

Alimentos para consumirse libremente, con moderación o con limitación.

Comer alimentos saludables no significa dejar comédalos alimentos que le gustan. Significa comer una variedad de alimentos con moderación; por ejemplo, no es necesario eliminarlos pero se deben reservar para una ocasión especial. Comer con moderación es importante para lograr y mantener un peso saludable. Esto implica consumir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios y en porciones adecuadas.

Conozca la diferencia entre los alimentos que pueden consumirse libremente, con los que debe tener moderación y los que hay que limitar, a fin de favorecer una buena elección de alimentos y controlar su peso.

- **Consumir libremente:** Estos son alimentos que se pueden comer casi todo el tiempo. Contienen muchos nutrientes y/o poca azúcar.
- **Consumir con moderación:** Estos son alimentos que se pueden comer en ocasiones. No están prohibidos, pero no se deben comer todos los días. A lo sumo, cómalos algunas veces durante la semana.
- **Limitar:** Estos son alimentos que debe limitar y comer solamente en una ocasión especial. Estos alimentos proveen energía pero pocas vitaminas y minerales y pueden contribuir al aumento de peso. Consuma estos alimentos no más de una vez por semana.

Las tablas de las páginas siguientes ofrecen ejemplos de alimentos de cada una de estas categorías. Las etiquetas de los alimentos le dan información sobre el tamaño de la porción. Puede ser útil comer la porción individual con algunos alimentos, mientras que con otros puede consumir más de 1 porción y hacer de cualquier manera la elección correcta. En la tabla se señala cuándo debe consumir solamente una porción.

Consejos para ayudarle a controlar las porciones:

- Programe tres comidas y uno o dos refrigerios saludables durante el día. De esta forma no comerá en exceso si se salta una comida.
- ¡Engañe a su mente! Sirva la comida en platos más pequeños de manera que los alimentos parezcan más grandes.
- Evite poner el plato de comida en la mesa. En su lugar, sírvasela en la cocina. Esto le ayudará a evitar que coma una segunda porción. Si quiere repetir, coma más verduras o una ensalada.
- No se precipite con las comidas. Dele a todos la posibilidad de sentirse satisfechos antes de servir más.

- Cuando coma afuera, no pida la comida extremadamente grande por el mejor precio. Puede parecer un buen precio, pero agregará gran cantidad de caloría adicionales y costo a la comida. Trate de compartir la comida o que le envuelvan la mitad para llevar a casa antes de comenzar a comer.
- Haga que su hijo comience con porciones más pequeñas. No lo obligue a terminar toda la comida.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene alguna pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

	Panes y cereales	Leche y productos derivados de la leche	Refrigerios	Varios
VERDE CONSUMIR Casi todo el tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Panes, pita y tortillas integrales • Pasta y arroz integral • Cereales con alto contenido de fibra, sin endulzar como Raisin Bran, Kashi Heart to Heart[®] y Oat Bran • Avena (en frasco: no instantánea en paquetes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada y con 1% de grasa • Yogur sin grasa y con bajo contenido de grasa • Queso con bajo contenido de grasa • Queso tipo cottage con bajo contenido de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos: limitar a ¼ de taza • ½ taza de budín sin azúcar hecho con leche descremada • Fruta fresca • Verduras crudas • Palomitas de maíz reventadas por aire caliente 	<ul style="list-style-type: none"> • Mostaza • Aceite de oliva, de canola (limitar a 1 porción) • Aerosol antiadherente para cocinar • Aderezo para ensalada hecho con aceite (limitar a 1 porción) • Especias sin sal (comino, pimienta, perejil) • Coco (limitar a 1 porción)
AMARILLO CON MODERA CIÓN Algunas veces	<ul style="list-style-type: none"> • Pan y pastas blancos no integrales • Tortilla tostada crujiente para taco • Pan francés, waffles y hot cakes • Granola (limitar a 1 porción) • Cereales como Special K[®], Chex[®], Corn Flakes, Honey Nut Cheerios • Avena instantánea con bajo contenido de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con 2% de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas: Kashi TLC[®] o Triscuits[®] reducidas en grasa • Budín sin endulzar • Palomitas de maíz bajas en calorías • Pretzels • Papas a la francesa horneadas • Galletas de jengibre • Barras de higo • Helado o yogur helado con bajo contenido de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite vegetal • Aderezo cremoso para ensalada con bajo contenido de grasas (ranch, blue cheese) • Mayonesa con bajo contenido de grasas • Crema agria con bajo contenido de grasas • Catsup
ROJO LIMITAR De vez en cuando	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales endulzados para el desayuno como Frosted Flakes[®], Trix[®], Lucky Charms[®], Fruit Loops[®] o Golden Grahams[®] • Galletas que contienen aceites hidrogenados (grasas saturadas) • Paquetes de avena instantánea • Galletas o pan dulce 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Queso graso • Queso crema • Yogur hecho con leche entera o • Helado • Barras de helado • Queso procesado para untar 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate y dulces • Galletas, pasteles y pays • Chicharrones • Slim Jims[®] • Papas fritas o frituras en bolsa • Papas a la francesa • Budín regular • Pastelitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla o manteca • Margarina en barra • Salsa espesa o gravy • Aderezo cremoso para ensalada regular • Mayonesa • Salsa tártara • Crema agria • Salsa de queso • Salsa cremosa • Salsa de queso cremoso para untar

