

# Una cocina saludable



**Su hogar es el mejor lugar para controlar lo que come su familia. Es mucho más fácil tomar una buena decisión cuando uno está rodeado de alimentos saludables que cuando no lo está.**

## **Frutas y verduras frescas**

(Todas son buenas opciones, pero aquí le damos unos ejemplos)

Naranjas	Judías verdes
Melones	Brócoli
Piña	Zanahorias
Manzanas	Coliflor
Uvas	Espárragos
Kiwi	Tomates
Fruta en lata con 100% de jugo de fruta	Zapallo
Melocotones	Pepinos
Peras	Pimientos rojos, amarillos o verdes
Bayas/fruta del bosque	Espinaca

## **Lácteos/Proteínas**

Yogurt descremado o griego	Leche descremada (sin grasa o 1%)
Bastones de queso con bajo contenido de grasa	Hummus
Carne de res magra (93%)	Hamburguesas vegetarianas
Pollo deshuesado y sin piel	Pavo o carne picada de pavo
Salmón, atún	Tofu
Habichuelas: frijoles negros, frijoles de riñón, etc.	Frutos secos/Pasta de frutos secos
Huevos o sus sustitutos	Edamame

## **Cereales** (Elija los de 3 gramos de fibra o más)

Galletas, pastas y panes de granos integrales	Quinoa, cebada
Arroz integral	Pretzels de granos integrales
Pitas/tortillas de grano integral	Harina de avena
Cereal con alto contenido de fibra	Palomitas de maíz con bajo contenido de grasa

## **Grasas saludables**

Aderezo dietético para ensaladas	Mayonesa de aceite de colza/oliva
Aceite de colza/oliva	Margarina untable
Aguacate	Frutos secos/pasta de frutos secos
Semillas	Pescados grasos (salmón, atún)

# ¿Cuáles son los peligros en su cocina?



**Mire a su alrededor. Si ve estos alimentos, elimínelos. Si no tiene estos alimentos en su casa, su familia consumirá los alimentos saludables que tenga a su alrededor.**

## **Bebidas**

Jugos	Hugs
Gatorade	Hi-C, Kool-Aid
Leche chocolatada/de fresa	Vitamin Water, Life Water, etc.
Refrescos	Capri Sun

## **Cereales/bocadillos**

Galletas	Donuts, postres
Tortas	Cereales azucarados
Pop Tarts	Caramelos
Paquetes de 100 calorías	Papas a la francesa (fritas)
Gomitas de frutas	Fritos
Papas fritas (incluso las horneadas)	Takis
Cheetos	Cheez-its, Goldfish
Doritos	Barras de 90 calorías
Fideos Ramen	

## **Lácteos/Proteínas**

Leche entera, crema	Carne de res común molida
Helado	Pepperoni
Alitas de pollo	Queso común
Hamburguesas/nuggets de pollo	Yogur helado
Perros calientes	Mortadela, salame

## **Otros alimentos que no son saludables**

Jarabe común para panqueques	Manteca
Grasa	Aderezo común para ensaladas
Mayonesa común	Nutella

**Puede ser difícil tener siempre suficiente dinero para comprar alimentos saludables para su familia. Para obtener ayuda, llame al:**

**2-1-1** (para obtener diferentes recursos en su área, 211.org)

**1-877-8-HAMBRE** (para la Línea Nacional del Hambre)

**1-800-221-5689** (para SNAP, cupones de alimentos)