



## ¿QUÉ HAGO SI COMO FUERA DE CASA?

Prefiera	Evite
<b>Carnes:</b>	
Busque los términos horneado, asado sin mantequilla adicional, a la parrilla, salteado o guisado con poca cantidad de aceite, en caldos y al vapor. Cortes de res bajos en grasa (lomo, filete, bistec sin grasa) pollo sin piel y grasa visible, pescado.	Términos gratinados, empanizados, glaseado, a la mantequilla, a la crema, frito, sofrito y capeado. Cortes como arrachera, bife de chorizo, costilla, espinazo, espaldilla, vacío y vísceras (hígado, patitas).
<b>Sopas:</b>	
Basadas en caldo de jitomate o consomé sin grasa. Ej. Sopa de verduras, caldo tlalpeño, sopa de hongos, consomé de pollo o res.	Caldos cremosos, consomés de carne con grasa y los basados en purés, con tortillas fritas o tocino. Ej. Crema de elote, menudo, sopa de tortilla.
<b>Ensaladas:</b>	
Aderezos basados en aceites (menos de 1 cucharada), vinagre, limón, mostaza. Ej. Vinagreta baja en grasa.	Aderezos cremosos o dulces, evite añadirle queso parmesano, crotones, totopos, frituras. Ej. Aderezo cesar o mil islas.
<b>Guarniciones:</b>	
Verduras al vapor, ½ taza de arroz al vapor, 1 papa al horno, 4 papas cambrey hervidas, ½ taza de frijol cocido, ensalada sin aderezo, ½ taza de pasta en salsa de jitomate.	Papas a la francesa o fritas, puré de papa, frijol refrito, pasta con crema, ensalada con mayonesa, arroz frito.
<b>Bebidas:</b>	
Agua natural o de limón, jamaica, tamarindo sin azúcar o agua mineral, refresco sin calorías, té o café sin crema y azúcar.	Agua de frutas, refrescos, jugos, té y café endulzado con azúcar, bebidas alcohólicas, bebidas para deportistas.
<b>Postres:</b>	
1 pieza o 1 taza de fruta, gelatina sin calorías, 1 yogurt light congelado o paleta de agua endulzada con endulzante artificial (sucralosa, aspartame, acesulfame potásico).	Gelatina, pasteles, pan dulce, dulces, helados de crema, pay, galletas dulces. Evite los alimentos endulzados con fructosa.
<b>Antojitos</b>	
Al comal. Ej. Quesadilla al comal, tacos con carne sin grasa y con 1 tortilla.	Fritos. Ej. Flautas, tacos dorados, tacos de longaniza, tacos de suadero, quesadilla frita, etc.