



# Reporte de comida

*Diferentes comidas tienen diferentes grados de calidad nutricional. Intenta ser consciente al escoger qué comer diariamente.*



## ALTA CALIDAD

*A+*

Son comidas de alta calidad que tienen la mayor cantidad de nutrientes, menos grasas saturadas y más carbohidratos saludables.

## BUENA CALIDAD

*B+*

Estas comidas son una gran fuente de nutrientes, pero algunas pueden ser altas en grasas o los carbohidratos son más refinados y / o con más almidón.

## NO PARA TODOS LOS DÍAS

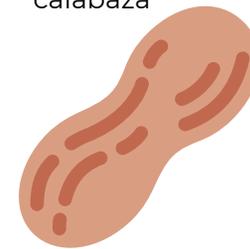
*C+*

Estas comidas son tus últimas opciones porque tienen más grasas saturadas y pueden ser más vulnerables a antojos.

### *¡Fanáticos de los frutos secos!*

Los frutos secos son una fuente de proteínas y grasa, que los hace una maravillosa botana y una buena manera de ayudar a mantener el azúcar en sangre. Pero también es muy fácil de comer demás, así que ten cuidado de comer una porción pequeña porque su alto contenido en grasa los hace una trampa de muchas calorías. ¡Como un puñado!

- Almendras
- Nueces de la India
- Semillas de linaza
- Avellanas
- Cacahuates
- Nueces
- Pistachos
- Semillas de calabaza
- Semillas de ajonjolí
- Nueces de soya
- Semillas de girasol



## ALTA CALIDAD *Proteínas*



### PESCADO

- Basa
- Pescado azul
- Pescado gato
- Bacalao
- Lengüado
- Mero
- Tilapia
- Abadejo
- Fletán
- Arenque
- Rape
- Lucio
- Jurel
- Trucha arcoíris
- Salmón
- Emperador
- Atún



### MARISCOS

- Almejas
- Cangrejo de río
- Langosta
- Mejillón
- Ostión



### CARNES Y AVES

- Pechugas de pollo sin piel
- Pierna de cordero
- Bistec
- Solomillo
- Pechuga de pavo (carne blanca)



### LÁCTEOS

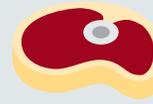
- Huevos blancos
- Queso cottage bajo en grasa
- Queso Laughing Cow ligero para untar
- Queso crema bajo en grasa
- Palitos de mozzarella bajos en grasa



### SOYA Y ALUBIAS

- Queso Edam
- Frijoles
- Seitán (hecho de trigo)
- Lentejas

## BUENA CALIDAD *Proteínas*



### CARNES Y AVES

- Carne molida de res (hamburguesa magra)
- Chuleta de cordero (lomo o pierna, magra)
- Cerdo (lomo o magro)
- Ternera (molida o magra)
- Carnes magras de pavo y pollo
- Carne asada
- Tocino canadiense
- Pavo (carne oscura)
- Pato



### LÁCTEOS

- Huevos
- Requesón
- Queso mozzarella
- Havarti danés (ligero)

## NO PARA TODOS LOS DÍAS *Proteínas*



### CARNES Y AVES

- Tocino\*
- Estofado de ternera o carne asada \*
- Solomillo de ternera
- Cecina
- Embutidos
- Carne molida
- Kielbasa\*
- Hígado (res o pollo) \*
- Salchichas de cerdo \*
- Costillas de cerdo



### LÁCTEOS

- Quesos no mencionados
- Helado
- Opciones a base de crema

Nota: la comida marcada con un asterisco (\*) son ricos en grasas saturadas, lo que aumenta el riesgo de enfermedades del corazón

## ALTA CALIDAD

## Carbohidratos



### VEGETALES

- Alcachofas
- Arúgula
- Espárragos
- Aguacate
- Bok choy
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Apio
- Chícharos chinos
- Acelga
- Pepinos
- Rábano daikon
- Diente de león
- Verduras de hoja
- Berenjena
- Endivia
- Escarola
- Ejotes
- Alcachofas de Jerusalén
- Jícama
- Col rizada
- Pepino Kirby
- Puerros de colinabo
- Lechuga
- Champiñones
- Hojas de mostaza
- Angú
- Cebollas
- Perejil
- Pimientos
- Rábanos
- Cebolletas
- Espinacas
- Calabaza de verano
- Acelga
- Castañas de agua
- Calabacita
- Zanahorias
- Guisantes
- Chucrut
- Aceitunas



