

Proteínas

Escoge proteínas magras

- Pollo (sin piel)
- Pavo (sin piel)
- Pescado
- Jamón magro
- Carne de res, por ejemplo: pierna o lomo redondo, filete o lomo, aguayón o solomillo
- Carne molida magra al 97%
- Filete de cerdo
- Roast beef
- Camarones

Limita las proteínas ricas en grasa

- Costillas
- Salchichas de "hot dogs"
- Salami
- Pepperoni
- Mortadella
- Salchichas
- Chorizo
- Tocino
- Alitas de pollo
- Piel de pollo o pavo
- Paleta o diezmillito (de res)

Proteínas vegetarianas Lacto-Ovo

- Huevos
- Productos lácteos (queso, leche, yogur)
- Legumbres (lentejas, frijoles rojos, frijoles negros, garbanzos)
- Productos de soya (tofu, frijoles de soya)

Trata de consumir comidas vegetarianas varias veces a la semana.

Sugerencias para la hora de cocinar:

- Cocina al horno, al "broiler", a la parrilla o hervido
- Evita freír
- Antes de cocinar, quítale la piel al pollo y al pavo
- Para dar sabor, usa verduras como: pimentón verde, cebollas, apio, zanahorias, perejil, ajo
- Para dar sabor, usa especias
- Para dar sabor y si es necesario, usa cuellos de pavo y unas cuantas gotas de sazón tipo "humo líquido"
- Usa mayonesa, aderezos, queso crema o crema agria que sean bajos en grasa
- Limita el consumo de alimentos con alto contenido de grasa como quesos, mantequilla, margarina, manteca, coco, mayonesa y aderezos
- Las nueces, las semillas, y las aceitunas contienen un tipo de grasa muy saludable, pero también mucha grasa; úsalos con moderación (una porción equivale a 1/4 de taza)