

Comida completa para las familias saludables



Comiendo un régimen rico en las comidas completas ayuda a reducir el riesgo del desarrollo de muchos crónicos, incluyendo enfermedad cardiovascular, muchos tipos de cáncer, y diabetes tipo 2.

La comida procesada casi siempre tiene ingredientes añadidos que son dañinos a nuestra salud. Lo más que una comida había procesada, lo menos que sea saludable. No necesitamos eliminar toda la comida procesada de nuestro régimen. La meta es subir la cantidad de la comida completa que ingerimos cada día y disminuir la cantidad de la comida procesada.

¿Sabe que...? Muchos de los granos en la comida procesada son refinados y pueden disfrazarse bajo términos como "wheat flour" (harina de trigo) o "100% wheat" (100% harina). El producto probablemente no contiene granos enteros, por lo tanto no es una elección saludable, a menos que haya el término "whole" (entero) en el listo de ingredientes.

Aquí está un listo de comidas completas para comer regularmente:



Frutas y vegetales – un fuente excelente de antioxidantes y nutrientes incluyendo potasio, fibra alimentaria y vitaminas.

Legumbres como frijoles, lentejas y guisantes tienen mucha fibra y vitaminas B y son un buen fuente de proteína limpio.



Nueces y semillas – son un buen fuente de proteína limpio y grasa no saturada (saludable).

Granos enteros – tienen muchas vitaminas B que nos dan energía y tienen minerales que ayudan a fortificar nuestros huesos y el sistema inmune.



Ejemplos de granos enteros incluyen:

- Brown rice (arroz integral)
- 100% whole wheat (integral)
- Millet (mijo)
- Oats (granos de avena)
- Barley (cebada)
- Buckwheat (alforfón)
- Spelt (escanda)
- Rye (centeno)