### FRUTA

- Manzana
- Arándanos
- Pomelos
- Limón
- Lima
- Pera
- Ciruela



### CARBOHIDRATOS CON ALMIDÓN

- Cebada
- Alforfón (kasha)
- Lentejas
- Avena (lenta cocción)
- Semillas de soya

## BUENA CALIDAD Carbohidratos



### VEGETALES

- Frijoles
- Betabel
- Nuez blanca
- Calabacita
- Guisantes secos
- Garbanzos
- Camote
- Tomate



### FRUTA

- Moras
- Moras de Boysen
- Cerezas
- Uvas
- Melón verde
- Nectarina
- Frambuesa
- Fresas
- Naranja
- Naranja
- Durazno
- Tangelo
- Mandarina
- Plátano macho



### CARBOHIDRATOS CON ALMIDÓN

- Arroz integral
- Bulgur
- Cuscús
- Grano integral
- Pan o tortillas
- Pan de centeno
- Quinoa
- Galletas de centeno
- Germen de trigo
- Pasta integral
- Cereal (\*)

Note: When choosing a cereal, try for 5g of sugar per cup. If you are used to sugary cereals, begin decreasing the amount of sugar over time.

## NO PARA TODOS LOS DÍAS Carbohidratos



### VEGETALES

- Papa blanca
- Frijoles refritos
- Chícharos
- Maíz



### CARBOHIDRATOS CON ALMIDÓN

- Muffins
- Pasta
- Hojaldre
- Waffles
- Harina blanca
- Bagels
- Dulces
- Pastel
- Pan de maíz
- Galletas
- Pan o tortilla
- Fruta deshidratada

## ALTA CALIDAD *Condimentos/Grasas*



- Todas las mostazas excepto la mostaza de miel
- Todas las especias y hierbas
- Aceite de canola
- Aceite de oliva prensado en frío
- Caldo de verduras
- Caldo de pollo sin grasa
- Aguacate
- Garbanzos

## COMER CON MODERACIÓN



- Mantequilla
- Aderezo italiano o César
- Margarina (sin grasas trans)
- Mayonesa

## NO PARA TODOS LOS DÍAS



- Aderezos de diosa verde French, Ranch, Russian, queso azul
- Mitad lechef
- Nata para montar
- Mostaza de miel
- Cátsup
- Crema sin lácteos
- Azúcar

Reduce estas grasas saturadas al cocinar:

- Mantequilla
- Manteca de cerdo
- Margarina
- Aceite vegetal mixto
- Aceite de cártamo
- Aceite de ajonjolí

En cambio, confía en alternativas o caldos grasos saludables cuando cocines:

- Caldo de pollo bajo en sal
- Aceite de oliva o de canola
- Caldo de verduras

## ALTA CALIDAD *Bebidas*



- Agua
- Té verde
- Tés de hierbas

## COMER CON MODERACIÓN



- Vino
- Café
- Crystal Light
- Bebidas de té de dieta
- Té negro

## NO PARA TODOS LOS DÍAS



- Alcohol fuerte
- Cerveza
- Bebidas deportivas
- Refresco (incluyendo de dieta)
- Jugo de frutas
- Bebidas azucaradas

## BANDERAS ROJAS

Cuando mires etiquetas de nutrición, presta atención a lo siguiente:

- Enriquecido = despojado de nutrientes (por ejemplo, harina de trigo enriquecida)
- Aceites hidrogenados / parcialmente hidrogenados = grasas trans
- Otros nombres para el azúcar
  - Jarabe de maíz alto en fructosa (azúcar de maíz)
  - Jugo de caña evaporado
  - Jarabe de arroz integral
  - Azúcar moreno
  - Néctar de agave
  - Sacarosa
  - Melaza
  - Lactosa