

El Camino Hacia una Vida Saludable

Basado en las Guías Alimenticias para los Estadounidenses

The Road to a Healthy Life

Based on the Dietary Guidelines for Americans



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.
U.S. Department of Health and Human Services
www.healthierus.gov/dietaryguidelines

Esta publicación ha sido producida por la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud en colaboración con la Oficina de Salud de las Minorías y la Oficina para la Salud de la Mujer.

El Camino para una Vida Saludable: Basado en la *Guías Alimenticias para los Estadounidenses*, 2005 y fué desarrollado bajo contrato por Latino Health Communications, Ann Arbor, Michigan para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

Este folleto está basado en las *Guías Alimenticias para los Estadounidenses*, 2005.

Estas son las guías básicas para alimentarse saludablemente y mantenerse físicamente activo. Para mayor información sobre los diferentes grupos alimenticios y los valores nutritivos y para obtener nuevas ideas de como hacer actividad física, visite a www.healthierus.gov.

Este folleto, al igual que el libro *Dietary Guidelines for Americans*, 2005, 6ta. Edición (*Guías Alimenticias para los Estadounidenses*) están disponible para leer en o bajar del Internet. Favor de visitar a www.healthierus.gov/dietaryguidelines.

Para comprar copias impresas de éste folleto (Número de Publicación 017-001-00564-9) llame a la Oficina de Publicaciones de los EE.UU. (GPO) al número gratuito (866) 512-1800 o conéctese por vía electrónica con la librería electrónica del GPO al <http://bookstore.gpo.gov>.

Para comprar el libro completo de 80 páginas, *Dietary Guidelines for Americans*, 2005 (Número de Publicación 001-000-04719-1) llame a la Oficina de Publicaciones de los EE.UU. (GPO) al número de teléfono gratuito (866) 512-1800 o conéctese por vía electrónica con la librería electrónica del GPO al <http://bookstore.gpo.gov>.

This publication was produced by the Office of Disease Prevention and Health Promotion in collaboration with the Office of Minority Health and Office on Women's Health.

The Road to a Healthy Life: Based on the *Dietary Guidelines for Americans*, 2005 was developed under contract by Latino Health Communications, Ann Arbor, Michigan for the U.S. Department of Health and Human Services.

This brochure is based on the *Dietary Guidelines for Americans*, 2005.

These are the basic guidelines for eating a healthy diet and being physically active. For more information about the food groups and nutrition values, or to pick up some new ideas on physical activity, go to www.healthierus.gov.

This booklet, as well as *Dietary Guidelines for Americans*, 2005, 6th Edition, may be viewed and downloaded from the Internet at www.healthierus.gov/dietaryguidelines.

To purchase printed copies of this booklet (Stock Number 017-001-00564-9), call the U.S. Government Printing Office (GPO) toll-free at (866) 512-1800, or access the GPO Online Bookstore at <http://bookstore.gpo.gov>.

To purchase printed copies of the complete 80-page *Dietary Guidelines for Americans*, 2005 (Stock Number 001-000-04719-1), call the U.S. Government Printing Office (GPO) at (866) 512-1800, or access the GPO Online Bookstore at <http://bookstore.gpo.gov>.

Índice Table of contents



*Siéntase mejor a partir de hoy.
Consérvese sano para el mañana.* _____ **1**

Coma una variedad de alimentos tradicionales – elija más a menudo los alimentos más saludables. _____ **3**

¡Vuelva a sus raíces: Coma diariamente todo tipo de alimentos saludables! _____ **5**

Grupos alimenticios... _____ **7**

¡Aprenda más! _____ **9**

Use la etiqueta de Datos de Nutrición. _____ **11**

¡La nutrición y las calorías cuentan! _____ **13**

¿Cuántas calorías necesita usted? _____ **15**

¡Manténgase activo! _____ **17**

Aprenda sobre la seguridad alimenticia. _____ **19**

Acerca del alcohol... _____ **21**

El camino hacia una comunidad hispana saludable comienza con usted. _____ **23**

Para más información o dudas sobre su IMC, consulte a su profesional de salud. _____ **25**

*Feel better today.
Stay healthy for tomorrow.* _____ **2**

Eat a variety of traditional foods – make healthier choices more often. _____ **4**

Go back to your roots: Eat all types of healthful food each day! _____ **6**

Food groups... _____ **8**

Learn More! _____ **10**

Use the Nutrition Facts label. _____ **12**

Nutrition and calories count! _____ **14**

How many calories do you need? _____ **16**

Move more! _____ **18**

Learn about food safety. _____ **20**

About alcohol... _____ **22**

The road to a healthy Hispanic community begins with you. _____ **24**

For more information or concerns about your BMI, consult your health care provider. _____ **26**

Siéntase mejor a partir de hoy.
Consérvese sano para el mañana.
Feel better today. Stay healthy for tomorrow.



