

¡Controle su salud comiendo saludablemente!



Pon atención a las porciones

| | |
|---|---|
| 1/2 taza fruta or vegetal | Cabe en la palma de su mano; brócoli el tamaño de una bombilla |
| 1 taza de cereal | El tamaño del puñode de la mano de una mujer; cereal que es el 1/2 tazón de fuente de cereal estándar |
| 1 onza de queso | El tamaño de quatro dados |
| 1 cucharaditade mantequilla o mantequilla de maní | El tamaño de la mitad del dedo gordo |
| 1 onza de nueces | Cabe en la palma de su mano |
| 2 onzas de carne | Pierna de pollo pequeña; 1/2 taza de queso de naterón o atún |
| 3 onzas de carne | El tamaño de cartas de jugar o un cassette |
| 1 manzana o naranja mediana | El tamaño de una pelota de tenis |
| 1 plátano pequeño | El tamaño de un estuche de gafas |
| Rosca de pan | El tamaño de una bola de hockey |
| Panecillo | Cabe en la palma de su mano |

Estrategias para una alimentación saludable

- No deje de comer.
- Tenga un plan de ante mano.
- Coma comidas y meriendas balanceadas.
- Coma despacio.
- Tenga conocimiento sobre el tamaño de las porciones.
- Ingiera más fibra.
- Mantengas hidratado (tome agua o bebidas sin calorías).
- Incluya los productos lácteos bajos en grasas.
- Cada comida debe de incluir carbohidratos, proteína y grasa.
- Cada comida/merienda debe proveer suficiente calorías para satisfacer el hambre.
- Coma una fruta o merienda antes de salir a comer si tiene mucha hamber.
- Ordene sus aliementos a la parrilla, cocinados al vapor o al horno en vez de fritos.
- Pida pan de trigo/integral con su sándwich /pizza.
- Ordene platos que incluyen vegetales.
- Elija sopas y salsa para pastas con base de tomate en vez de crema.
- Comparta su plato con un amigo o lleves las sobras a su casa.

Haga las elecciones más sanas al cenar fuera

| | | |
|-----------------|---|--|
| Arby's | Santa Fe Salad 283 calorías, 9g grasa | Ham & Swiss Melt Sandwich 275 calorías, 6g grasa |
| Burger King | 5 Piece Chicken Tenders 210 calorías, 12g grasa | Tendergrill Chicken Garden Salad 240 calorías, 9 g grasa |
| | Fire Grilled Hamburger 290 calorías, 12g grasa | |
| Chick-Fil-A | Chick-Fil-A Chargrilled Chicken Garden Salad 180 calorías, 6g grasas | Chargrilled Chicken Sandwich 270 calorías, 3.5g grasa |
| Church's | 1 Piece Original Leg 110 calorías, 6g grasa | 1 Piece Original Breast 200 calorías, 11g grasa |
| Domino's | Medium Ham Crunchy Thin Crust 140 calorías, 7.5g grasa | Large Grilled Chicken & Black Olives Crunchy Thin Crust 205 calorías, 10g grasa |
| Jack in the Box | Grilled Asian Chicken Salad 160 calorías, 1.5g grasa | Chicken Fajita Pita no sauce 280 calorías, 9g grasa |
| | Side Salad 50 calorías, 3g grasa | Grilled Chicken Club Salad 320 calorías, 16g grasa |
| | Grilled Southwest Chicken Salad 320 calorías, 12g grasa | Hamburger 310 calorías, 14g grasa |

