



# A comer para la buena salud!



Comience por elegir uno o más consejos para ayudarle a...



**Servirse platos sanos**



**Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcar y sal**



**Comer la cantidad de calorías indicada para usted**



**Estar físicamente activo**

## ► Sírvase platos sanos

Antes de comer, piense en lo que se va a servir. Los vegetales, frutas, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras contienen los nutrientes que usted necesita y no tienen demasiadas calorías. Pruebe algunas de estas opciones.

### Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.

- Coma vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomate, camote (batata) y brócoli en los platos principales y de acompañamiento.
- Coma frutas, vegetales o nueces sin sal. Estas son las bocadillos o comidas rápidas originales de la naturaleza.

### Cambie a leche con 1% de grasa o sin grasa.

- Contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales de la leche entera, pero con menos grasas y calorías.
- Pruebe productos de soja enriquecidos con calcio como alternativa a productos lácteos.



### Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

- Elija cereales, panes, galletas, arroz, fideos y tallarines de 100% granos integrales.
- Lea la lista de ingredientes y escoja alimentos elaborados con granos integrales.



### Varíe sus fuentes de proteína.

- Incluya proteína de pescado y mariscos dos veces por semana.
- Coma frijoles, estos constituyen una fuente *natural* de fibra y proteínas.
- Consuma porciones pequeñas de carne magra de res y aves.



Lea sobre sanidad alimentaria en [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov).

## ► Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcar y sal

El azúcar y la grasa agregan a la comida calorías adicionales que usted no necesita. Demasiado sodio puede elevar la presión arterial.

### Elija alimentos y bebidas con poco azúcar o sin azúcar.

- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar. Una lata de 12 onzas de gaseosa contiene aproximadamente 10 paquetes de azúcar.
- Seleccione frutas como postre. Disminuya el consumo de postres dulces y pasteles.
- Elija 100% jugo de fruta en lugar de bebidas con sabor a fruta.

### Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra, ya que ésta se acumula.

- Compare el contenido de sodio en alimentos como sopas, panes y comidas congeladas, y elija aquellos con menos sal.
- Sazone los alimentos con especias o hierbas en lugar de sal.



### Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas.

- Haga que productos con más grasas saturadas, como pasteles, galletas dulces, helado, pizza, queso, chorizo y salchicha, sean opciones ocasionales y no comidas diarias.
- Elija cortes de carne de res magra y aves, así como leche, yogur y queso descremado o bajo en grasa.
- Use aceite en vez de grasas sólidas.\*

#### \*Ejemplos de grasas sólidas y aceites

##### Grasas sólidas

Grasa de carne de res, cerdo y pollo  
Mantequilla, crema y grasa láctea  
Aceite de coco, palma y de semilla de palma  
Aceite hidrogenado  
Aceite parcialmente hidrogenado  
Manteca  
Margarina en barra

##### Aceites

Aceite de canola  
Aceite de maíz  
Aceite de semillas de algodón  
Aceite de oliva  
Aceite de maní  
Aceite de cártamo  
Aceite de girasol  
Margarina blanda  
Aceite vegetal

# ► Coma la cantidad de calorías que usted necesita



Cada persona tiene un límite de calorías. Observar el suyo le puede ayudar a lograr o mantener un peso saludable. Las personas que han tenido éxito en controlar su peso han encontrado maneras de llevar la cuenta de cuánto comen al día, aunque no cuenten cada caloría.

## Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas.

- Vea cuál es su límite de calorías diario en [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) y téngalo en mente al decidir qué comer.
- Piense antes de comer... ¿valen la pena estas calorías?
- Evite las porciones extra grandes.
- Use platos, platos hondos y vasos más pequeños.
- Deje de comer cuando esté satisfecho, no lleno.

Cocine en casa con más frecuencia, donde usted puede controlar los ingredientes de sus comidas.

## Al comer en restaurantes elija las opciones del menú que tengan menos calorías.

- Estudie la información sobre el contenido de calorías.
- Elija platos que incluyan vegetales, frutas y/o granos integrales.
- Pida porciones pequeñas o comparta cuando coma en restaurantes.



## Anote qué come para llevar la cuenta de cuánto come.

Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. Límitese a una copa al día si es mujer o a 2 copas si es hombre.

# ► Esté físicamente activo a su manera

Elija actividades que disfrute y comience haciendo lo que pueda, por lo menos durante 10 minutos a la vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.



## Aviso a los padres

Lo que usted come y bebe, y su nivel de actividad física, son importantes para su propia salud y la de sus hijos.



Usted es el ejemplo más importante para sus hijos. Sus hijos prestan más atención a lo que usted hace que a lo que dice.

Ayude a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de alimentación para toda la vida, dándoles comidas y bocadillos saludables. Por ejemplo, no solo *dígalos* a sus hijos que deben comer vegetales, *muéstrelas* que a usted le gusta y come los vegetales todos los días.

# Use las etiquetas de los alimentos para ayudarle a tomar mejores decisiones

Los alimentos empacados tienen una etiqueta con los datos de nutrición y la lista de ingredientes. Lea la etiqueta para tomar decisiones saludables en forma rápida y fácil.

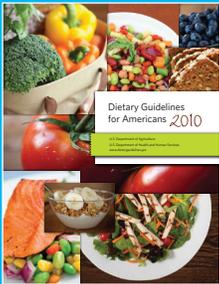
Preste atención a las calorías. Asegúrese de ver el tamaño de la porción y el número de porciones que en realidad se ha servido. Si come el doble de las porciones, duplicará las calorías.

Elija alimentos con menos calorías, bajos en grasas saturadas, grasas *trans* (hidrogenadas) y sodio.

Use la lista de ingredientes de los productos para ver si se les han agregado azúcares. Cuando un tipo de azúcar está cerca del primer lugar en la lista de ingredientes eso significa que el alimento es rico en azúcares. La sucrosa, la glucosa, el jarabe de maíz con alta fructosa, el jarabe de maíz, el jarabe de arce y la fructosa son nombres de azúcares agregados.



## Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses



Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010*, constituyen el mejor asesoramiento científico sobre cómo alimentarse para estar sano. Estas Guías animan a los estadounidenses a llevar dietas sanas y estar físicamente activos.

Mejorar lo que come y estar activo le ayudará a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y obesidad. Seguir los pasos indicados en este folleto le ayudará a seguir las Guías.

**Para obtener más información, visite:**

- [www.DietaryGuidelines.gov](http://www.DietaryGuidelines.gov)
- [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)
- [www.Health.gov/paguidelines](http://www.Health.gov/paguidelines)
- [www.HealthFinder.gov](http://www.HealthFinder.gov)



Número de publicación del USDA: Boletín Home and Garden No. 232-CP-S

Número de publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS): HHS-ODPHP-2010-01-DGA-B-S

Junio de 2011