

COMA SALUDABLE · MUÉVASE MÁS · VIVA BIEN



Coma Mejor Con Su Familia



Comer saludable puede hacer una gran diferencia

¡Siga estos consejos de alimentos para su salud!

Empiece por comer saludable

Compre en las áreas de alimentos frescos alrededor del supermercado. Evite las áreas de alimentos pre-empacados.

Elija alimentos a la parrilla, asados, hervidos o cocidos al vapor en reemplazo de los fritos.

Coma vegetales, frutas y granos enteros.

Tenga en mente las calorías. Lleve un registro escribiendo lo que come y bebe.

Use platos, tazones y vasos más pequeños para controlar las porciones.

Coma más alimentos preparados con ingredientes como vegetales, granos o legumbres en vez de carnes.

Lea las etiquetas de los alimentos, asegúrese que sean "bajas en sodio (sal)."

Prepare meriendas saludables como frutas, vegetales, semillas o nueces sin sal. Pruebe con frutas frescas, batidos de yogurt y fruta o manzana asada con canela para el postre.

Coma alimentos con grasa no saturada como comida de mar, aguacates, la mayoría de las semillas y nueces.



¡Cambios pequeños en su dieta pueden ayudarle a prevenir enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta y diabetes tipo 2!



Haga la compra de alimentos con sus niños, y permita que ellos pongan alimentos saludables en la canasta.



Sea un buen modelo a seguir para sus niños

Haga que sus niños vean que come vegetales y frutas para sus meriendas.

Pruebe nuevos alimentos con sus niños.

Sírvalas a sus niños leche descremada o baja en grasa (1%) en vez de leche con chocolate.

¡Sea creativo con sus niños! Invente nuevas meriendas y corte los alimentos dándoles formas divertidas.

Ofrézcales opciones: "Para esta noche arvejas/chicharros o brocoli?" en vez de preguntarles "¿quieres arvejas/chicharros?"



¡Una lata de refresco de 12 onzas, tiene cerca de 10 sobres de azúcar!



Y recuerde...

No coma hasta que se sienta lleno, pare de comer tan pronto se sienta satisfecho.

Evite los alimentos preparados y los enlatados con jarabe de maíz con alto contenido de fructosa y azúcares.

Reduzca la sal al cocinar y la sal de mesa, mejor use pimienta, hierbas y otros condimentos.

Evite los refrescos y las bebidas deportivas, mejor beba agua, leche baja en grasa o jugos 100% de frutas o vegetales.

Evite las mermeladas, salsas dulces y la salsa de manzana a la que se le ha agregado azúcar.

Evite yogurt con sabor a fruta. Mejor coma yogurt bajo en grasa, endulzado y con fruta fresca o congelada o fruta enlatada en su jugo.

Evite la avena instantánea y con sabor agregado. Mejor añada canela y fruta seca a la avena natural.

No cocine con mantequilla o grasa.

Evite las grasas saturadas como piel de aves, costillas, chorizos y carne procesadas.



Cámbiese a aceite de oliva o canola para cocinar, en las ensaladas o aderezos.

Plan diario de alimentos

Haga que la mitad de su plato sea de vegetales y frutas

- Elija vegetales de color rojo, naranja y verde oscuro como tomates, zanahorias y broccoli.
- Agregue frijoles/habichuelas o arvejas/chicharros a las ensaladas, sopas, aperitivos o sívalos como el plato principal.
- Use frutas como meriendas, ensaladas y postres o como aderezo de cereales y panqueques.



Coma granos enteros

- Busque que los “granos enteros” sean el primer o segundo ingrediente en la lista.
- Coma avena, palomitas de maíz, pan y arroz integral.
- Limite los pasteles, galletas, tortas dulces, bizcochos.

Evite los alimentos listos para comer y los procesados como la pizza, la tocineta/tocino, chorizo, salchichas, carnes procesadas (fiambre) paquetes de alimentos instantáneos.

Varíe las opciones de proteína

- Pruebe con frijoles/habichuelas, arvejas/chicharros, nueces sin sal, semillas, productos de soja, huevos, carnes magras y aves sin piel.
- Dos veces a la semana, que su proteína sea de comida de mar.

Cámbiese a productos lácteos bajos o sin grasa

- Si usted es intolerante a la lactosa, use leche sin lactosa o de soja fortificada.
- Limite el consumo de crema, crema agria y queso regular.

Recuerde,

las etiquetas listan primero los alimentos con mayor cantidad o concentración.



Haga que la hora de comer sea divertida

- Planee las comidas familiares juntos, con la misma comida para todos.
- Ofrézcale el nuevo alimento al empezar a comer, cuando su niño esté hambriento.
- Haga que la hora de la comida no sea estresante, hable acerca de cosas divertidas y alegres.
- A la hora de comer apague la televisión, los juegos electrónicos y los celulares.
- No dé cátedras u obligue a su niño a comer.

Porciones para adultos, 2,000 calorías por día. Las porciones para niños pueden ser más pequeñas en función de sus necesidades calóricas.



Vegetales: 2 tazas y ½ por día

1 taza = tamaño de su puño

1 taza de vegetales crudos, cocidos o 100% jugo de vegetales

2 tazas de ensalada de hojas verdes



Frutas: 2 tazas por día

1 taza = tamaño de su puño

1 taza de fruta cruda, cocida, fresca, congelada, enlatada baja en sodio, en agua o 100% jugo

½ taza de fruta seca

Granos: 6 onzas por día

1 onza = tamaño de su mano ahuecada

1 rebanada de pan

½ taza de arroz cocido, cereal o pasta

1 onza cereal listo para comer



Productos lácteos: 3 tazas por día

1 taza = tamaño de su puño

1 taza de leche, yogurt o leche de soja fortificada sin grasa o baja en grasa (1%)

1 y ½ onzas de queso natural

2 onzas de queso procesado



Proteína: 5 y ½ onzas por día

1 onza = tamaño de la palma de su mano

1 onza carne magra, aves o pescado

1 huevo

¼ taza de frijoles/habichuelas o arvejas/chicharros

1 cucharada de mantequilla de maní

½ onza semillas o nueces

Recompense a los niños con atención, no con alimentos

- Deles amor y comodidad con abrazos, besos y charlas, no con alimentos.
- No le ofrezca dulces o meriendas a cambio de la comida o como recompensa. Pero si su niño tiene hambre entre las comidas, ofrézcale una merienda pequeña y saludable.



Recursos

Centro para Pólizas y Promoción de la Nutrición, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

www.cnpp.usda.gov

Guía Dietética, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

www.dietaryguidelines.gov

Coma Correctamente, Academia de Nutrición y Dietistas

www.eatright.org

Servicios de Nutrición y Alimentos, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

www.fns.usda.gov

health.gov, Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de Salud

www.health.gov/dietaryguidelines

healthychildren.org – Academia Americana de Pediatría

www.healthychildren.org

healthyeating.org – Consejo Lácteo de California

www.healthyeating.org

Mi Plato, Departamento de Agricultura

www.choosemyplate.gov

Departamento de Salud de Rhode Island

www.health.ri.gov/eatsmart



Esta publicación fue auspiciada con fondos # NU58DP004837, de Los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Su contenido es solamente responsabilidad del autor y no necesariamente representa la opinión oficial de CDC o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.