

Transcripción

Obtener los nutrientes que su cuerpo necesita es esencial para llevar una vida activa y saludable. Usted no puede obtener esos nutrientes de una vitamina o pastilla. Es necesario obtenerlos de los alimentos que usted consume. Diferentes alimentos contienen diferentes nutrientes, así que elija una variedad de alimentos todos los días.

Un buen lugar para comenzar es trabajar con un dietista registrado o su proveedor del cuidado de la salud, para establecer sus metas personales. Estos objetivos deben incluir la cantidad de proteína, carbohidrato y grasa que usted debe comer. Eso es así porque estos son los nutrientes que componen nuestras comidas y aperitivos. No tema probar nuevos alimentos. Un dietista registrado le puede dar a usted una cantidad de ideas.

En primer lugar, veamos la proteína. La proteína es un bloque de construcción para su cuerpo. Fortalece sus músculos, huesos, órganos, piel y sangre, conservándolos saludables. La proteína se encuentra en una variedad de alimentos como la carne, las aves, el pescado, los frijoles secos y los huevos. Usted debe asegurarse de comer la proteína más saludable que usted pueda. Así, por ejemplo, cuando seleccione la carne en el mercado, busque los cortes más magros disponibles. Estos contienen los niveles más altos de proteína y menos grasa.

Otro objetivo al comer una variedad de alimentos es elegir cuidadosamente los hidratos de carbono. Los carbohidratos suministran energía al cuerpo, pero los carbohidratos simples o excesivamente procesados pueden dejarle a usted una sensación de cansancio si come demasiados, lo que la mayoría de nosotros hacemos.

Cuando elija los hidratos de carbono, panes y cereales, arroz y pastas, trate de evitar la harina blanca refinada. Estas harinas contienen muchas calorías y tienen poco valor nutritivo. En lugar de ello, trate de consumir al menos la mitad en granos enteros. Los alimentos de granos enteros incluyen: pastas de granos enteros, arroz moreno y frijoles.

Una estupenda manera de añadir carbohidratos es incluir más frutas y verduras en sus elecciones. La mayoría de la gente no come suficiente de ellos. Los que tienen colores más vibrantes son los más nutritivos. ¡El Objetivo es el arco iris!

Las grasas son otra fuente de energía para el cuerpo. Ellas son necesarias para que su cuerpo trabaje correctamente. Usted necesita una determinada cantidad en su dieta. Sin embargo, ciertos tipos de grasas son mejores para usted que otros, así que elija sabiamente sus grasas. Los aceites vegetales, los frutos secos y el pescado son grasas buenas para seleccionar. Pero cuidado con la cantidad que usted consume porque las grasas contienen más del doble de calorías que la proteína y carbohidrato, así que incluso las pequeñas porciones suman rápidamente.

Ahora, pongamos todo junto. Consuma una variedad de alimentos en cada plato. De esta manera, usted obtendrá los beneficios y nutrientes de los diferentes tipos de alimentos juntos en cada comida. Aspirar a tener más de un color en su plato, siempre. Usted también puede ingresar a Mi Plato, en USDA, para aprender más sobre la reducción de calorías, nutrición y consejos para opciones de comida saludables que usted puede hacer. Para encontrar esta información en línea ingrese a www.ChooseMyPlate.gov.