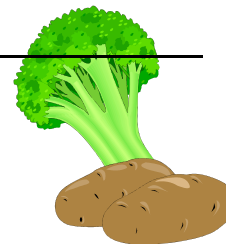


Prepare una Mejor Comida Principal.



Planeando las comidas con pasta, arroz, pan, o papas.

Añada muy poca o nada de grasa. Añada todos los vegetales que desee.

Pasta	Ponga salsa de tomate sin carne y vegetales al vapor encima de sus espaguetis. Prepare lasaña con queso bajo en grasa y una capa de espinaca o calabacín.
Arroz, Otros granos	Sirva el arroz con vegetales salteados. Añada arroz a las sopas de vegetales o al chile. Experimente con cebada, couscous, arroz silvestre, mijo, “kasha” (trigo sarraciente) y trigo búlgaro.
Pan, Tortillas	Prepare pizzas con pan de pita, coloque vegetales y queso bajo en grasa encima. Rellene las tortillas con vegetales al vapor, arroz y salsa picante. Un sandwich también puede ser una comida principal (por ejemplo, un sandwich de queso derretido o de carne de pavo). Alimentos típicos de desayuno también puede ser una comida principal (.por ejemplo, panquecas cubiertas con margarina baja en grasa o con salsa de manzana).
Papas	Cubra las papas horneadas con vegetales al vapor y crema agria sin grasa. Prepare una sopa deliciosa con muchas papas, zanahorias y cebolla. Prepare papas gratinadas con salsa de queso baja en grasa.

Añada cortes bajos en grasa de carne, pollo o pavo, o pescado, cocinados sin grasa añadidas. Y sirva con más frecuencia frijoles en lugar de carne.



- Piense en la carne como un aderezo, un plato acompañante, o como algo para aumentar el sabor, no como el centro de la comida.
Dos a tres onzas de carne por persona es más que suficiente.
Para que la carne luzca más abundante, córtela bien delgada, colóquela alrededor del plato, o sírvala con una salsa o jugo de carne sin grasa.
O corte carnes magras en pequeños trozos o tiras delgadas. Añádala al arroz, la pasta, el guiso o la sopa.
- Prepare chile con más frijoles y poco o nada de carne.
- Pruebe platos con lentejas, sopa de diferentes frijoles, sopa de guisantes verdes, y frijoles horneados. Evite cocinar los frijoles con carnes grasosas.

Sirva frutas como acompañante o como postre.

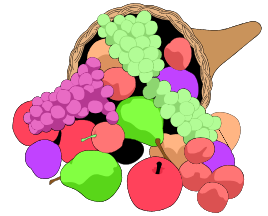
- Corte varios tipos de fruta fresca o enlatada (sin el almíbar) y colóquelas en un recipiente atractivo.
- Cúbrelas con una pequeña cantidad de “sherbet”, sorbete de fruta, o con yogurt bajo en grasa y sin azúcar.



Mi mejor comida principal.

Revise varios de sus Diarios de Alimentos que ya haya completado.
Busque ejemplos de comidas principales saludables.

¿Cuáles alimentos en su diario fueron una buena opción?



¿Cuántos gramos de grasa y /o calorías son su mejor opción en la comida principal?

Meta de grasa en la comida principal: _____ gramos

Meta de calorías en la comida principal: _____ calorías

Use los ejemplos para diseñar 3 menús básicos de comidas principales para Ud.

1. _____

2. _____

3. _____
