



## Alimentación saludable



### Descripción general

La nutrición adecuada es importante para su salud. Hacer buenas elecciones en los alimentos, junto con el ejercicio regular, puede ayudarle a mantener un peso adecuado. Si usted tiene sobrepeso, hacer pequeños cambios en sus hábitos alimenticios puede hacer una gran diferencia para su salud. Siga estos simples consejos para una nutrición adecuada.

### Controle las calorías y las porciones

En primer lugar, sea consciente de las calorías. Sus necesidades calóricas básicas se fundamentan en su edad, su sexo y su nivel de actividad. Conozca sus necesidades calóricas y lea las etiquetas de los alimentos, de modo de saber cuántas calorías hay en los alimentos que come. Tenga en cuenta que un solo envase de comida, incluso un paquete pequeño de tentempiés, puede contener más de una porción. Entonces, aprenda a comer las porciones adecuadas y cuente las calorías que ingiere a lo largo del día.

### Coma más de estos

Luego, coma más de los alimentos que son buenos para usted. Coma carnes magras e incorpore aves y pescados en su plan de alimentación. Coma más frutas y verduras. Elija las verduras coloridas, como los tomates, los camotes y el brócoli. Cuanto más colorido sea su plato, mayor será la posibilidad de que esté obteniendo las vitaminas y minerales que necesita. Coma granos enteros en vez de granos refinados. Elija pan y arroz integrales. Cada vez que le sea posible, coma alimentos frescos en vez de alimentos procesados.

### Coma menos de estos

Coma menos de lo que hace mal. Reduzca el consumo de sal, grasa, azúcar y colesterol. Verifique el contenido de sodio de los alimentos envasados y pida ver la información sobre nutrición cuando cene afuera. Beba agua en vez de bebidas azucaradas. Limite los postres que come.



## Alimentación saludable



### Haga buenas elecciones en los restaurantes

Por último, si usted come afuera frecuentemente, tenga cuidado de hacer buenas elecciones en las comidas. Es fácil comer de más en un restaurante y es fácil comer más sal, grasa y colesterol de lo que usted pueda imaginarse. Pida opciones saludables y elija comidas cocinadas a la parrilla, horneadas o al vapor. Evite los bufets "de tenedor libre" y pare de comer cuando se sienta satisfecho. Si sigue estos simples consejos, podrá asegurarse de que sus comidas sean equilibradas y nutritivas.