

Estas pautas ayudan a su organización a ofrecer servicios de comidas y bebidas más saludables en reuniones, capacitaciones, fiestas, "potlucks" (eventos de comidas compartidas) o en otro tipo de reuniones.

Ofrezca bebidas más saludables.

1. Sirva agua cada vez que sirva comidas o bebidas, o ambas.
2. Si se va a servir leche, sirva leche con 1 % de grasa o descremada, natural o sin endulzar, a menos que sirva leche como acompañamiento (p. ej., leche para el café o el té).
3. Si va a servir jugo, sirva jugo de frutas 100 % natural (sin azúcares ni edulcorantes agregados) en porciones de 6 onzas o menos.
4. Si va a servir otras bebidas, elija opciones de bajas calorías que contengan 25 calorías o menos por cada 8 onzas.

Ofrezca una gran cantidad frutas y verduras.

5. Sirva frutas y verduras cada vez que se sirvan platos principales o refrigerios.

Haga que la opción saludable sea la más fácil.

6. Cuando se sirvan granos, ofrezca una opción integral (p. ej., arroz integral, pan integral, burritos o roscas, o bien pasta de trigo integral).
 - ◆ Corte los sándwiches y los panes para el desayuno en mitades para servir porciones más pequeñas.
7. Si va a servir yogur, ofrezca yogur natural (sin sabor) y con bajo contenido de grasas o descremado.
8. No sirva frituras (p. ej., papas fritas de bolsa, rosquillas y papas fritas), pasteles o bollos dulces.

Sirva alimentos en porciones saludables.

9. Si va a servir algo dulce, además de fruta, ofrezca una porción pequeña por persona.

¿SABÍA USTED?

- ◆ Comer frutas enteras aporta más fibra que tomar el jugo. La fibra es buena para su salud y puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.
- ◆ El agua de la ciudad de Nueva York sabe muy rica y, lo mejor de todo, ¡es gratis! Pruebe agregar al agua rodajas de limón, naranja, pepino o menta para darle sabor sin calorías adicionales.
- ◆ Lo fundamental es la moderación: elija porciones más pequeñas de dulces y podrá disfrutar sus comidas favoritas mientras reduce el consumo de calorías y ahorra dinero.