compartir la comida o que le envuelvan la mitad para llevar a casa antes de comenzar a comer.

Consejos para cocinar:

- Retire la grasa visible de la carne de res, puerco o aves.
- Hornee, ase en el horno o a la parrilla, sofría o cocine al vapor la carne y las verduras.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

	Bebidas	Proteínas	Verduras	Frutas
<p>Verde Consumir</p> <p>Casi todo el tiempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agua simple • Leche descremada o con 1% de grasa • Té herbal o descafeinado sin azúcar • Agua carbonatada (sin azúcar agregada) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne molida extra-magra al 95% • Pollo y pavo sin piel • Atún • Pescado y mariscos • Huevos • Frijoles, chícharos o guisantes partidos, lentejas • Carne alternativa: Tofu, tempeh, seitan • Crema de cacahuete (maní) o de otros frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las verduras frescas, congeladas y enlatadas sin grasas incorporadas (como mantequilla o salsas) • Salsa • Aguacates • Aceitunas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las frutas frescas y congeladas sin azúcar agregada • Frutas enlatadas en su propio jugo o que digan "sin azúcar añadida" • Puré de manzana sin azúcar • Frutas deshidratadas (limitar a 1 porción)

	Bebidas	Proteínas	Verduras	Frutas
Amarillo Con Moderación Algunas veces	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con 2% de grasa • Kool-aid® sin azúcar • Kool-aid preparado con Splenda • Crystal Light® • Agua de sabor como Propel®, Fruit2O®, Sparkling ICE®, Clear American® • Refresco de dieta (no más de una al día). 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne molida magra al 85% • Pavo molido • Hamburguesas • Pollo y pavo con piel • Jamón • Hot-dogs bajos en grasas • Tocino de pavo • Lomo de cerdo 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas a la francesa al horno • Verduras con almidón: papas, chícharos o guisantes, elotes o maíz, camotes (limitar a 1 porción) • Ensalada de col hecha con mayonesa regular (limitar a 1 porción) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo 100 % de fruta (limitar a 1 porción) • Frutas enlatadas con jarabe bajo en calorías • Puré de manzana con azúcar añadida
Rojo Limitar En alguna ocasión	<ul style="list-style-type: none"> • Refresco regular • Bebidas deportivas (Gatorade® y Powerade®) • Licuados y malteadas • Leche entera • Jugos de fruta como Hi-C®, Capri Sun®, Sunny D®, Tang®, Snapple® • Limonada regular • Leche con sabor • No deben consumirse las bebidas energéticas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo frito • Pechuga de pollo frita • Tocino • Pescado frito • Nuggets de pollo • Hot dogs • Salchichas y salchichón o summer sausage • Brats o salchicha alemana 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier verdura frita en aceite como papas a la francesa regulares o de camote, papas hash brown, tater tots o tortitas, calabaza, berenjena, champiñones, pepinillos y okra fritos, tortitas de brócoli y jalapeños rellenos 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas enlatadas en almíbar concentrado

	Panes y cereales	Leche y productos lácteos	Refrigerios	Otros
Verde Consumir Casi todo el tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Panes, pan pita y tortillas 100% integrales • Pasta y arroz integral • Cereales sin endulzar y altos en fibra como Cheerios • Avena (de lata, no en paquetes instantáneos) • Avena cortada o irlandesa • Granos enteros: quinoa, granos de trigo, teff, bulgur, mijo, trigo sarraceno, amaranto 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada o con 1% de grasa • Yogurt bajo en grasa • Queso tipo cottage • Queso (limitar a 1 porción al día) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos (limitar a ¼ de taza) • Fruta fresca • Verduras crudas • Palomitas de maíz reventadas con aire • Queso en tiras (limitar a 1 porción) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mostaza • Aceite de oliva y canola • Aceite en aerosol antiadherente • Aderezo a base de aceite para ensaladas (limitar a 1 porción) • Especias sin sal (comino, pimienta, perejil)
Amarillo Con Moderación Algunas veces	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta y panes blancos que no sean integrales • Tortilla shell • Pan francés, waffles y hot cakes o panqueques • Granola (limitar a 1 porción) • Cereales como Special K®, Chex®, Honey Nut Cheerios, Life, Kix • Avena instantánea baja en azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con 2% de grasa • Queso crema (limitar a 1 porción) 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas: Kashi TLC® o Triscuits® bajos en grasa • Budín sin azúcar • Pretzels • Papitas horneadas • Barras de granola • Budín • Barras de cereal 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite vegetal • Aderezo cremoso bajo en grasa para ensaladas (ranch, queso azul) • Mayonesa baja en grasa • Crema agria baja en grasa • Margarina suave • Cátsup • Miracle Whip

<p>Rojo Limitar</p> <p>En alguna ocasión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales endulzados como Frosted Flakes®, Trix®, Lucky Charms®, Fruit Loops® o Golden Grahams® • Galletas saladas que tengan aceites hidrogenados (grasa trans) • Paquetes de avena instantánea • Panecillos • Rollos de canela • Fideos Ramen 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Helado • Barras de helado • Quesos procesados para untar • Leche de sabor 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate y dulces • Galletas, pasteles y pays • Chicharrón • Slim Jims® • Papitas • Papas a la francesa • Budín regular • Pastelitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla o manteca • Margarina en barra • Salsa de carne o gravy • Aderezo cremoso regular para ensaladas • Mayonesa • Salsa tartárea • Crema agria • Salsa de crema
---	---	--	--	--