Ms consejos para hacer una comida saludable

Makes: 1 Servings

De la serie educativa 10 consejos nutricionales

1. **Agregue Proteína Magra**

Escoja comidas de proteína, como carne y cerdo magro, o pollo, pavo, frijoles o tofu. Dos veces por semana haga los mariscos la proteína de su plato.

2. **No se le olviden los lácteos**

Consuma con sus comidas una taza de leche baja o sin grasa, los cuales proveen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche completa, pero menos grasa y calorías. ¿No toma leche? Pruebe leche de soya (bebida de soya) como su bebida o incluya yogur bajo o sin grasa en su comida.

3. **Evite la grasa extra**

Usar salsas pesadas en sus comidas, agregaría grasas y calorías innecesarias a una opción saludable. Por ejemplo, el brócoli al vapor es excelente, pero evite ponerle encima salsa de queso. Trate otras opciones como espolvorear queso parmesano bajo en graso o exprimirle un limón.

choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/ten-tips.html