



The dish on nutrition.

Eating better doesn't have to be hard—in fact, it's actually simple! Let's take a closer look at the basics, including what food is made of, which choices are best and the eats you're better off without.

So, what are macronutrients?

Carbohydrates, protein, and fats—what every food is made of. Each has a specific job, and each can be found in certain foods. Check it out.

Count on carbohydrates.

When you think carbs, think fuel! High-quality carbohydrates give your body energy, contain fiber to keep you full and help balance your blood sugar. Need ideas? Go for these.

Grains

- Quinoa
- Brown rice
- Lentils
- Sweet potatoes
- Beans
- Whole wheat pasta
- Chickpeas
- Oatmeal
- Barley
- Whole grains, like tortillas & bread

Vegetables

- Spinach
- Leafy greens
- Broccoli
- Garlic
- Squash
- Pumpkins
- Tomatoes
- Edamame
- Asparagus
- Carrots
- Cauliflower
- Brussels sprouts
- Peas
- Kale
- Cabbage
- Peppers
- Collard greens
- Mushrooms
- Black, pinto & kidney beans

Fruit

- Strawberries
- Blueberries
- Blackberries
- Oranges
- Apples
- Bananas
- Cherries
- Cranberries
- Grapefruit
- Grapes
- Raspberries
- Kiwi
- Apricots
- Cantaloupe
- Watermelon
- Pineapple
- Figs
- Dates
- Peaches
- Pears
- Mangoes

Your superpower: protein.

Think of protein as your body's building block to grow and repair your bones, muscles, cartilage, skin and blood. Choose lean sources whenever you can—here are some ideas.

Meat

Salmon
Skinless chicken & turkey
Tuna
Canned fish in water
Trout
Swordfish
Herring
Sardines

Low-fat dairy

Eggs
Cottage cheese
Greek yogurt
Skim or 2% milk

Plant-based sources

Tofu
Tempeh
Oat, soy, almond or pea milk
Nutritional yeast

Healthy fats are your friend.

Essential fatty acids—also known as omega 3 and 6, or healthy fats—help your body absorb vitamins and minerals. Your body can't make essential fatty acids on its own, so it's important to get them through your diet.

Food sources

Chia seeds
Flaxseeds
Hempseeds
Pumpkin seeds
Avocados
Unsalted nuts like almonds, walnuts, cashews, pecans & pistachios

Cooking oils

Extra-virgin olive oil
Sunflower oil
Avocado oil
Flaxseed oil
Safflower oil



Cut your portions down to size.

Research shows people tend to eat more when served larger portions, which can lead to weight gain and related health issues. To the rescue? Portion control. Here are a few tips to keep your meal size in check.

- Split entrées at restaurants, or ask for a to-go box right away to wrap up half your meal to take home.
- At home, serve food on individual plates instead of buffet style, which can lead to overeating.
- Try not to eat food straight from its package, like popcorn or cereal. Instead, dish up single-serving portion sizes onto a plate or in a bowl. Better yet, divide the entire package into smaller portions right when you bring it home.

- Store heavily processed and refined foods in harder-to-reach places. Out of sight, out of mind!
- If you get hungry between meals, grab a snack to prevent overeating later on. Go for fresh fruit, a small salad, unsalted popcorn or nuts, dried fruit with no added sugar, or a small amount of dark chocolate.

Thirsty? Reach for water.

Good old H2O helps you stay hydrated throughout the day to keep your body functioning at its best. Black coffee, green tea and black tea have health benefits too—just be sure not to overdo it. Avoid beverages that contain high amounts of sugar, like soda and energy drinks.

Better off without.

Sometimes it's more helpful to know what to avoid than what to choose. Try to stay away from food high in saturated fat, trans fats, sugar and salt. Here are some examples.

- | | |
|--|---|
| Fast food | Highly salted and full-fat dairy products |
| Fried food | Highly processed frozen meals |
| Smoked, salted and cured meats | Foods packaged with oil |
| Overconsumption of red meat | High-sugar sauces |
| Canned food with added salt | High-sugar packaged food, like cereal |
| Bleached grains, like white rice,
white bread and white tortillas | Overconsumption of alcohol |
| Solid fats, like butter | Candy |

It's food prep time.

Cooking nutritiously might feel overwhelming at first, but a few tips and tricks can make it much easier. And remember, you can always find cookbooks that offer healthier takes on traditional dishes.