	Bebidas	Proteínas	Verduras	Frutas
VERDE CONSUMIR Casi todo el tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Agua sin sabor • Leche descremada o con 1% de grasa • Agua de sabor como Propel[®], Fruit₂O[®], Clear Fruit Lite[®] • Té herbal/descafeinado sin azúcar • Agua carbonatada (sin azúcar agregada) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne molida extra-magra • Pollo y pavo sin piel • Atún enlatado en agua • Pescado y mariscos, claras de huevo y sustitutos • Huevo entero (limitar a 1 porción) • Frijoles, chícharos o guisantes partidos, lentejas • Carne alternativa: Tofu, tempeh, seitan • Crema de cacahuete (maní) (limitar a 1 porción) • Consejos para cocinar sanamente: • Retirar cualquier grasa visible de la carne roja, cerdo o aves • Hornear, asar, hacer a la parrilla o al vapor sin grasa agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las verduras frescas, congeladas y enlatadas sin grasas incorporadas (como mantequilla o salsas) • Salsa • Aguacates (limitar a 1 porción) • Aceitunas (limitar a 1 porción) 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las frutas frescas y congeladas sin azúcar agregada • Frutas enlatadas en su propio jugo o que digan “sin azúcar añadida” • Puré de manzana sin azúcar • Frutas deshidratadas (limitar a 1 porción)
AMARILLO CON MODERACIÓN Algunas veces	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con 2% de grasa • Leche de sabor • Kool-aid[®] sin azúcar • Kool-aid preparado con Splenda • Crystal Light[®] • Soda de dieta. No más de una al día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne molida magra • Hamburguesas asadas • Pollo y pavo con piel • Atún enlatado en aceite • Jamón • Hot-dogs bajos en grasas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las verduras con grasa y salsas incorporadas • Papas a la francesa al horno • Verduras con almidón (papas, chícharos o guisantes, elotes o maíz) • Jugo de tomate y de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo 100 % de fruta (limitar a 1 porción) • Frutas enlatadas con jarabe bajo en calorías • Puré de manzana con azúcar añadida
ROJO LIMITAR En alguna ocasión	<ul style="list-style-type: none"> • Refresco regular • Bebidas deportivas (Gatorade[®] y Power Ade[®]) • Licuados y malteadas • Leche entera • Jugos de fruta como Hi-C[®], Capri Sun[®], Sunny D[®], Tang[®], Snapple[®] • Limonada normal • Bebidas energéticas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne frita • Tocino • Pescado frito • Nuggets de pollo • Hot dogs • Salchichas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier verdura frita en aceite como papas a la francesa o papas fritas en tiritas • Ensalada de col con mayonesa regular 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas enlatadas en almíbar concentrado