

Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META CON CONSEJOS SALUDABLES PARA COMER FUERA DE CASA

La alimentación saludable promueve la buena salud, puede aumentar su energía, disminuye el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades y le ayuda a controlar el peso. A continuación hay algunas sugerencias que le ayudarán a tomar decisiones saludables cuando coma fuera o lleve a casa comidas preparadas de los supermercados, restaurantes y lugares de comida rápida.

Mi meta (ejemplo: perder 10 libras en los próximos tres meses).

SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Escoja el tamaño regular o porciones para niños en lugar de las comidas "super ganga" (super value) o "super tamaño" (super size).
- Pida que le coloquen la mantequilla, la salsa de carne u otras salsas al lado de manera que usted pueda decidir cuánto agregar a su plato.
- Escoja pizza con vegetales en lugar de chorizo, pepperoni o queso extra.
- Tome leche descremada o baja en grasa, jugos 100% de frutas o agua, en lugar de sodas, bebidas endulzadas o leche malteadas.

- Para postre, coma frutas frescas con yogurt congelado sin grasa o bajo en grasa.

¿CÓMO EMPEZAR?

"Empecé a comer más saludable porque quería perder peso. Ahora cuando salgo a comer pido un sándwich de pollo asado en lugar de frito. No solamente estoy reduciendo las calorías y grasa sino que siempre encuentro esta comida sorprendentemente sabrosa y satisfactoria".

Teresita, Los Angeles, California

Piense en algunas opciones más saludables y escríbalas. Escoja una para ensayar la próxima vez que coma por fuera.

Lo que como ahora:

1. _____
2. _____
3. _____

Opciones más saludables:

1. _____
2. _____
3. _____



Para información adicional, visite www.hrsa.gov/womenshealth.



U.S. Department of Health and Human Services
HRSA
Health Resources and Services Administration