

¿QUÉ HAGO SI COMO FUERA DE CASA?

Prefiera	Evite
Carnes:	
Busque los términos horneado, asado sin mantequilla adicional, a la parrilla, salteado o guisado con poca cantidad de aceite, en caldos y al vapor. Cortes de res bajos en grasa (lomo, filete, bistec sin grasa) pollo sin piel y grasa visible, pescado.	Términos gratinados, empanizados, glaseado, a la mantequilla, a la crema, frito, sofrito y capeado. Cortes como arrachera, bife de chorizo, costilla, espinazo, espaldilla, vacío y vísceras (hígado, patitas).
Sopas:	
Basadas en caldo de jitomate o consomé sin grasa. Ej. Sopa de verduras, caldo tlalpeño, sopa de hongos, consomé de pollo o res.	Caldos cremosos, consomés de carne con grasa y los basados en purés, con tortillas fritas o tocino. Ej. Crema de elote, menudo, sopa de tortilla.
Ensaladas:	
Aderezos basados en aceites (menos de 1 cucharada), vinagre, limón, mostaza. Ej. Vinagreta baja en grasa.	Aderezos cremosos o dulces, evite añadirle queso parmesano, crotones, totopos, frituras. Ej. Aderezo cesar o mil islas.
Guarniciones:	
Verduras al vapor, ½ taza de arroz al vapor, 1 papa al horno, 4 papas cambray hervidas, ½ taza de frijol cocido, ensalada sin aderezo, ½ taza de pasta en salsa de jitomate.	Papas a la francesa o fritas, puré de papa, frijol refrito, pasta con crema, ensalada con mayonesa, arroz frito.
Bebidas:	
Agua natural o de limón, jamaica, tamarindo sin azúcar o agua mineral, refresco sin calorías, té o café sin crema y azúcar.	Agua de frutas, refrescos, jugos, té y café endulzado con azúcar, bebidas alcohólicas, bebidas para deportistas.
Postres:	
1 pieza o 1 taza de fruta, gelatina sin calorías, 1 yogurt light congelado o paleta de agua endulzada con endulzante artificial (sucralosa, aspartame, acesulfame potásico).	Gelatina, pasteles, pan dulce, dulces, helados de crema, pay, galletas dulces. Evite los alimentos endulzados con fructosa.
Antojitos	
Al comal. Ej. Quesadilla al comal, tacos con carne sin grasa y con 1 tortilla.	Fritos. Ej. Flautas, tacos dorados, tacos de longaniza, tacos de suadero, quesadilla frita, etc.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi