

Cómo disfrutar del plato del buen comer

Comer saludable es parte esencial para mejorar la salud y perder peso. A continuación le ofrecemos algunas ideas para hacer cambios en sus comidas y bocadillos. Estas sugerencias son para un adulto saludable que tiene la meta de perder peso y mejorar su salud en general. Hable con su doctor si tiene una condición médica que pueda necesitar consideraciones alimenticias especiales.

Platos para el desayuno



Huevos a la mexicana con frijoles y tortillas de maíz



Burrito de huevo, verduras, frijoles y queso bajo en grasa



Avena con moras azules y almendras



Tofu revuelto con verdura y papas



Postre de yogur con quinoa, fresas y kiwi



Pan tostado integral con mantequilla de cacahuate y plátano



Trigo triturado con leche y una naranja

Platos para el almuerzo y la cena



Pollo asado, quinoa, duraznos, cebolla morada y nueces sobre una base de lechugas mixtas



Fideos de arroz Vermicelli, edamame (frijoles de soya), col, zanahoria, cebolla morada y germen de soya con menta y salsa de chile y limón



Pescado sazonado a la plancha, frijoles negros, pimiento rojo, mango, aguacate, jalapeño y cilantro sobre lechugas mixtas



Pollo asado con arroz integral estilo español y nopales con cebollas y tomates



Albóndigas de pavo y verduras sobre pasta con tomate y albahaca, con verduras al vapor



Frijoles negros con quinoa y verduras asadas



Tazón de verduras con pollo y arroz integral, con col china, chícharos dulces, pimientos y zanahorias



Hamburguesa de pavo con brochetas de verduras y lechuga asada



Tacos de pescado con ensalada de col y pico de gallo