Todos los alimentos se pueden aprovechar

No hay alimentos buenos y malos. Todos los alimentos se pueden aprovechar.

Moderación

Coma hasta que se sienta satisfecho, no lleno. Tenga cuidado con las porciones extras, con permitirse demasiados gustos, y los lugares de tenedor libre.

Equilibrio

Para controlar su peso, adapte lo que come y bebe a su grado de actividad. También debe combinar los alimentos con más calorías, grasa, y azúcar con opciones que tienen menos calorías, grasa, y azúcar.

Variedad

Escoja una gama amplia de alimentos: verduras, frutas, granos integrales, carnes, aves de corral, mariscos, huevos, habichuelas, arvejas, nueces, semillas y productos lácteos. Esto lo ayuda a obtener los nutrientes (vitaminas, minerales, etc.) que necesita. Preste atención a las siguientes sugerencias:

- ***Variedad de colores*** – intente tener más de un color en su plato
- ***Variedad de sabores*** – ácido, dulce, amargo, y salado.
- ***Variedad de texturas*** – crujiente, blando, suave…

Tómese el tiempo para disfrutar lo que come