| | | |
|--------------------|--|--|
| KFC | Roasted BLT Salad no dressing 200 calorías, 6g grasa | Tender Roast Sandwich no sauce 300 calorías, 4.5g grasa |
| | Oven Roasted Twister no sauce 330 calorías, 7g grasa | Original Chicken Breast no skin 140 calorías, 2g grasa |
| Long John Silver's | 1 Piece Baked Cod 120 calorías, 4.5g grasa | Chicken Plank 140 calorías, 8g grasa |
| McDonald's | Chipotle BBQ Snack Wrap with Grilled Chicken 260 calorías, 18g grasa | Southwest Salad 140 calorías, 4.5g grasa |
| | Ranch Snack Wrap with Grilled Chicken 270 calorías, 10g grasa | Asian Salad 150 calorías, 7g grasa |
| | Caesar Salad with Grilled Chicken 220 calorías, 8g grasa | Honey Mustard Snack Wrap with Grilled Chicken 260 calorías, 9g grasa |
| | Side Salad 20 calorías, 0g grasa Caesar Salad 90 calorías, 4g grasa | Regular Hamburger 250 calorías, 9g grasa |
| Panda Express | Chicken with mushrooms 130 calorías, 6g grasa | Beef with broccoli 150 calorías, 7g grasa |
| Papa John's Pizza | 12" Garden Fresh Original Crust 200 calorías, 7g grasa | 12" Cheese Original Crust 210 calorías, 8g grasa |
| | 12" The Works Original Crust 230 calorías, 8g fat | 12" Pepperoni Original Crust 220 calorías, 9g grasa |
| Pizza Hut | Medium Thin N' Crispy Cheese 200 calorías, 8g grasa | Fit'N Delicious Diced Chicken, Red Onions & Green Pepper 170 calorías, 4.5g grasa |
| Popeye's Chicken | Mild Leg 110 calorías, 7g grasa | 1 Mild Chicken Strip 250 calorías, 10g grasa |
| | Mild Breast (Skinless and Breeding Removed) 120 calorías, 2g grasa | Mild Leg (Skinless and Breeding Removed) 50 calorías, 2g grasa |
| Subway | Jared 6" Ham Sandwich 290 calorías, 5g grasa | Jared Ham Salad 120 calorías, 3g grasa |
| | Jared 6" Oven Roasted Chicken Sandwich 310 calorías, 5g grasa | Jared Oven Roasted Chicken Salad 140 calorías, 2.5g grasa |
| | Jared 6" Roast Beef Sandwich 290 calorías, 5g grasa | Jared Roast Beef Salad 120 calorías, 3g grasa |
| | Jared 6" Subway Club Sandwich 320 calorías, 6g grasa | Jared Subway Club Salad 150 calorías, 4g grasa |
| | Jared 6" Sweet Onion Chicken Teriyaki Sandwich 370 calorías, 5g grasa | Jared Sweet Onion Chicken Salad 210 calorías, 3g grasa |
| | Jared 6" Turkey Breast Sandwich 280 calorías, 4.5g grasa | Jared Turkey Breast Salad 110 calorías, 2.5g grasa |
| | Jared 6" Turkey Breast & Ham Sandwich 290 calorías, 5g grasa | Jared Turkey Breast & Ham Salad 120 calorías, 3g grasa |
| | Jared 6" Veggie Delight Sandwich 230 calorías, 3g grasa | Jared Veggie Delight Salad 60 calorías, 1g grasa |
| Taco Cabana | Soft Chicken Taco 217 calorías, 9g grasa | Crispy Beef Taco 148 calorías, 7g grasa |
| | Chicken Fajitas 190.5 calorías, 6.2g grasa | Black Bean Taco 216 calorías, 5g grasa |
| Taco Bell | Fresco Style Ranchero Chicken Soft Taco 170 calorías, 4g grasa | Fresco Style Grilled Steak Soft Taco 160 calorías, 4.5g grasa |
| Wendy's | Mandarin Chicken Salad 170 calorías, 2.5g grasa | Chicken Caesar Salad 180 calorías, 6g grasa |
| | Ultimate Grilled Chicken Sandwich 320 calorías, 7g grasa | Large Bowl of Chili 330 calorías, 9g grasa |
| Whataburger | Justaburger 310 calorías, 16g grasa | Grilled Chicken Salad without dressing 230 calorías, 7g grasa |