



Comer sano en casa y afuera



Preparar comidas saludables en casa

Cuando cocinas en casa, tienes más control sobre los ingredientes de los alimentos y el tamaño de las porciones. Como resultado, es probable que consumas menos azúcar, sal, grasas y calorías. Haz que comer en casa sea una oportunidad para probar nuevos alimentos, como diferentes verduras o frutas.



Utiliza alimentos naturales cuando puedas

Piensa en los alimentos que provengan de granjas o huertos. Las verduras, las frutas, las carnes magras, las proteínas de origen vegetal como los frijoles, las nueces, las semillas y los alimentos de soja son opciones de alimentos saludables. Ten en cuenta la posibilidad de incluir en tu dieta cereales integrales y grasas saludables, como aceites vegetales o aceite de aguacate.



Lee las etiquetas nutricionales

Cuando elijas alimentos enlatados, congelados u otros alimentos envasados, asegúrate de comprobar los ingredientes que contiene. Compara la cantidad de grasa, sodio, azúcar y otros nutrientes con las de otros productos similares.



Abastécete de frutas y verduras

La mitad de cada comida debe contener frutas y verduras. Come alimentos frescos de temporada cuando sea posible. Los alimentos congelados son la siguiente mejor opción.



Consejos para hacer que los alimentos naturales sean divertidos y deliciosos

Puede ser difícil que todos en la familia se entusiasmen con los nuevos hábitos de alimentación saludable. Prueba estos consejos para que la hora de comida sea un buen momento:

- ☐ Corta las frutas y verduras de diferentes formas y tamaños.
- ☐ Haz que cocinar en casa sea una actividad familiar.
- ☐ Deja que los niños prueben los ingredientes o las salsas mientras cocinas.
- ☐ Cambia tu comida chatarra favorita por otras opciones saludables, como camote "frito" al horno en lugar de papas fritas.

Opciones inteligentes para comer afuera

Comer sano cuando estás fuera de casa puede ser un desafío. Por ejemplo, muchas porciones en los restaurantes tienen suficiente comida para, al menos, dos personas. Considera dividir la entrada con otra persona. También pueden llevarse una porción a casa para comer después.



Sigue los consejos que se indican a continuación para tomar decisiones saludables cuando comas afuera.



Proteínas

Prueba una variedad de alimentos ricos en proteínas, como pollo, pescado, frijoles o productos de soja, y pregunta cómo se preparan. Elige preparaciones al horno o a la parrilla en lugar de fritas.



Ensaladas

Pide el aderezo aparte. En lugar de servirlo todo en la ensalada, sumerge el tenedor en el aderezo y luego en la ensalada.



Acompañamientos

Pide verduras al vapor o ensalada en lugar de papas fritas.



Postres

Considera comer fruta fresca para terminar tu comida, o pide una porción de algo dulce en tamaño para niños.

Palabras clave de un menú bajo en grasas

Elige productos con palabras que signifiquen "bajo en grasas", como: al vapor, asado, a la parrilla, hervido, o "en sus propios jugos".

Palabras clave de un menú alto en grasas

Trata de evitar productos con palabras que signifiquen "alto en grasas". En particular: mantequilla, salteado, frito, crujiente, crema, salsa o gratinado.



Recuerda que la mayoría de los restaurantes prepararán la comida como lo desees. Solo pídelo.

Un cambio a la vez

Cuando decides comer mejor, no es necesario hacer muchos cambios a la vez. En su lugar, céntrate en un objetivo para hacer que el nuevo hábito se haga parte de tu rutina. Después, puedes elegir otra acción en la que centrarte. La idea es dar un paso a la vez.



Elige uno de los siguientes hábitos para empezar.

- ☐ Para meriendas, elige verduras o frutas acompañadas de una fuente saludable de proteína, como el hummus o el yogur bajo en grasas.
- ☐ Conoce los tamaños de las porciones adecuadas.
- ☐ Elige pan o pastas integrales.
- ☐ Almacena el exceso de alimentos en el congelador para su uso futuro.
- ☐ Sustituye la crema de alto contenido en grasa por leche descremada.



Escribe tus ideas.



Razones para comer sano

Comer de forma saludable proporciona fuerza y bienestar. También te da más energía. Consumir alimentos saludables puede ayudar a reducir el riesgo de padecer cardiopatías, ciertos tipos de cáncer, hipertensión y diabetes.



Consejos para leer la etiqueta nutricional

Hay mucha información valiosa en la etiqueta nutricional. Lee la etiqueta junto con consejos para entenderla mejor. La interpretación correcta de la etiqueta te ayudará a determinar el tamaño de las porciones e incluir los nutrientes que el cuerpo necesita.

Datos nutricionales

8 porciones por envase

Tamaño de la porción 2/3 de taza (55 g)

Cantidad por porción

Calorías 230

% de valor diario*

Grasa total 8 g 10 %

Grasas saturadas 1 g 5 %

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 160 mg 7 %

Carbohidratos totales 37 g 13 %

Fibra dietética 4 g 14 %

Azúcares totales 12 g

azúcares añadidos Incluye 10 g de 20 %

Proteína 3 g

Vitamina D 2 mcg 10 %

Calcio 260 mg 20 %

Hierro 8 mg 45 %

Potasio 235 mg 6 %

1

Presta atención al número de porciones por envase. La cantidad de calorías y otros nutrientes que aparecen en la etiqueta se refieren solo a una porción. Si comes dos porciones de un envase, estarás consumiendo el doble de calorías y nutrientes enumerados.

2

El número de calorías en 1 porción.

3

Porcentaje del valor diario (%VD). Se recomienda alcanzar o superar el 100 % en nutrientes como las fibras, otros nutrientes como las grasas saturadas, el colesterol, el sodio o el azúcar añadida son las que se recomienda limitar. El número se basa en una dieta de 2000 calorías.

4

Vitaminas y minerales. Consumir alimentos variados te ayuda a obtener los nutrientes que el cuerpo necesita para estar sano.



Consulta a tu profesional de la salud para determinar tus necesidades nutricionales.

* El % de valor diario (DV) te indica en qué medida un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. La recomendación general de nutrición es una cantidad de 2,000 calorías al día.