What to choose

- Chicken, seafood and red meat that's baked, grilled, roasted or broiled
- Veggies roasted, grilled, boiled or sautéed in heart-healthy oils
- Low-sodium vegetable broth
- Flavoring main dishes with onion, garlic, adobos, chili peppers, bell peppers, jalapenos, celery, sweet potatoes, sweet corn or sugar-free tomato paste

- Low-fat, low-sugar mayo and dressing
- A mix of mayo and plain Greek yogurt or coconut milk
- Meat halved and mixed with mushrooms
- Lean cuts of meat like chicken breast, lean pork or beef, and fish
- Air frying or oven frying with breading made of low-salt, low-calorie panko breadcrumbs
- Cinnamon, vanilla, maple syrup, brown sugar, honey or apple cider vinegar instead of white sugar to bring out a dish's natural sweetness
- Fresh fruit instead of canned fruit for dessert, topped with oats, honey, unsalted nuts or Greek yogurt
- Skim or 1% milk, soy or rice milk, reduced-fat cheese and plain Greek yogurt
- Seasoning with rice vinegar, apple cider vinegar, balsamic vinegar, smoked paprika, rosemary, thyme, basil, parsley, oregano, cumin or cilantro

What to avoid

- Fried food and deep frying
- Fatty cuts of meat, like pork belly and chicken thighs
- Lard and butter
- Full-fat dairy
- Too much salt



Eating for a specific diet.

Following certain guidelines can help you quickly identify what to eat and what to avoid. Here are two ideas to get you started.

The Mediterranean diet

This style of eating prioritizes fruits, vegetables, whole grains, beans, legumes, nuts and seeds. Also try to:

- Focus on minimally processed, plant-based foods
- Use olive oil as a primary fat source
- Consume dairy products, eggs, fish and poultry in low to moderate amounts
- Eat fruit for dessert
- Season your food with spices and herbs instead of salt
- Avoid sugar (including sugary beverages), sodium, highly processed foods, red meat, refined carbohydrates, saturated fats and processed meats

The DASH diet

This style of eating is short for Dietary Approaches to Stop Hypertension. Here's what to do:

- Choose mostly vegetables, fruits, whole grains, fat-free or low-fat dairy products, fish, poultry, beans, nuts and vegetable oils
- Eat foods rich in potassium, calcium, magnesium, fiber and protein, and low in sodium, saturated fats and trans fats
- Avoid foods high in sodium, high in saturated fats (like full-fat dairy products), sugar-sweetened beverages, candy, heavily salted meats, highly processed foods and tropical oils, like palm oil



A few more things to keep in mind.

Eat a variety of fruits, vegetables, protein and high-quality carbohydrates and fats to make sure you're getting the right amount of vitamins and minerals. Remember that everyone has different dietary needs, so don't compare yourself to someone else. Also, be aware of any food allergies you or your family might have.

If you have any medical conditions, ask your doctor about the right food choices and medication for you.

For example, people with asthma might be better off avoiding foods that can cause a bloated belly, such as beans. If you have kidney disease, consume foods that are low in phosphorus, and also foods that have the right amount of potassium. Here are some examples.

Low in phosphorus (choose)

Fresh fruits and vegetables
Breads, pasta and rice
Rice milk (not enriched)
Corn and rice cereals
Light-colored soda/pop, such as lemonade or homemade iced tea

Low in potassium (choose)

Apples and peaches
Carrots and green beans
White bread and pasta
White rice
Rice milk (not enriched)
Cooked rice, wheat cereals and grit
Apple juice, grape juice and cranberry juice

High in phosphorus (avoid)

Processed meats
Bran cereals and oatmeal
Dairy foods
Beans, lentils and nuts
Dark-colored soda/pop, fruit punch, bottled or canned iced tea with added phosphorus

High in potassium (avoid)

Oranges, bananas and orange juice
Potatoes and tomatoes
Brown rice and wild rice
Bran cereals
Dairy products
Whole-wheat bread and pasta
Beans and nuts



El plato sobre la nutrición.

Comer mejor no tiene que ser difícil - de hecho ¡es realmente muy simple! Demos una mirada más cercana a los fundamentos, incluyendo de qué está hecha la comida, qué alternativas son las mejores y aquellos alimentos sin los que usted se sentirá mejor.

Entonces, ¿Qué son los micronutrientes?

Carbohidratos, proteínas, y grasas - aquello de lo que está hecho todo alimento. Cada uno tiene un trabajo específico y cada uno de ellos puede ser encontrado en ciertos alimentos. Compruébelo.

Cuente con los carbohidratos.

Cuando usted piensa en los carbohidratos, ¡piensa en la energía! Los carbohidratos de alta calidad le dan energía al cuerpo, contienen fibra para mantenerlo satisfecho y ayudan a balancear el azúcar en su sangre. ¿Necesita ideas? Mire aquí.

