



# Estar en forma es un estilo de vida y toma tiempo

Las verduras, las frutas y los granos integrales deben ocupar la porción más grande del plato. Si no es así, reemplace algo de carne, quesos, pasta blanca o arroz y ponga legumbres, brócoli al vapor, espárragos, hojas verdes u otras verduras que prefiera.

Así podrá reducir el total de calorías de su comida sin reducir la cantidad que come. PERO recuerde que debe usar un plato de tamaño normal o pequeño, no del tamaño de un plato de servir. El total de calorías que usted come cuenta, aunque una gran proporción provenga de frutas y verduras.



Lea más artículos de Salud en: [noticiali.com](http://noticiali.com)

**S**iga estos simples pasos para que pueda mantener un peso saludable en esta estación: Coma frutas, verduras y bocadillos de menos de 100 calorías. No son necesarios los ejercicios extenuantes.

Y antes de cambiar su dieta o comenzar a hacer actividad física, consulte con su médico. Infórmese sobre los tratamientos para prevenir el sobrepeso. No se rinda; estar en forma es un estilo de vida y toma tiempo.

## Frutas y Verduras

Las frutas y las verduras son parte de los planes de alimentación bien equilibrados. Hay muchas formas de bajar de peso o mantener un peso saludable. Consumir más frutas y verduras, granos integrales, carnes magras, frutos secos y frijoles es una manera segura y saludable de hacerlo.

Ayudar a controlar su peso no es el único beneficio de comer más frutas y verduras. Las dietas a base de frutas y verduras pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Las frutas y verduras también proveen vitaminas y minerales esenciales, fibra y otras sustancias que son importantes para una buena salud.

Esto no significa que necesariamente tiene que comer menos alimentos. Puede crear versiones más bajas en calorías de algunos de sus platos favoritos si sustituye los ingredientes con alto contenido calórico por frutas y verduras con pocas calorías.

El agua y la fibra de las frutas y verduras le añade volumen a sus platos, así que usted puede comer la misma cantidad de alimentos pero con menor cantidad de calorías. La mayoría de las frutas y verduras son, por naturaleza, bajas en calorías y en grasas y dar la sensación de estar lleno.

## Dieta Reductora

Estas son algunas maneras sencillas de reducir calorías y comer frutas y verduras a lo largo del día:

- Desayuno para comenzar bien el día

Sustituya un huevo o la mitad del queso que lleva su omelette de la mañana por un poco de espinacas, cebollas u hongos. Las verduras le añaden volumen y sabor al plato con menos calorías que los huevos o el queso.

Ponga menos cantidad de cereal en su tazón para que quepan unos trozos de banana, duraznos o de fresas. De todas maneras podrá comer un tazón lleno, pero tendrá menos calorías.

- Aligere su almuerzo

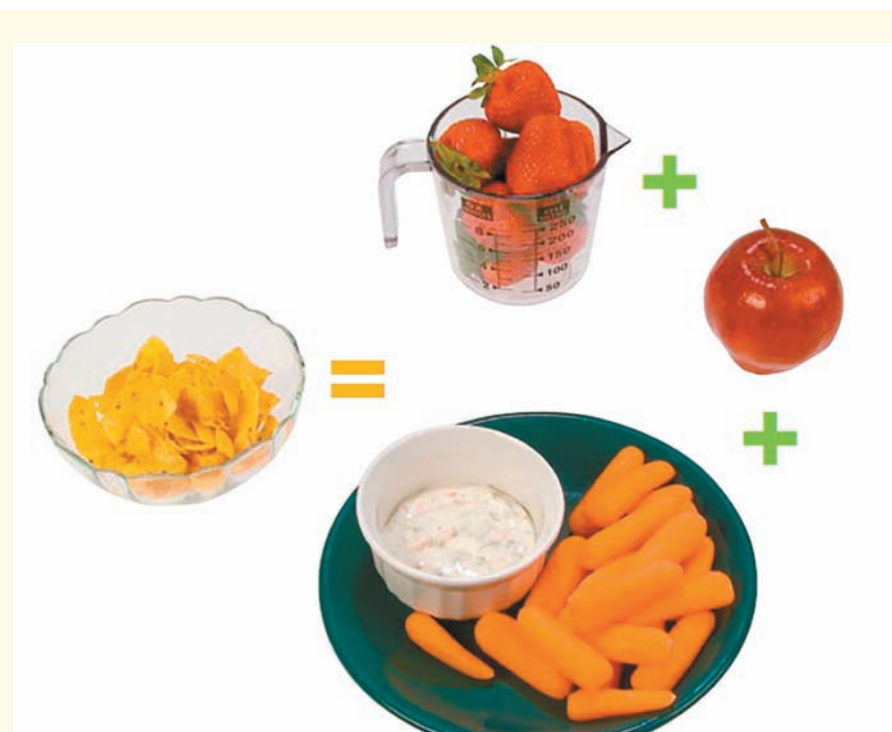
Sustituya en su sándwich, wrap o burrito 2 onzas de queso y 2 onzas de carne por verduras como lechuga, tomates, pepinos o cebollas. La nueva versión lo dejará satisfecho con menos calorías que la versión original.

Agregue a su sopa de caldo preferida una taza de verduras cortadas, como brócoli, zanahorias, frijoles o pimientos rojos en sustitución de 2 onzas de carne o de una taza de fideos. Las verduras lo dejarán satisfecho y así no notará la falta de esas calorías extra.

- Cena gratificante

Agregue a su plato preferido 1 taza de verduras cortadas como brócoli, tomates, calabaza, cebollas o pimientos y elimine 1 taza de arroz o pasta. El plato de comida con las verduras le resultará igual de gratificante pero tendrá menos calorías que la misma cantidad de comida en la versión original.

Observe bien lo que hay en su plato.



## Refrigerios prácticos

La mayoría de los planes de alimentación incluyen uno o dos refrigerios pequeños al día. Si elige principalmente frutas y verduras, podrá consumir un refrigerio de solo 100 calorías.

Dieta con alrededor de 100 calorías o menos:

- una manzana mediana (72 calorías)
- una banana mediana (105 calorías)
- 1 taza de habichuelas verdes (ejotes) al vapor (44 calorías)
- 1 taza de arándanos (83 calorías)
- 1 taza de uvas (100 calorías)
- 1 taza de zanahorias (45 calorías), de brócoli (30 calorías) o pimientos (30 calorías) con 2 cucharadas de hummus (46 calorías)

En lugar de un refrigerio de alto contenido calórico de una máquina expendedora, traiga

trozos de verduras o frutas de casa. Una bolsa de chips de maíz de tamaño para refrigerio (1 onza) tiene el mismo número de calorías que una manzana pequeña, 1 taza de fresas Y ADEMÁS una taza de zanahorias con 1/4 de salsa baja en calorías. Sustituya las chips por una o dos de estas opciones y disfrutará de un refrigerio gratificante con menos calorías.

## La Clave es la Sustitución

Es cierto que las frutas y las verduras tienen menos calorías que muchos otros alimentos, pero de todas maneras tienen algunas calorías. Si se alimenta de frutas y verduras además de lo que come normalmente, está agregando calorías y puede terminar aumentando de peso. La clave está en la sustitución. Coma frutas y verduras en vez de otras comidas de alto contenido calórico.