



- **Limite los alimentos ultraprocesados.**
- **Siempre incluya proteínas y grasas saludables.** Un cuarto de su comida o bocadillo debería incluir algunas proteínas y grasas saludables.
- **Ingiera muchas fibras.**
  - Considere la calidad de los alimentos ricos en carbohidratos. Intente cubrir otro cuarto de su comida o bocadillo con alimentos integrales ricos en fibras.
  - Intente que la mitad de su comida o bocadillo sean verduras sin almidón. Use esto como base y, en torno a eso, planifique el resto de su comida o bocadillo. Elija una o dos de sus verduras favoritas para su comida.
- **Intente usar platos y recipientes más pequeños, en lugar de los más grandes.**

**FIBRA****Verduras sin almidón**

Alcachofas  
 Espárragos  
 Pimientos  
 Col china  
 Brócoli  
 Repollitos de Bruselas  
 Repollo  
 Coliflor  
 Apio  
 Pepino  
 Berenjena  
 Verduras fermentadas  
 Ajo  
 Frijoles verdes  
 Hojas verdes/lechuga  
 Champiñones  
 Cebolla  
 Chauchas  
 Rábanos  
 Colinabos  
 Calabaza espagueti  
 Tomates  
 Nabos  
 Calabacín amarillo y zucchini

**Proteínas**

Caldo de hueso  
 Queso o queso cottage\*  
 Pollo  
 Huevos  
 Pescado y mariscos (especialmente pescados ricos en grasa, como el atún y el salmón)\*  
 Carne (pollo, res\*, pavo, cerdo\*, cordero\*, venado, bisonte)  
 Alternativas a la carne (tofu, tempeh, etc.)  
 Frutos secos\*  
 Mantequilla de frutos secos\*  
 Semillas\*

**Proteínas con carbohidratos:**

Kéfir\*  
 Legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos)  
 Leche\*  
 Yogur\*  
 Algunas alternativas a la carne

\*Puede ser rico en grasas

\*\*<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>

**FIBRA****Carbohidratos ricos en fibra****Frutas**

Manzanas  
 Moras  
 Arándanos  
 Melones  
 Naranja/toronja (pomelo)  
 Pera  
 Frambuesa  
 Ruibarbo  
 Fresas

**Granos, moderadamente procesados**

Bulgur  
 Trigo y centeno triturado  
 Alimentos elaborados con granos integrales  
 Copos de avena clásicos  
 Avena escocesa o semimolidada  
 Harina de maíz integral (polenta)

**Granos integrales e intactos**

Arroz integral  
 Farro  
 Cebada “descarrillada” no perlada  
 Avena pelada  
 Quinoa  
 Bayas de trigo o centeno

**Legumbres**

Frijoles (rojos, refrito, negros, pintos, garbanzos)  
 Lentejas

**Verduras con almidón**

Zanahorias  
 Maíz  
 Arvejas  
 Remolachas  
 Papas (con cáscara)  
 Boniato/batata  
 Calabaza de invierno (calabaza, calabaza de bellota, etc.)

**Grasas saludables**

Aguacate, aceites saludables (oliva, aguacate, canola, etc.\*\*), aceitunas, mantequilla de frutos secos, frutos secos, aderezos elaborados con aceites saludables, semillas, pescado y mariscos (especialmente los pescados ricos en grasa, por ejemplo, arenque, atún, salmón y caballa).