Granos

Quinoa
Arroz integral
Lentejas
Camotes
Chícharos
Pasta integral
Garbanzos
Avena
Cebada
Granos integrales,
como tortillas y pan

Vegetales

Espinaca
Vegetales verdes
Brócoli
Ajo
Calabaza
Tomates
Edamame
Espárragos
Zanahorias
Coliflor
Repollos de Bruselas
Chícharos (Guisantes)
Col rizada
Repollo
Pimientos
Col silvestre
Hongos
Frijoles negros,
rojos y pintos

Frutas

Fresas
Moras Azul
Zarzamoras
Naranjas
Manzanas
Bananas
Cerezas
Arándanos Agrio
Toronjas
Uvas
Frambuesas
Kiwi
Albaricoques
Melón
Sandía
Piña
Higo
Dátiles
Duraznos
Peras
Mango

Su super-potencia: la proteína.

Piense en la proteína como el bloque de construcción de su cuerpo para crecer y reparar sus huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. Elija fuentes magras cada vez que pueda — aquí tenemos algunas ideas.

Carne

Salmón
Pavo y pollo sin piel
Atún
Pescado en conserva
en agua
Trucha
Pez espada
Arenques
Sardinas

Lácteos bajos en grasa

Huevos
Queso Cottage
Yogur griego
Leche descremada o al 2%

Fuentes basadas en plantas

Tofu
Tempeh
Leche de avena, soya,
almendras o chícharos
Levadura de cerveza

Las grasas saludables son sus amigas

Los ácidos grasos esenciales—también conocidos como Omega-3 y -6, o grasas saludables—ayudan a su cuerpo a absorber las vitaminas y minerales. Su cuerpo no puede fabricar los ácidos grasos esenciales por su propia cuenta, así que es importante conseguirlos a través de su dieta.

Fuentes de alimentos

Semillas de Chia
Semillas de linaza
Semillas de cáñamo
Semillas de calabaza
Aguacates
Nueces sin sal como almendras,
nogales, anacardos, pecanas
y pistachos

Aceites de cocina

Aceite de oliva extra virgen
Aceite de girasol
Aceite de aguacate
Aceite de linaza
Aceite de cártamo



Reduzca el tamaño de las porciones.

Las investigaciones demuestran que la gente tiende a comer más cuando le sirven porciones grandes, lo que puede llevarle a subir de peso, con las consecuencias consiguientes. ¿Al rescate? Control de porciones.

Aquí tenemos algunos consejos para mantener a raya el tamaño de sus comidas.

- Divida los platos de entrada en los restaurantes, o pida una caja para llevar inmediatamente para envolver la mitad de su comida para llevarla a casa.

- En casa, sirva la comida en platos individuales en lugar del estilo bufé, que puede llevar a la sobre-alimentación.
- Trate de no comer directo del paquete, como en las palomitas de maíz o el cereal. En cambio, sirva en el plato porciones individuales. Mejor aún, divida el paquete completo en porciones más pequeñas al llevarlo a casa.
- Almacene alimentos altamente procesados y alimentos refinados en lugares de acceso más difícil. ¡Fuera de la vista, fuera de la mente!
- Si tiene hambre entre comidas, tome un bocadillo para evitar comer demasiado después. Consiga fruta fresca, una pequeña ensalada, palomitas de maíz o nueces sin sal, fruta seca sin azúcar añadida, o una pequeña cantidad de chocolate amargo.

¿Tiene sed? Tome agua.

La muy conocida H₂O le ayuda a permanecer hidratado a lo largo del día para mantener su cuerpo funcionando de lo mejor. El café negro, el té verde y negro tienen también beneficios para la salud - sólo asegúrese de no exagerar. Evite bebidas que contengan grandes cantidades de azúcar, como los refrescos o bebidas energéticas.

Mejor evitar esto.

A veces es más útil conocer lo que se debe evitar en lugar de lo que se puede elegir. Trate de mantenerse lejos de comidas altas en grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal. Aquí tiene algunos ejemplos.

Comidas rápidas	Productos lácteos y de grasa entera
Frituras	Alimentos congelados altamente procesados
Carnes ahumadas, saladas y embutidos	Alimentos empacados con aceite
Exagerado consumo de carnes rojas	Salsas altas en azúcar
Comidas enlatadas con sal añadida	Alimentos empacados altos en azúcar, como cereales
Granos refinado como arroz blanco, pan blanco y tortillas blancas	Mucho consumo de alcohol
Grasas solidificadas, como mantequilla	Dulces

Es hora de cocinar.

