

Cómo hacer uso de las frutas y las verduras para ayudar a controlar el peso o azúcar en sangre

Desayuno: para comenzar bien el día

- Sustituya un huevo o la mitad del queso que lleva su tortilla de huevos por un poco de espinacas, cebollas u hongos.
- Ponga menos cantidad de cereal en su tazón para que quepan unos trozos de banana, duraznos o de fresas.

Elija la fruta en su forma natural en vez de en bebidas y jugos.

Aligere su almuerzo

- Sustituya en su sándwich, taco o burrito el queso y / o carne por verduras como lechuga, tomates, pepinos o cebollas.
- Agregue a su sopa de caldo preferida una taza de verduras cortadas, como brócoli, zanahorias, frijoles o pimientos rojos en sustitución de un poquito de carne o de fideos.

El plato de comida con las verduras tendrá menos calorías que la misma cantidad de comida sin verduras.

Cena

- Las verduras o las frutas deben ocupar la porción más grande del plato. Reemplace algo de carne, quesos, pasta o arroz y ponga legumbres, brócoli, espárragos, hojas verdes u otras verduras que prefiera.
- La próxima vez que prepare pasta, agregue verduras directamente a la salsa, como champiñones, brócoli, guisantes, espinacas o pimientos.

Las frutas y verduras enlatadas o congeladas son buenas opciones! Tienen el mismo cantidad de nutrición de los frescos.