"La buena vida" es una expresión latina muy común. La buena vida incluye siempre la salud. Este folleto es una guía para usted y su familia para lograr el objetivo de disfrutar de la buena vida.

Lo que usted elija como alimentación y actividad física afectará su salud, como se siente hoy y como se sentirá mañana y en el futuro. Con estas *Guías Alimenticias*, usted puede:

- * Elegir más a menudo los alimentos más saludables.
- * Elegir las comidas y bebidas más nutritivas.
- * Mantenerse activo físicamente la mayoría de los días de la semana.

¿Cómo puedo elegir los alimentos más saludables?

Coma alimentos nutritivos en la cantidad que su cuerpo necesita para mantenerse saludable y en buen peso. Disfrute de las comidas que tienen muchas vitaminas, minerales y otros nutrientes teniendo en cuenta las calorías.

¿Cómo puedo permanecer físicamente activo?

Camine, corra o haga algún deporte. ¡El trabajo en el jardín e incluso bailar cuentan! Haga actividad física con intensidad moderada la mayoría de los días de la semana. Hacer actividad física regularmente y estar en forma son importantes para su salud. Manténgase activo.



¿Puedo tener un estilo de vida sano?

Nunca es tarde para comenzar la práctica de hábitos saludables: comer bien y hacer una actividad física. Inclusive los cambios pequeños nos pueden beneficiar. Usted puede disminuir su riesgo de enfermedades crónicas, como las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2, la osteoporosis y algunos cánceres y aumentar sus posibilidades de gozar de una *buena vida*. La actividad física y comer sanamente son muy importantes para todos nosotros, especialmente para las mujeres embarazadas y las madres que amamantan. Esto es también importante para los niños, los adolescentes y los mayores de edad y en fin todos los miembros de la familia. Cuanto antes comience a caminar hacia un estilo de vida más saludable, mejores serán los resultados para usted, su familia y su comunidad. Este folleto es una guía para encontrar el camino hacia una vida más sana.

"La buena vida" is a Latino expression that means "the good life." And the good life always includes health. This booklet helps guide you and your family toward the goal of enjoying *la buena vida*.

The food and physical activity choices you make affect your health – how you feel today, tomorrow, and in the future. With the *Dietary Guidelines*, you can:

- * Make healthier food choices more often.
- * Choose the most nutritious foods and beverages.
- * Be physically active on most days of the week.

How do you make healthier food choices?

Eat the right foods in the amounts your body needs to stay healthy and maintain a healthy weight. Enjoy foods that have plenty of vitamins, minerals, and other nutrients while keeping calories in mind.

How do you stay physically active?

Move more. Walk, run, or play sports. Yard work and even dancing count, too! Enjoy moderate-intensity physical activity on most days. Physical activity and physical fitness are important to your health.



What are the keys to a healthy lifestyle?

It is never too late to start healthy habits: eating right and being physically active. Even small changes make a difference. You can reduce your risk for chronic diseases such as heart disease, type 2 diabetes, osteoporosis, and certain cancers, and increase your chances for *la buena vida*. Physical activity and eating healthfully are important to everyone, especially pregnant and lactating women, children, teenagers, and older adults – everyone in the family. The sooner you start on the road to a healthier lifestyle, the better the results will be for you, your family, and your community. This is your guidebook for the road to a healthy life.

Coma una variedad de alimentos tradicionales
 – elija más a menudo los alimentos más saludables.
 Eat a variety of traditional foods – make healthier
 choices more often.

