

## EASY SWAPS FOR HEALTHIER HABITS

Here are some ways to add healthy options to your diet and “swap” out the bad ones. These substitutions bring flavor to your meals and nutritional benefits for your body!

**VEGGIES:** ADD NUTRIENTS AND CUT CALORIES BY TRYING THESE VEGGIE SWAPS.

- Use pureed cauliflower, potatoes, or sweet potatoes in place of cream in soups.
- Thinly sliced carrots, cucumber, zucchini, jicama, and celery serve as a great “chip” for dipping with salsa or hummus.
- Substitute thinly sliced zucchini, eggplant, and summer squash for the noodles in a lasagna.

**FRUIT:** ADD VITAMINS AND FIBER TO YOUR DISHES WITHOUT ADDING SUGAR.

- Add pureed pumpkin, prunes, beets, bananas, or applesauce in baked goods for moisture and sweetness.

**DRINKS:** BEVERAGES SUCH AS JUICES, ENERGY DRINKS, AND SODAS MAY BE HIGH IN SUGAR, SODIUM, AND CAFFEINE. STAY HYDRATED WITH MORE NATURAL BEVERAGES TO IMPROVE YOUR MOOD AND OVERALL HEALTH WHILE REDUCING CALORIES.

- Try sparkling water with lemon or lime instead of soda.
- Add mint and fresh fruit such as berries, lemons, or cucumber to water.

**GRAINS:** OPTING FOR WHOLE GRAINS WHEN IT COMES TO PASTA, BREAD, OR RICE ENSURES HIGHER NUTRIENT INTAKE LIKE FIBER, MAJOR B VITAMINS AND MINERALS.

- Whole wheat pasta, whole wheat bread, oat flour, brown rice, quinoa, and whole wheat flour should replace white bread, white pasta, white rice, and white flour.

**PROTEIN:**

- White and lean meats should replace dark or fatty meats.
- Try grilled, roasted, sautéed, or steamed meat instead of fried.
- Replace more fatty meats with salmon, shrimp, or white fish.
- Try legumes, beans, nuts and seeds for vegetarian protein options.

**DAIRY:**

- Substitute low fat for full fat when it comes to milk, creams, and cheeses.
- Try plain Greek yogurt mixed with honey or fruit instead of sugary yogurts.

**FAT:** NOT ALL FAT IS BAD FOR YOU! TRY THESE CHOICES TO ADD HEALTHY AND GOOD FATS TO YOUR DIET. LIMIT INTAKE OF SATURATED AND TRANS FATS, AS THEY INCREASE CHOLESTEROL LEVELS AND RISK OF CARDIOVASCULAR DISEASE.

- Use avocado instead of cheese or mayonnaise on a sandwich.
- Use olive, grapeseed, and canola oil instead of butter or shortening.
- On salads, substitute nuts and seeds for croutons, or balsamic and apple cider vinegar for dressings.

**SUGAR:** BE WARY OF PROCESSED OR PREPARED FOODS WHICH ARE HIGH IN ADDED SUGARS AND EMPTY CALORIES WITH NO NUTRITIONAL VALUE.

- Start with cereals or yogurts that are low in sugar or unsweetened and add honey to sweeten to your taste.
- Use mashed bananas or applesauce in place of sugar in baked goods.

## CAMBIOS FÁCILES PARA TENER HÁBITOS MÁS SALUDABLES

A continuación algunas formas saludables de añadir más opciones sanas a su dieta e “intercambiarlas” por las malas. Estas sustituciones le añaden sabor a sus comidas y ¡valor nutricional a su cuerpo!

**VEGETALES:** AGREGUE NUTRIENTES Y REDUZCA CALORÍAS INTERCAMBIANDO ALGUNOS INGREDIENTES POR VERDURAS.

- Use puré de coliflor, de papas, o batatas en lugar de crema en sus sopas.
- Corte rebanadas finas de zanahoria, pepino, calabacín, jícama, y apio, luego sirva como “papas” para untar con salsa y humus.
- Sustituya la pasta en su lasaña por rebanadas finas de calabacín, berenjena, y calabaza de verano.

**FRUTAS:** AGREGUE VITAMINAS Y FIBRA A SUS PLATOS SIN TENER QUE AÑADIR AZÚCAR.

- Añada puré de calabaza, de ciruelas pasas, remolacha, bananas, o puré de manzanas a sus productos horneados para darles suavidad y un toque dulce.

**BEBIDAS:** LAS BEBIDAS COMO LOS JUGOS, BEBIDAS ENERGÉTICAS, Y LOS REFRESCOS PUEDEN SER ALTOS EN AZÚCAR, SODIO, Y CAFÉINA. PARA MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO Y SU SALUD EN GENERAL, AL MISMO TIEMPO QUE REDUCE CALORÍAS, MANTÉNGASE HIDRATADO CON BEBIDAS MÁS NATURALES.

- En lugar de refrescos o gaseosas, pruebe el agua con gas y limón.
- Añada al agua menta y frutas frescas como bayas, limones, o pepino.

**GRANOS:** CUANDO SE TRATE DE PASTA, PAN, O ARROZ, OPTÉ POR GRANOS INTGRALES PARA ASEGURARSE DE CONSUMIR UNA MAYOR CANTIDAD DE NUTRIENTES TALES COMO, FIBRA, LAS PRINCIPALES VITAMINAS B Y MINERALES.

- La pasta de trigo integral, el pan de trigo integral, la harina de avena, el arroz integral, la quínoa, y la harina de trigo integral deben reemplazar el pan blanco, la pasta blanca, el arroz blanco, y la harina blanca.

**PROTEÍNAS:**

- Las carnes rojas y grasosas deben ser remplazadas por carnes blancas y magras.
- En lugar de freír la carne, pruebe preparándola a la parrilla, rostizada, salteada, o al vapor.
- Reemplaza las carnes con más grasa con el salmón, el camarón, o el pescado blanco.
- Para obtener opciones de proteína vegetariana pruebe legumbres, frijoles y nueces.

**LÁCTEOS:**

- Sustituya la leche completa por leche descremada cuando se trata de leche, cremas y quesos.
- En lugar de yogur azucarado pruebe el yogur griego simple mezclado con miel o frutas.

**GRASAS:** ¡NO TODAS LAS GRASAS SON DAÑINAS PARA SU SALUD! PRUEBE ESTAS OPCIONES PARA AGREGAR GRASAS BUENAS Y SALUDABLES A SU DIETA. LIMITE EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS Y TRANS, YA QUE ELLAS AUMENTAN LOS NIVELES DE COLESTEROL. Y EL RIESGO DE CONTRAER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

- Use aguacate en lugar de queso y mayonesa en su sándwich.
- Use aceite de oliva, de semillas de uva y aceite de canola en lugar de mantequilla y manteca
- En las ensaladas, sustituya los picatostes (pedacitos de pan tostado) por nueces y semillas, o los aderezos por vinagre balsámico y de manzana.

**AZÚCAR:** TENGA CUIDADO CON LOS ALIMENTOS PROCESADOS O PREPARADOS QUE SON ALTOS EN AZÚCAR Y CALORÍAS SIN NINGÚN VALOR NUTRICIONAL.

- Comience con cereales o yogurt que sean bajos en azúcar o sin azúcar y añádales miel para endulzarlos a su gusto.
- Use bananas trituradas o puré de manzana en lugar de azúcar para sus productos horneados.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.