



# MiPlato MisVictorias

## Disfrute de la cocina italiana

Disfrute de sus comidas italianas favoritas de una manera más saludable con estos pequeños cambios.



### Equilibre sus opciones

No tiene que saltarse necesariamente el pan, el vino y el postre. Considere elegir solo una de estas opciones y no repetir.



### Comience con la ensalada

Elija una ensalada verde mixta con vinagreta en lugar de aperitivos fritos, que son más altos en sodio y grasas saturadas.



### Elija granos enteros

Pida pasta o pizza integral. Los granos enteros tienen más fibra y nutrientes que los granos refinados.



### Pida menos queso

Pida menos queso en la pizza o la pasta para reducir la grasa saturada y el sodio.



### Elija salsas rojas

Elija salsas hechas de vegetales, como la salsa marinara, en lugar de salsa de crema o mantequilla.



### Listar más consejos

---

---

---

---