Las frutas y las sopas de verduras son ejemplos de alimentos tradicionales que dan equilibrio y variedad a su mesa. Los alimentos dan energía a su cuerpo para las actividades diarias y lo mantiene sano. Para muchas personas el estar sanos quiere decir no tener enfermedades ni de la mente ni del cuerpo y tener energía para trabajar y jugar. Disfrute una variedad de comidas y bebidas en cantidades adecuadas para usted. Manténgase sano para usted y su familia.

¿Puede ser sana la comida latina?

¡Sí! Basta que use sus recetas favoritas y recuerde:

- * Comprar leche o productos lácteos descremados o de bajo contenido graso (1%).
- * Incluir carnes de bajo contenido graso, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces sin sal.
- * Asar, hornear, hervir, cocer al vapor o a la parrilla sus alimentos en vez de freír.
- * Preparar las comidas con un mínimo de grasa o aceite.
- * Usar alimentos con menos azúcares añadidos. Para más información, vea la página 9.
- * Comer más frutas, verduras y granos integrales.

¿Qué son los granos integrales?

Los granos integrales o los alimentos derivados de ellos tienen todos los componentes esenciales (salvado, germen y endospermo) y otros nutrientes naturales de la semilla del grano en su totalidad. Los granos provienen de las plantas como el trigo, el maíz o la avena. Los granos integrales contienen el núcleo completo del grano, que es rico en fibras, vitaminas, minerales y otros nutrientes. Si usted aumenta la cantidad de granos integrales en su dieta obtendrá muchos beneficios. Comer granos integrales puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón.

¿Cuáles son algunos ejemplos de granos integrales y de alimentos con granos integrales?

- * El maíz, incluyendo la harina de maíz integral y las palomitas de maíz
- * Avena, harina de avena
- * Arroz integral, arroz silvestre
- * Harina integral de trigo, como en los cereales y los panes
- * Quíinoa
- * Amaranto

¿Cómo puedo comer saludablemente en casa y fuera de casa?

¡Planear puede ayudarle a ahorrar tiempo y dinero! Comer más sano será más fácil si usted:

- * Hace una lista de compras de alimentos para las comidas de la familia para toda la semana.
- * Incluye una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como las batatas (boniato, camote), pimientos verdes, zanahorias y papaya.
- * Compra cereales, panes y tortillas hechas con harina integral y granos integrales; trate de que al menos la mitad de los granos que usted coma sean granos integrales.
- * Prepara platos tradicionales saludables con carnes de bajo contenido graso, aves, pescado y mariscos.
- * Limita los productos y las bebidas que contengan azúcares añadidos. Beba más agua.
- * Cambia sus hábitos poco a poco.
- * Tome pasos pequeños. Cambie gradualmente su consumo de leche entera a leche y productos lácteos descremados.
- * Disfruta de “snacks” como los mangos, las piñas e inclusive el tomate fresco con perejil picado.



Fruits and vegetable soups are examples of traditional foods that add balance and variety to the table. Foods give your body energy for daily activities and keep you healthy. For many, being healthy means to be free of diseases of the mind and body and to have the energy for work and play. Enjoy a variety of foods and beverages in the amounts right for you. Be healthy – stay healthy for you and your family.

Can Latino cuisine be healthful?

Yes! Just use your favorite recipes and remember to:

- * Choose fat-free/skim or low-fat milk (1%).
- * Include lean meats, poultry, fish, beans, eggs, and unsalted nuts.
- * Roast, bake, boil, steam, and grill foods instead of frying.
- * Cook foods in a limited amount of fats and oils.
- * Use less added sugar. See page 10 for more information.
- * Eat more fruits, vegetables, and whole grains.

What are whole grains?

Whole grains, or foods made from them, have all the essential parts (bran, germ, and endosperm) and naturally occurring nutrients of the entire grain seed. Grains include wheat, corn, and oats. Whole grains contain the entire grain kernel, which is rich in fiber, vitamins, minerals, and other nutrients. There are many benefits to increasing the use of whole grains in your diet. Eating whole grains may reduce the risk of chronic diseases such as heart disease.

What are examples of whole grains and whole-grain foods?

- * Corn, including whole cornmeal and popcorn
- * Oats/oatmeal
- * Brown rice/wild rice
- * Whole-wheat flour, as in cereals and breads
- * Quinoa
- * Amaranth

How can you eat healthfully at home and away from home?

