



# Elegir alimentos saludables



# Alimentación saludable para un cuerpo sano

Lo que comes puede afectar a todo tu organismo, incluidos tu corazón, piel, huesos y 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 enfoque “MyPlate” para una alimentación equilibrada

En esta imagen de “MyPlate”, se muestran los cinco 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 carne magra asada u horneada en lugar de frita para evitar añadir grasa a tu **proteína**.



Cambia a pan integral, tortillas de trigo integral o arroz integral para obtener **granos** más saludables.



Puedes encontrar calcio en 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. Pero hay formas de elegir alimentos más saludables.



## Comienza bien el día

Elige panes de trigo, cereales integrales, avena, yogur o 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, galletas Graham, frutas y verduras cortadas, sorbetes y frutas congeladas.

---

## Elige ingredientes más saludables

En lugar de mantequilla, elige aceite de oliva. Para las ensaladas, elige 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 cubos



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 sin renunciar a tus objetivos de salud se vuelva un placer:

- **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.
- **Agrega más alimentos bajos en calorías.** Pide una ensalada pequeña, una taza de fruta o una taza de sopa de caldo antes del plato principal.
- **Limita los alimentos dulces.** Elige agua en lugar de soda y, si tienes una opción de postre, averigua si hay una porción de tamaño para niños disponible.



## Haz cambios graduales

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

- Elegir carnes magras, como pollo o pescado.
- Comer menos alimentos con alto contenido de sal, azúcar y mantequilla.
- Llenar la mitad del plato con verduras y frutas.
- Beber agua en lugar de gaseosas azucaradas y otras bebidas.
- Cambiar a leches descremadas, semidescremadas o vegetales.
- Intentar comer pan integral en lugar de pan blanco, o arroz integral en lugar de arroz blanco.

## Equilibra las calorías que ingieres con la actividad que realizas

Estos rangos dependen de tu edad y la cantidad de actividad física que realizas. Consulta a tu profesional de la salud cuál sería la cantidad más adecuada para ti.

¿Cuántas calorías necesito?	No activo(a) No hay actividad adicional en la vida cotidiana	Algo activo (a) Caminas rápidamente, al menos, 1.5 millas al día	Activo(a) Caminas o corres más de 3 millas al día
 <b>Mujeres</b>	1,600-2,000	1,800-2,200	2,000-2,400
 <b>Hombres</b>	2,000-2,600	2,200-2,800	2,400-3,000

