

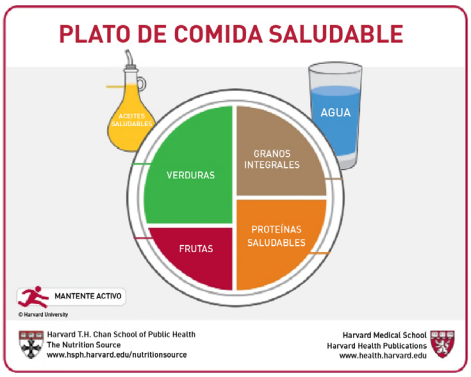
Elegir alimentos saludables



Alimentación saludable para un cuerpo sano

Lo que comes puede afectar a todo tu organismo, incluidos el corazón, la piel, los huesos y el estado de ánimo. Tu organismo necesita alimentos saludables para dar lo mejor de sí. Comer porciones más pequeñas, beber más agua y agregar más frutas y verduras son todas formas de comer de manera más saludable.





El método del "Plato de Comida Saludable" para una alimentación equilibrada

En esta imagen del "Plato de Comida Saludable", se muestran los 5 grupos de alimentos que puedes elegir para una dieta saludable. Es un recordatorio sencillo para una alimentación saludable. Antes de comer, piensa en lo que llevarás a tu plato, taza o pocillo.

Consejos para añadir más alimentos saludables en tu día a día



- Agrega **frutas** a los cereales y las ensaladas.
- Corta **verduras** para comer antes de las comidas.
- Elige carnes magras, pollo o pescado asados u horneados en lugar de fritos para evitar añadir grasa a tu **proteína**.
- Prefiere pan integral, tortillas de trigo integral o arroz integral para un consumo de **granos** más saludables.
- Puedes obtener calcio de alimentos **no lácteos** como el tofu, las almendras y la col rizada.

Tomar decisiones saludables cuando otra persona cocina



Cuando alguien más hace las compras y cocina, puede parecer que las opciones de alimentos no están bajo tu control. Sin embargo, hay formas de elegir alimentos más nutritivos.

Comienza bien el día

Elige cereales y panes hechos con granos integrales, avena, o yogur y leche bajos en grasas, y frutas frescas. Evita los pasteles y las donas.

Elige bocadillos bajos en calorías

Busca opciones saludables de bocadillos, como yogur bajo en grasa o queso cottage con fruta fresca, galletas Graham con mantequilla de maní y trozos de verduras con 2 cucharadas de hummus.

Elige ingredientes más saludables

Sustituye la mantequilla por aceite de oliva. Para las ensaladas, considera usar vinagres saborizados o aderezos bajos en grasa.

Crea una despensa personal

Abastécete de alimentos saludables duraderos: mantequilla de maní, salsa, galletas de trigo integral, atún enlatado, fruta enlatada y cereales integrales.

¿Cuál es una de las razones por las que deseas comer más saludable?

Para tener más energía.

Mantén tus porciones del tamaño correcto

Es importante comer una mezcla saludable de diferentes alimentos. También es importante comer las cantidades correctas de alimentos. Puede ser difícil medir cada porción de alimento que comes. Hay algunas maneras sencillas de saber que estás comiendo los tamaños de porción correctos.



Porción de pasta =  **Una pelota de tenis**

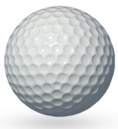


Porción de queso =  **Tres dados**



Porción de carne =  **Una baraja de naipes**



Porción de nueces =  **Una pelota de golf**



Consejos para comer fuera de casa

Prueba estas ideas para que comer fuera de casa sea un placer, sin tener que renunciar a tus objetivos de salud:

- **Elige la opción pequeña.** En lugar de la opción mediana o grande, pide la más pequeña.
- **Pide un aperitivo en lugar de un plato de entrada.** Evita los alimentos fritos y otras opciones con alto contenido de grasas.
- **Elige aperitivos saludables.** Una ensalada pequeña, una sopa a base de frijoles o verduras (como minestrone) o una taza de frutas, en lugar de pan o aperitivos fritos.
- **Limita los alimentos dulces.** Opta por agua en lugar de gaseosas. Si vas a comer postre, considera elegir la porción para niños, si está disponible.



Haz cambios graduales

✓ **Marca** las maneras en que puedes elegir alimentos saludables:

- ☐ Elige pescado, aves de corral, frijoles o frutos secos y limita la carne roja.
- ☐ Llena la mitad del plato con verduras y frutas.
- ☐ Prefiere leches sin grasa, con 1 % de grasa o de origen vegetal.
- ☐ Come menos alimentos con alto contenido de sal, azúcar y mantequilla.
- ☐ Bebe agua en lugar de alternativas altas en azúcar.
- ☐ Prueba el pan integral en lugar del pan blanco, o arroz integral en lugar de arroz blanco.

¿Cuántas calorías necesito?

Tus necesidades calóricas variarán dependiendo de tu edad, sexo, nivel de actividad física y peso.
Consulta a tu profesional de la salud cuál sería la cantidad más adecuada para ti.

Tipo de población/ sexo	Sin actividad Sin actividad adicional en la vida cotidiana	Moderadamente activo Caminata rápida, al menos 1.5 millas al día	Activo Caminas o corres más de 3 millas al día
Mujeres	1,600-2,000	1,800-2,200	2,000-2,400
Hombres	2,000-2,600	2,200-2,800	2,400-3,000



Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly.
VV-MED-172421 ©2025 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.