Plan ahead – this can help you save money and time! Eating healthier becomes easier if you:

- * Make a food shopping list for the weekly family meals.
- * Include a variety of nutrient-rich foods such as sweet potatoes, green peppers, carrots, and papaya.
- * Buy cereals, breads, and tortillas made from whole wheat and whole grains – aim for at least 1/2 of all your grain choices to be from whole grains.
- * Prepare traditional dishes with lean meats, poultry, fish, and seafood.
- * Limit foods and beverages with added sugars, and drink more water.
- * Take small steps – change gradually from whole milk to fat-free milk and milk products.
- * Enjoy snacks such as mango, pineapple, and fresh tomato sprinkled with parsley.

¡Vuelva a sus raíces: Coma diariamente todo tipo de alimentos saludables!
Go back to your roots: Eat all types of healthful food each day!



La cocina de la abuelita tenía una variedad de comidas que a usted le gustaban. Siga el ejemplo de la abuela: elija usted también todo tipo de alimentos saludables para su mesa.

¿Esto es realmente importante?

¡Sí! Es importante disfrutar de una variedad de alimentos durante el día y la semana, para así obtener la nutrición equilibrada que usted y su familia necesita.



¿Cómo puedo poner esto en práctica?

Antes de ir al mercado use el ejemplo del arco iris como guía para planificar sus comidas. Haga que cada color del arco iris represente un tipo diferente de grupo alimenticio. Verifique si su lista de compras representa los diferentes alimentos con los "colores" del arco iris para las comidas que usted y su familia preparará:



Granos
(especialmente granos integrales)



Verduras



Frutas



Leche sin contenido graso (fat-free) y productos lácteos de bajo contenido graso (1%)



Carnes de bajo contenido graso, aves, pescado, huevos, frijoles, guisantes (arvejas), nueces y semillas.

¿Qué más puedo hacer para disfrutar de una comida que sea saludable para mí?

Elija todos los días los alimentos más nutritivos en cada grupo alimenticio. Aquellos que sean ricos en vitaminas, minerales, que contengan fibras y otros nutrientes pero de bajo valor calóricos. Recuerde, el tamaño de la porción es muy importante.

SUGERENCIA

Piense en la variedad de los colores del arco iris. Use esta visión para preparar y servir sus comidas.

Abuelita's kitchen often had a variety of foods that you enjoyed. Follow her example and choose all types of healthful foods for your table.

Is this important?

Yes! It is important to enjoy a variety of foods throughout the day and week to get the balanced nutrition you and your family need.



How can I put this into practice?

Before going to *el mercado*, use the idea of a rainbow as your guide for planning meals. Let each color of the rainbow represent a different type of food group. Check your food shopping list to make sure you have included many "colors" for the meals you and your family will prepare.



Grains
(especially whole grains)



Vegetables



Fruits



Fat-free milk and low-fat (1%) milk products



Lean meats, poultry, fish, eggs, beans, peas, nuts, and seeds

What else can I do to enjoy foods that are healthy for me?

Choose foods packed with nutrients from each food group each day – those with lots of vitamins, minerals, fiber, and other nutrients but lower in calories. Remember: Portion size does matter.

TIP

Think about the variety of colors in a rainbow. Use this variety in preparing and serving your meals.

Grupos alimenticios... Food groups...



Trate de que la mitad de los granos que usted consuma sean integrales:

Los granos integrales y alimentos hechos con granos integrales incluyen el maíz, la avena, los cereales y galletas de harina integral de trigo, la quínoa, los panes de harina integral y las tortillas de maíz integral al horno. Asegúrese que los granos (trigo, arroz, avena o maíz) en la lista de ingredientes sean “granos integrales” y que estén a la cabeza de su lista.



Make half of your grains whole: Whole grains and foods made from whole grains include corn, oatmeal, whole-wheat cereals and crackers, quinoa, whole-grain breads, and baked whole-grain corn tortillas. Look to see that grains, such as wheat, rice, oats, or corn, are referred to as “whole” in the list of ingredients and that the whole-grain ingredient is one of the first listed.



Varié sus verduras: Coma más verduras de color verde oscuro: espinaca, quimbombó o brócoli. Coma también más verduras de color naranja tales como diferentes tipos de calabazas (de invierno, de verano). Use su receta de salsa favorita y las legumbres tradicionales como los frijoles negros, los garbanzos y las habichuelas para variar las verduras. Disfrute de las remolachas, las judías verdes, las verduras mixtas, las cebollas y las coles.



