

## Para tener muy en cuenta a la hora de empezar a comer!

*Opciones saludables para una dieta balanceada y buen control de peso*

1. Consuma pan en lugar de galletitas saladas.
2. Incorpore el pan integral, da más saciedad y ayuda a disminuir el colesterol.
3. Use queso blanco en lugar de mayonesa para humedecer sus sandwiches.
4. Para que sus sandwiches sean mas “fuertes” agrégueles vegetales como: tomate, zanahoria, palmitos, berenjenas, zucchinis, cebolla, aceitunas.
5. Use alimentos FRESCOS en lugar de enlatados.
6. Presente sus carnes con ensaladas hechas con vegetales frescos y crudos.
7. Consuma cereales inflados del tipo de maíz o arroz, verá que le dan más saciedad, son más grandes y más económicos.
8. Una buena merienda.... mezcle yogurt con media fruta y 2 cucharadas soperas de cereales.
9. Las frutas siempre son saludables, ricas y un buen comodín para el ataque de hambre entre horas.
10. Las frutas que más adelgazan son las que tienen carozo como: duraznos, ciruelas, damascos y mango, las rojas como frutillas y cerezas, y las manzanas y peras.
11. Coma 5 porciones de vegetales por día (frutas y verduras) y tendrá mas posibilidades de estar delgado.
12. Tome agua!!! Mucha agua!! las gaseosas solo en algunas ocasiones.
13. Sabía que?? Las gaseosas, las galletitas y los snack aportan el 30 % de las calorías que engordan.
14. Recuerde que las golosinas, las gaseosas y las comidas rápidas no son una buena elección, son el pasaje al sobrepeso, la obesidad y muchas enfermedades como diabetes, hipertensión y colesterol alto.
15. Recuerde, la solución está en sus manos.... aprenda a elegir!!!



**Dra. Nélide Ferradas**  
**Médica Pediatra-Hebiatra**  
**Nutrición y sus trastornos**  
**Alimentación en familia**