



A **pediatrician** directed health, nutrition and fitness program to manage weight and to promote **healthy, lean and active youth**

PowerPlayMD-OC 10 Guías acerca de la Nutrición

- 1. Paren todas las bebidas de altas calorías: sodas, limonada, kool-aid, Gatorade, etc. Esto incluye los jugos. Mejor coma la fruta en vez de beberla.**
- 2. Bebe solo 2 – 3 vasos diarios de leche desgrasada.**
- 3. Bebe 8 vasos de agua diarios.**
- 4. Come por lo menos tres comidas diarias.**
- 5. limita las porciones de tu comida. Usa la pirámide como guía para cada día (5 o mas vegetales, 3-4 cereales, 3 proteínas, 2 productos lácteos, 2 frutas y 0-1 extras).**
- 6. Elige solo panes y cereales de grano.**
- 7. Come por lo menos 5 vegetales diarios y asegúrate de elegir varios colores.**
- 8. Cuida de no usar grasa agregadas a las comidas: mantequilla, salsas, aderezos, cremas, queso crema, etc.**
- 9. Evita o limita las extras o la comida chatarra: “chips”, masas y masitas, “goldfish crackers”, dulces, pasteles, etc.**
- 10. Evita o limita la comida de restaurantes o comida rápida.**

Creado por Tracy Herbrand, Dietista Registrada de PowerPlayMD-OC. February 2006