Vary your vegetables: Eat more dark green vegetables such as spinach, okra, or broccoli, as well as more orange vegetables such as squash and pumpkin. Use your favorite salsa recipes or traditional legumes like black beans, chickpeas, and pinto beans to vary your vegetables. Enjoy beets, green beans, mixed vegetables, onions, and cabbage.



Concéntrese en las frutas: Prefiera comer variedades de frutas, ya sean congeladas, enlatadas o secas más frecuentemente en vez de los jugos. Por ejemplo: papaya, melón de pulpa amarilla o verde, sandía, albaricoques o damascos secos, toronja, banana/o, pera, naranja, manzana o durazno (melocotón). Recuerde usar alimentos con menos azúcares añadidos.



Focus on fruits: Whether they're fresh, frozen, canned, or dried, you should eat a variety of fruits – try papaya, cantaloupe, honeydew, watermelon, dried apricots, grapefruit, banana, pear, orange, apple, or peach – instead of fruit juice for most of your fruit choices. Remember to limit added sugars.



Coma alimentos ricos en calcio: Elija la leche sin o con bajo contenido graso (1%), o una cantidad equivalente de productos lácteos tales como el yogur, o el queso de bajo contenido graso todos los días. Si usted no bebe leche, elija alimentos y bebidas fortificados con calcio (tales como cereales) y bebidas (como por ejemplo bebidas de soya con calcio añadido) o consuma productos lácteos sin lactosa.



Get your calcium-rich foods: Choose low-fat (1%) or fat-free milk – or milk products such as low-fat yogurt and low-fat cheese every day. If you don't consume milk, choose calcium-fortified foods (such as cereals) and beverages (such as soy beverages with added calcium) or try lactose-free milk products.



Elija carnes y aves de bajo contenido graso: Varíe sus fuente de proteínas; escoja carne de pollo, pavo, cerdo, cordero o res. Las nueces, las semillas, el pescado y los huevos pueden ser también una opción muy saludable. Prepare platos con legumbres y frijoles (sin grasas añadidas), tales como lentejas, frijoles pintos, gandules, garbanzos, guisantes, habas, o habichuelas y otros frijoles secos.



Choose lean meats and poultry: Vary your sources of protein with chicken, turkey, pork, and beef. Nuts, seeds, fish, and eggs can be healthy choices too. Prepare dishes with legumes and beans (without added fats) such as lentils, pinto beans, pigeon peas, garbanzos, peas, lima beans, and other dried beans.



¡Aprenda más!

Learn More!



Limite el uso de azúcares añadidos.

Como los azúcares aumentan calorías que tienen poco o ningún nutriente, busque los alimentos y las bebidas bajos en azúcares añadidos. *Los azúcares añadidos no incluyen aquellos azúcares en su estado natural* tales como los que se encuentran en la leche y las frutas. Por lo tanto, lea la lista de los ingredientes en los paquetes de alimentos y bebidas. Asegúrese de que los azúcares añadidos no están entre los primeros ingredientes. Los azúcares añadidos incluyen: el jarabe de maíz con alto contenido en fructuosa, otros jarabes, sacarosa, glucosa, fructuosa, lactosa, maltosa, azúcar negra, miel, melaza, jugo de fruta concentrado y el azúcar crudo que se agrega a los alimentos y bebidas alimenticias.

Infórmese sobre las grasas y los aceites.

Las grasas y los aceites son una fuente principal de energía y ayudan al cuerpo a absorber algunas vitaminas y otros nutrientes principales. La mayoría de las grasas son importantes para lograr un buen crecimiento y desarrollo y para mantenerse saludable. Sin embargo, es muy prudente limitar la grasa en las comidas, especialmente las grasas saturadas, las grasas *trans* y el colesterol, todas las cuales pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

¿Qué grasas y aceites debo usar?

Prepare los alimentos con aceite de canola, aceite de oliva, de maíz, de girasol (cártamo) o aceite de soya. Elija más frecuentemente aceites de vegetal (excepto los de coco y de palma), las margarinas blandas (líquida, en tubo o en aerosol) en vez de



mantequilla, manteca de cerdo, las mantecas sólidas, las margarinas en barra, y las grasas animales, incluyendo la mantequilla.

