Llenar de Sabor

¡Comer sano no debería ser aburrido! Diviértase ampliando sus papilas gustativas y explorando nuevos sabores. Realiza hábitos saludables creando comidas con buen sabor y que alimentan tu cuerpo.

CONSEJOS PARA EXPLOTAR EL SABOR:

CONDIMENTELO

Busque maneras de usar condimentos y hierbas.

- Agregar canela a su avena.
- Adornar de albahaca a su plato de pasta integral.
- Sazonar verduras a la parilla con romero.
- Esparcir cúrcuma sobre palomitas de maíz recién hechas.

EMPAREJAR PRODUCTOS AGRICOLAS Y PROTEINAS

Utilice el sabor de las proteínas magras como vehículo para más fruta y verdura.

- Echar trocitos de pimiento y zanahoria con la carne molida de res magra para un plato de pastel de carne.
- Adornar un taco de pescado con espinacas y pimientos.
- Añadir jitomate picado a su plato favorito de chile.

LLENA TU PLATO DE COLORES

Realce comidas sencillas. Sé creativo y agregue una variedad de colores a su plato.

- Aregue hojas de espinaca y rebanadas de pepino a un sándwich de carne de res.
- Agregar una guarnición de bayas al yogur griego.
- Mezcle ensalada de lechugas mixtas con ensalada de col y brócoli para una ensalada rápida.

PARA RECETAS, CONSEJOS Y MAS VISITE:
BeefLovingTexans.com

Ensalada Picada de Ternera y Coles de Bruselas del Four Seasons

340g de (sobras) de **Filete de res o filete asado** en rebanadas delgadas

4 tazas de **coles de Bruselas** en rodajas finas (283g)

1 **manzana mediana tarta roja o verde o pera** cortada en rodajas finas

1 taza de **apio** en rodajas finas

½ taza de **arándanos** secos

½ taza de **vinagreta de champán reducida en grasa o aderezo de mostaza y miel**

¼ taza **queso Gorgonzola, de cabra o queso feta** desmenuzado, opcional
¼ taza de **nueces picadas** y tostadas, opcional

15-20 MINUTOS

HACE **4** PORCIONES

8 INGREDIENTES

① Combine el filete de res, las coles de Bruselas, la manzana, el apio y los arándanos en un tazón grande.

② Agregue el aderezo: mezcle para cubrir la ensalada.

③ Esparcir queso y nueces si es deseado.

Información Nutricional
Información Nutricional por porción: **Calorías 330**; **Total Grasa** 11g (grasa Saturada 3.5g; grasa Trans 0g); **Colesterol** 75mg; **Sodio** 490mg; **Total de Carbohidratos** 30g; Fibra 5g; Total en Azúcar 20g; **Proteína** 30g; Vitamina D (2%DV); Calcio (10% DV); Hierro (20% DV); Potasio (21%DV)

SU GUIA DIARIA PARA

Controlar El Peso

BEEF LOVING TEXANS®
TEXAS BEEF COUNCIL

ESTABLECER METAS INTELIGENTES

- **Especificas.** Declara exactamente lo que planeas lograr.
- **Mensurables.** Haga que sus resultados sean tangibles.
- **Orientadas a la acción.** Defina cuando y cómo lo hará.
- **Realistas.** Manténgalas dentro de alcance.
- **Limitadas en Tiempo.** Cree una cronología.

PEQUEÑOS PASOS HACIA LA SALUD

La pérdida de peso es realizable, e incluso pequeños cambios tienen un gran beneficio. Empiece con uno o dos cambios. Hasta una pequeña cantidad de pérdida de peso puede ayudar:

- Mejorar los resultados de laboratorio
- Reducir la medicación
- Aumentar la energía
- Disminuir la depresión y la ansiedad
  Mejorar disposición de ánimo.

Exito con el ejemplo "Mi Plato"

¡ Haz que tu plato se vea así! Utilice el ejemplo de "Mi plato" como una herramienta para ayudar a planear comidas saludables.

Referencias: 1) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2016). Obtenido de https://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesity-overweight.htm. Consultado el 10 de Mayo de 2017. 2) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2015). Obtenido de https://www.cdc.gov/healthyweight/effects/. Consultado el 10 de Mayo de 2017.

Saciedad

Algunos alimentos te hacen sentir más satisfecho que otros. Comer alimentos que provocan la saciedad es importante para el control de peso.

Modos de contener su apetito:

COMER ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

La fibra se encuentra en granos integrales, frutas y verduras. Busque productos con ≥ 3g de fibra por porción.

CONSUMIR PROTEINA EN CADA COMIDA

Tenga un objetivo de consumir 25-30g de proteína por comida. Consumir suficiente proteína puede ayudarlo a picar menos y naturalmente tomar decisiones más saludables.

ESCUCHA TU CUERPO

Toma alrededor de 20 minutos desde el momento en que usted empieza a comer para que su cuerpo reconozca que ha sido alimentado.

- **Coma en la mesa** para reducir distracciones.
- **Tome una pausa** colocando el tenedor en la mesa entre los bocados.
- **Pare cuando ya no tenga hambre.** Lleno quiere decir que ya no se siente hambriento.

Siga la Escala de Hambre hacia la Saciedad para aprender las señales de su cuerpo. Trate de comer cuando se sienta un poco hambriento y deténgase una vez que el hambre se haya ido.

LOS 5 MEJORES CONSEJOS PARA Controlar el Peso

Siga el modelo de "Mi Plato"

- Coma al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Incluir proteínas magras en cada comida (3-4 onzas de carne de res = 25-30g de proteína).
- Haga al menos la mitad de sus granos, Granos Integrales, buscando la palabra "integral" en la etiqueta de los alimentos.

Elija bebidas bajas en calorías.

- Reduzca calorías escogiendo agua o bebidas con sabor, bajas en calorías.
- Beba lo suficiente para evitar confundir el hambre con la sed.
- Tenga cuidado con las bebidas altas en calorías, pueden sabotear. objetivos saludables.

A Moverse.

- Programe tiempo cada día para estar activo, más allá de sus actividades normales.
- Escoja una actividad de la cual disfruta así se hará parte de su rutina.

Comer en casa.

- Disfrute de comidas familiares juntas para promover un peso saludable para toda la casa.
- Hacer una meta para limitar comer fuera a dos veces por semana.

Planifique sus comidas.

- Cocínelo una vez, cómalo dos veces.
- Prepare la comida en cantidades más grandes, para empacar los almuerzos, congelar las cenas y ahorrar tiempo.
- Visite el blog de **Beef Loving Texans** para ideas de comidas preparadas en lotes.

Escala básica de Hambre y Saciedad

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Tienes tanta hambre que quieres pedir todo en el menú.	Todo en el menú comienza a verse bien. Usted podría estar muy preocupado con su hambre.	Tienes hambre y la necesidad de comer es fuerte.	Un poco hambriento. Usted puede esperar para comer, pero usted sabe que va a tener más hambre pronto.	Neutral Ni hambriento ni lleno.	Ya no tienes hambre. Sientes comida en tu panza pero definitiva-mente podrías comer más.	El hambre definitivamente se ha ido. Detente aquí, y es posible que no sientas hambre nuevamente durante 3-4 horas	No es incómodo, pero definitivamente ha comido hasta llenar su estomago.	Moviéndose hacia un sentimiento incómodo.	Muy incómodo, tal vez incluso doloroso.

**Nota: Entre más cerca estes de morir de hambre , más probabilidad hay de comer en exceso. Procura quedarte entre el numero 3 y 10.*