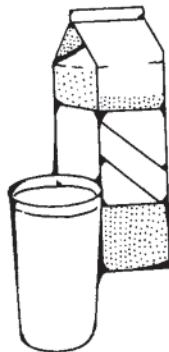




# Consejos básicos para controlar el peso

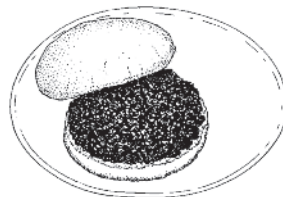
1. Escoja solo bebidas sin azúcar o leche con bajo contenido grasoso.

- Agua (trate de agregarle un pedazo de limón)
- Té frío sin azúcar o té de hierva (trate descafeinado)
- Sodas o bebidas de dieta (trate descafeinadas)
- Bebidas sin azúcar tal como Crystal Light o Kool-Aid sin azúcar
- Agua de sabores sin azúcar tal como Propel fitness water
- Evite todos los jugos, sodas regulares, y otras bebidas azucaradas tales como ponche de fruta, limonadas y bebidas deportivas.
- Escoja leche descremada, ½ o 1 por ciento. Límitese de 16 a 24 onzas al día.
- Evite la leche entera, 2 por ciento y leche con chocolate (incluyendo bajas en grasa y libre de grasa).



2. Limite consumir comida rápida a una vez por semana o menos.

- Escoja la hamburguesa simple del menú de los niños con agua, soda de dieta o leche descremada.
- Trate el sándwich de pollo a la parrilla pida que no le pongan mayonesa y coma con un pedazo de fruta que haya llevado de casa.
- Trate un sándwich de Subway de 6 pulgadas bajo en grasa (pida que no le pongan

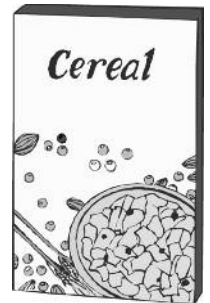


mayonesa, queso o aceites) con papas horneadas o los pretzels.

- Evite hamburguesas con doble carne, queso, tocino, mayonesa y ordenes de papas fritas súper grandes.

3. Escoja 3 comidas con un bocadillo al día.

- Buenas ideas para el desayuno: 2 rebanadas de pan de trigo tostados con un vaso de leche descremada; un tazón pequeño con cereal tal como bran flakes, Cheerios o avena con leche descremada; o un yogurt sin grasa tal como Dannon Light and Fit o Yoplait Light con un pedazo de fruta fresca.
- Los buenos bocadillos incluyen fruta fresca, yogurt sin grasa o palomitas bajas en grasa. Limite los bocadillos al tamaño de una porción.
- Trate el método del plato en la cena. Prepare ½ plato con vegetales, ¼ de plato con carne sin grasa y ¼ de plato de carbohidratos o vegetales que tienen carbohidratos (papas, elote y chicharos). Evite servirse dos veces.



*Preparado por el Departamento de Gastroenterología Hepatología y Nutrición.*

*El Hospital Texas Children's esta comprometido a una comunidad de niños saludables proporcionando el mejor cuidado pediátrico, educación e investigación.*

