

Consejos de nutrición

Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.

En esta sección, aprenderá sobre otros consejos que puede aplicar en su vida para llevar una dieta saludable.

Consejos de nutrición:

Busque opciones para no freír

- Intente hornear, asar o hervir en vez de freír las carnes o verduras.
- Use hierbas frescas, especias, limón o vinagre para sazonar las carnes y verduras.
- Use aceite vegetal como aceite de oliva o canola.

Prepara salsas saludables

- Limite la cantidad de aceite y, si es necesario, no uses más de 1 o 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- Prepare las salsas a base de crema con leche baja en grasa o crema sin grasa.
- Use salsas a base de tomate y condiméntelas con hierbas frescas, chile, pimientos verdes, ajo o cilantro en vez de aceite.

Reduce el consumo de grasa

- Elimine la grasa de la carne antes de prepararla (ternera, cordero o cerdo).
- Elija cortes más magros.
- Refrigere las sopas o los estofados después de cocinarlos y con una cuchara retire la grasa dura que queda encima después de unas horas.
- Cambie la leche entera por leche libre de grasa o baja en grasa.
- Evite los aperitivos salados, ya que suelen tener un contenido más alto de grasa.

Comer vegetales con cada comida

- Intente combinar verduras con almidón y hortalizas de raíz como la yuca, calabaza, zapallo, batata y zanahoria, alimentos que son una excelente fuente de fibra y carbohidratos complejos.
- Evite hervir las verduras durante un período prolongado para no quitarles los nutrientes.

No olvide controlar las porciones

- Controle las porciones y trate de comer la mitad de una porción abundante. Una porción de carne del tamaño de la palma de la mano es suficiente y puede saciarse con verduras a la parrilla.
- Sirva los platos en la cocina en vez de poner todos los alimentos en la mesa.
- Pida a quien quiere repetir que se sirva su propia ración.

Notas: _____