Cocinar nutritivo puede parecer abrumador al comienzo, pero unos cuantos consejos y trucos puede hacerlo mucho más fácil.

Y recuerde, usted siempre puede encontrar libros de cocina que ofrecen versiones más saludables de los platos tradicionales.

Lo que debemos elegir

- Pollo, pescado y carnes rojas horneadas, asadas, rostizadas o hervidas.
- Vegetales asados, rostizados, hervidos o salteados en aceites saludables para el corazón.
- Sopas de vegetales con poco sodio
- Sazonar los platos principales con cebolla, ajo, adobos, chiles, morrones, jalapeños, apio, batata, maíz dulce o pasta de tomate sin azúcar.
- Mayonesas y aliños bajos en grasas y azúcares
- Una mezcla de mayonesa y yogur griego natural o leche de coco
- Carne picada y mezclada con hongos
- Cortes magros de carnes como pechuga de pollo, cerdo o res sin grasa y pescado
- Freír en aire o en horno con empanizado hecho de pan rayado bajo en sal y bajo en calorías
- Canela, vainilla, jarabe de arce, azúcar moreno, miel o vinagre de sidra de manzana en lugar de azúcar blanca para resaltar la dulzura natural de un plato
- Frutas frescas en lugar de enlatadas para postres, cubiertas con avena, miel, nueces sin sal o yogur griego
- Leche descremada o al 1%, leche de soya o arroz, queso bajo en grasa y yogur griego natural
- Condimentos con vinagre de arroz, de manzana o balsámico, páprika ahumada, romero, tomillo, albahaca, perejil, orégano, comino o cilantro

Lo que se debe evitar

- Frituras
- Cortes grasosos de carnes, como panceta de cerdo o muslos de pollo
- Manteca y mantequilla
- Leche entera
- Demasiada sal



Comer para una dieta específica.

El seguir ciertas guías puede ayudarle a identificar rápidamente qué comer y qué evitar. Aquí tenemos dos ideas para que empiece.

La dieta Mediterránea

Este estilo de comer prioriza las frutas, vegetales, granos integrales, frijoles, legumbres, nueces y semillas. También puede intentar:

- Concéntrese en los alimentos basados en plantas, procesados al mínimo

- Use aceite de oliva como su principal fuente de grasas
- Consuma productos lácteos, huevos, pescado y aves en cantidades bajas o moderadas
- Coma frutas como postre
- Sazone sus comidas con especias y hierbas en lugar de sal
- Evite el azúcar (incluyendo bebidas azucaradas), sodio, alimentos altamente procesados, carnes rojas, carbohidratos refinados, grasas saturadas y carnes procesadas



Algo más a tener en cuenta

Consuma una variedad de frutas, vegetales, proteínas y carbohidratos y grasas de alta calidad para asegurar tener la cantidad correcta de vitaminas y minerales. Recuerde que todos tienen necesidades dietéticas diferentes, así que no se compare con nadie. Asimismo, tenga conciencia de cualquier alergia alimentaria que usted o su familia pudieran tener.

Si usted tiene alguna condición médica, consulte a su médico acerca de las alternativas alimentarias correctas y la medicación para usted. Por ejemplo, las personas con asma pueden sentirse mejor si evitan alimentos que puedan causar hinchazón estomacal, como los frijoles. Si usted tiene alguna enfermedad renal, consuma alimentos que sean bajos en fósforo, así como alimentos que tengan la cantidad correcta de potasio. Aquí tiene algunos ejemplos.

Bajos en fósforo (elegir)

Frutas y vegetales frescos
 Panes, pasta y arroz
 Leche de arroz (sin enriquecer)
 Cereales de arroz y maíz
 Refrescos de color ligero, como limonadas o té helado hecho en casa

Bajos en potasio (elegir)

Manzanas y duraznos
 Zanahorias y judías verdes
 Pastas y panes blancos
 Arroz blanco
 Leche de arroz (sin enriquecer)
 Arroz cocido, cereales de trigo y pinole
 Jugo de manzana, jugo de uvas y de arándanos agrio

Altos en fósforo (evitar)

Carnes procesadas
 Cereales de salvado y avena
 Lácteos
 Frijoles, lentejas y nueces
 Refrescos de color oscuro, ponches de frutas o té helado en lata con fósforo añadido

Altos en potasio (evitar)

Naranjas, bananas y jugo de naranja
 Papas y tomates
 Arroz integral y arroz salvaje
 Cereales de salvado
 Productos lácteos
 Pastas y panes integrales
 Frijoles y nueces