

Estilos de Vida Saludables

Clínica de Cuidado Infantil Primario

5-3-2-1-Casi Cero Consuma TRES comidas diarias, incluyendo el desayuno!



El consumo de 3 comidas estructuradas diariamente es un paso decisivo hacia la buena salud. Saltando comidas, especialmente el desayuno, ha sido asociado con el AUMENTO de peso.

DESAYUNO

Usted NO TIENE que comer el desayuno enseguida de despertarse, ni tiene que comer algo que PAREZCA un desayuno completo. De encontrarse apresurado, agarre algo saludable de su cocina que pueda comer en el auto o después de haber llegado a la escuela. Los siguientes son ideas de "desayunos a la ligera":

- una taza de compota de manzana sin azúcar con un puñado de frutas secas en trocitos.
- galletas de harina de trigo entero con mantequilla de maní, con una taza de leche desnatada o baja en grasa.
- una manzana con una barrilla de queso.
- un huevo hervido y un mollete integral tostado.

COMIDAS CON LA FAMILIA (CENA)

Hoy en día las Familias se encuentran bien OCUPADAS! Días de trabajo largo, actividades después de la escuela, quehaceres de hogar.....a veces es más fácil comer una pizza frente a la televisión que tener que preparar una cena completa para la familia entera. Existen razones bien VÁLIDAS para cenar con su familia entera. Primeramente, es un buen momento para reconectar con su familia y pasar tiempos juntos. Sobre todo, los niños que comen con sus familias tienden a comer más saludablemente, tienden a desempeñarse mejor en la escuela y a comunicarse mejor con sus padres.

COMIDAS RÁPIDAS, SABROSAS Y SALUDABLES

- Chile: Cocine 1 libra de pechuga de Pavo molida. Añada 1 (de 15 oz.) lata de habichuelas rojas y una (de 30 oz.) lata de tomates en picadillo y bajos en sodio. Sazone con ajo y chile en polvo. Cocine por 15 a 30 minutos.
- Guisantes y Legumbres: Cocine una bolsa grande de guisantes congelados, legumbres en picadillo, con 1 cdt. de aceite oliva 1 cdt. de cada una de las siguientes: ajo en polvo, pimienta y orégano. Añada una lata de habichuelas pintas o guisantes negros a las legumbres y cocine a bajo fuego.

Sirva con una ensalada o repollo, usando aderezo de mayonesa bajo en grasa y beba agua o leche baja en grasa.

Estilos de Vida Saludables

Clínica de Cuidado Infantil Primario

5-3-2-1-Casi Cero

COMIDAS DE RESTAURANTE

Aún cuenta como una cena de familia, aunque no la haya preparado en su casa. Trate de escoger selecciones saludables!

RESTAURANTE	TRATE ESTO.....EN VEZ DE ESTO!
Bojangles™	Bocadillo de pollo asado (sin mayo) con una pequeña porción de pinotes picantes.	2, 3 o 4 pedazos de pollo frito con papas majadas, papas fritas o ensalada de papas.
Burger King™	Hamburguesa vegetariana, hamburguesa cocinada a la parrilla o ensalada de pollo.	Whopper Triple™ con queso o un bocadillo de pollo, Tender Crisp™ .
Chic-Fil-a™	Bocadillo de pollo a la parrilla o una ensalada de pollo a la parrilla.	Trozos de pollo frito (nuggets) and papas fritas
Cracker Barrel™	Pollo asado o pescado hervido. Un plato de vegetales con habichuelas pintas, repollo hervido, legumbres, zanahorias pequeñas y/o una pequeña ensalada.	Cualquier selección frita o empanada o cacerola cremosa.
Golden Corral™	Liénesse de una buena ensalada (muchos vegetales y UN cucharón de aderezo). Pruebe el pollo asado, pescado hervido o carne de res sin grasa, con vegetales al vapor y una pequeña papa dulce. Disfrute de las frutas como postre.	Carnes fritas, sopas cremosas, platos con queso, jugo de carne, panes, pizza, vegetales empanados o fritos y postres.
Hong Kong™ (y otros restaurantes Chinos)	pollo, mariscos, res o papas fritas de tofu con muchos vegetales y SOLAMENTE la 1/2 de la cantidad usual de arroz.	Selecciones empanadas y fritas, tal y como el pollo molido que usualmente es servido con una buena porción de arroz y SIN vegetales.
KFC™	Pollo asado.	Pollo frito (a menos que le quite el cuero).
Long John Silvers™	Pescado asado con la mazorcas (pequeñas) de maíz.	Pescado o camarones empanados y fritos, con papas fritas o mazorcas de maíz empanadas y fritas.
McDonald's™	Hamburguesa regular o ensalada con pollo asado.	Hamburguesa con doble carne y queso.
Pizza Hut™	La pizza con vegetales y de costra delgada.	Pizza de costra gruesa con carnes y quesos adicionales.
Papa John's™		
Quizno's™	Emparedado de pavo Toscano o uno de los "Sammies"...sin mayo.	Bocadillos repletos de carnes adicionales, quesos, mayonesa o aderezos cremosos.
Smithfield's™ (y otros restaurantes de BBQ similares)	Un plato regular de BBQ con habichuelas dulces y repollo con vinagre.	Platos con grandes cantidades de pollo o camarones fritos y mazorcas (pequeñas) de maíz, papas fritas, ensalada de papas, o repollo hecho con mayonesa.
Subway™	Pechuga de pavo, carne de res o hamón sin grasa, con 3 vegetales...evite la mayo.	Bocadillos repletos de carnes adicionales, quesos, mayonesa o aderezos cremosos.
Wendy's™	Chile /ensalada pequeña, o una ensalada de pollo mandarín.	Baconator™ o Triple con todo.
Taco Bell™	Taco de tortilla y pollo o un taco de carne de res con una pequeña porción de habichuelas pintas y queso.	Quesadilla de res o pollo con papas "fiesta" con queso.