



Get Up! San Diego

Elija Comer Más Saludable Y Moverse Más



<i>¿Es esto lo que puede elegir?</i>	<i>¡Mejor pruebe estas comidas!</i>
Huevos con chorizo	Hot cakes con miel de maple - <i>¡Sin la mantequilla!</i>
Chimichanga, taco frito, tostada	Tacos no fritos y burritos - Sin crema agria y aguacate
Arroz frito	Arroz con especias o jitomate, cebolla, pimiento, ajo
Papas fritas, papas rayadas y doradas	Papa al horno, hervida o puré de papa
Pizza con pepperoni o salchicha	Pizza con verduras
Hamburguesa o pollo frito	Pollo asado o a la parrilla - <i>¡Sin la mayonesa o salsa especial!</i>
Soda	100% jugo fruta/verdura, 1% leche baja en grasa, licuado, agua
Aderezo	Salsa Mexicana o jugo de limón y hierbas
Mayonesa	Yogurt o mayonesa bajo en grasa o sin grasa
Mantequilla, manteca, grasa de tocino	Margarina o grasa vegetal (el primer ingrediente debe ser aceite líquido, como canola, girasol)
Sazón para frijoles: manteca	Sazón para frijoles: cantidad pequeña de aceite, chile, cebolla
Chorizo	Carne molida de res o de pavo con especias / hierbas
Carne molida regular	Carne molida de res baja en grasa o de pavo (Use menos carne)
Diezmillo	Bistec bajo en grasa
Pollo o partes del pavo con pellejo	Pollo o partes del pavo sin el pellejo
Verduras con mantequilla	Verduras sin mantequilla
Leche entera (regular, evaporada, condensada)	Leche sin grasa, 1% leche baja en grasa, leche evaporada baja en grasa
Queso con leche entera	Semi descremada/queso sin grasa
Crema agria	Yogurt bajo en grasa o sin grasa o crema agria "lite"
Helado	Helado bajo en grasa o yogurt congelado, sherbet
Papitas, pan dulce, galletas, dulces	Frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas Verduras frescas con salsa Mexicana

<i>¿Es esto lo que puede elegir?</i>	<i>¡Elija Moverse!</i>
Ver televisión.	Baile con el radio, tele o CD. Juegue con una pelota.
Usar el control remoto.	Levántese para cambiarle a la tele.
Sacar al perro por la puerta de atrás.	Camine con el perro por 30 minutos.
Acostarse en la playa.	Nade, juegue en las olas, juegue pelota.
Comer el almuerzo en la cocina.	Coma y juegue en el parque-el fútbol, ande en bicicleta, camine
Manejar para llevar recados o ir a trabajar.	Camine y use el autobús para llevar recados o ir a trabajar.
Tomar el elevador.	Use las escaleras.
Estacionarse en el lugar más cercano.	Estacionese más lejos y camine.
Sentarse durante la comida.	Camine con sus compañeros de trabajo a la hora de la comida.