

DE UN PASO PRIMERO PARA COMER SANO

✓ Coma Porciones más Pequeñas



✓ Coma menos Azúcar

- Evita azúcar y alimentos que contienen las cantidades grandes de azúcar como sosas regulares, de la Kool-Ayuda y de los postres



✓ Coma menos Gordo

- Utilice menos margarina, la mantequilla, óleos, la mayonesa, las tuercas y los aliños
- Evita alimento frito



Fats, Oils and Sweets

Meat, Meat Substitutes and Other Proteins

✓ Coma en Tiempos Regulares

- Come tres comidas equilibradas y un pequeño bocado en la hora de acostarse
- No se salta comidas
- Come acerca del mismo tiempo cada día



Vegetables

Fruits

✓ Equilibre sus Carbohidratos

- Come acerca de la misma cantidad de alimentos de carbohidrato en cada comida y el bocado

Breads, Grains and Other Starches