

Comience ahora con cinco decisiones saludables:

Empiece el día con fibra

- Cereales integrales
- Avena con frutas, manzanas, albaricoques o peras
- Pan integral con mantequilla de maní o aguacate
- Naranjas, ciruelas, toronjas kiwi o frutas

Añade color al plato de comida!

- Llene la mitad de su plato con vegetales bajos en almidón como vegetales verdes, brocoli, coliflor, col, col de brúcelas, col, pimientos verdes, tomates, pepino, zuchini, y espárragos
- Llene la cuarta parte del plato con proteínas magras como pavo, pollo, carne molida magra frijoles y leguminosas, salmos, atún, tofu, queso cotage, lomo de cerdo, frijoles, huevos o quinoa
- Llene un cuarto de su plato con carbohidratos complejos saludables que se digieran más lentamente como arroz

Meriende con Fibra

- Empiece cada semana preparando sus vegetales
- Vegetales crudos con humus o guacamole
- Granos saludables como almendras, avellanas, nueces, macadamia o semillas como las de girasol, o calabaza
- Unas cuantas galletas de trigo o queso bajo en grasa
- Palomitas de maíz
- Yogurt bajo en grasa
- Frutas con mucha fibra como manzanas, peras naranjas, ciruelas, kiwi, duraznos

Lea las hojas de contenido en la tienda!

- Evite alimentos con alto contenido de calorías, azúcar, sodio, grasas o grasas insaturadas

Añada 30 minutos de actividad física moderada a su rutina

- Camine rápido, trote, bicicleta, nadar, bailar, jugar basquetbol, futbol, o trabajo casero o en el jardín

