

# Come saludable, a tu manera, todos los días

El comer saludable favorece el funcionamiento adecuado del cuerpo y es un factor preventivo contra el desarrollo de condiciones de salud. Para alimentarnos bien, no necesariamente tenemos que cambiar todos los alimentos que consumimos sino realizar cambios en los métodos de cocción, en hacer la mejor selección de alimentos, vigilar las porciones y la frecuencia al consumirlos. Por ejemplo:



- **Carnes:** selecciona las carnes al vapor, al horno y a la plancha en lugar de fritas o empanadas (preferible pescado, pechuga de pavo o pollo).
- **Farináceos:** en una comida, normalmente, comemos más farináceos que los que el cuerpo necesita así que, reduce a la mitad la porción q acostumbras a comer de arroz, pastas y otros farináceos y rellena de vegetales el espacio que quedó vacío en el plato.
- **Frutas y Vegetales:** puedes incluir frutas en el cereal, yogur o como parte de una merienda. Asimismo los vegetales, puedes molerlos y agregarlos a guisos, sopas y al sofrito.
- **Lácteos:** Selecciona las alternativas de alimentos bajos en grasa (3 gramos o menos de grasa total) Ejemplo: leche, quesos, yogur, mantecado de vainilla.

Con pequeños cambios, podrás disfrutar de una alimentación saludable consumiendo en la dieta los alimentos de tu preferencia.

**¡Comer saludable no es una dieta, es un estilo de vida!**

## Humana®

PRHJW6JSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. (“Humana”) cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).