¿Debo limitar algunos tipos de grasas?

Sí. Limite las grasas saturadas, las grasas *trans* y los alimentos altos en colesterol.

- * La **grasa saturada** es generalmente sólida a temperatura ambiente, algunos ejemplos son la mantequilla, la manteca de cerdo, la margarina en barra, las mantecas vegetales y la grasa que se encuentra en el queso y las carnes. Los productos animales y los aceites vegetales tropicales como el de coco, el de corazón de palmera y el aceite de palma contienen grasa saturada.
- * La **grasa trans** se encuentra en los alimentos como las galletitas, las tortas (pasteles, tartas), los "snacks", algunas margarinas, los aliños y aderezos para ensaladas y las mantecas vegetales.
- * Los alimentos altos en **colesterol** incluyen el hígado y otras carnes de órganos, la yema de huevo, la leche y productos lácteos enteros tales como la leche entera y los quesos de leche entera.

¿Qué más puedo hacer?

Aprenda qué información hay en la etiqueta de Datos de Nutrición, lea la etiqueta en el mercado y compare los alimentos. Elija productos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas *trans* y colesterol. Quite la grasa visible de las carnes y evite los alimentos fritos. Al cocinar trate de usar la clara de huevo y la leche y productos lácteos de bajo contenido graso o sin grasa. Las nueces, las aceitunas, los aguacates (palta) y algunos tipos de pescados son naturalmente ricos en grasas y aceites saludables, pero consúmalos en pocas cantidades.

Limit added sugars.

Since sugars add calories with few, if any nutrients, look for foods and beverages low in added sugars. *Added sugars do not include naturally occurring sugars* such as those found in milk and fruits. Read the ingredient lists on food and beverage packages and check to see that added sugars are not in the first few ingredients. Added sugars include: high fructose corn syrup, other syrups, sucrose, glucose, fructose, lactose, maltose, brown sugar, honey, molasses, fruit juice concentrates, and raw sugar added to food and beverage products.

Learn about fats and oils.

Fats and oils are a major source of energy and help the body absorb some vitamins and other important nutrients. Most oils are important for proper growth, development, and maintenance of good health. However, it is wise to limit fat, especially saturated fat, *trans* fat, and cholesterol, which may increase your risk of heart disease.

What fats and oils should I use?

Prepare foods with canola, olive, corn, safflower, or soybean oil. Choose vegetable oils (except coconut and palm kernel oils) and soft margarines (liquid, tub, or spray) more often instead of lard and solid shortenings, stick margarines, and animal fats, including butter.



Should I limit some types of fat?

Yes. Limit saturated fat, *trans* fat, and foods high in cholesterol.

- * **Saturated fat** is generally solid at room temperature – like butter, lard, stick margarine, shortening, and the fat found in cheeses and meats. Animal products and tropical vegetable oils like coconut, palm kernel, and palm oil contain saturated fat.
- * **Trans fat** can be found in foods such as cookies, pies, snack foods, some margarines, salad dressings, and vegetable shortenings.
- * Foods high in **cholesterol** include liver and other organ meats, egg yolks, and full-fat milk and milk products, such as whole milk and cheeses made from whole milk.

What else can I do?

Learn more about the Nutrition Facts label and compare foods; choose items with lower saturated fats, *trans* fat, and cholesterol. When preparing meals, trim visible fat from meats, limit fried foods, try egg whites and use low-fat or fat-free milk and milk products. Nuts, olives, avocados, and some types of fish are naturally high in beneficial fats and oils, but go easy on the total amount you eat.

Use la etiqueta de Datos de Nutrición. Use the Nutrition Facts label.

El índice de su revista favorita le da la información de su contenido. Los mapas le dan detalles sobre como llegar a su destino. Ahora use la etiqueta de Datos de Nutrición que está en la parte de atrás de los alimentos empacados como una guía para tener una dieta más saludable. Empiece leyendo el tamaño de cada ración en la etiqueta.

1 Compruebe el tamaño de cada ración.
El tamaño de la ración de un alimento o bebida es una cantidad estándar que le permite comparar alimentos similares. Los tamaños de porciones se dan en medidas comunes en el uso hogareño, como en tazas, onzas y gramos.

Mire ahora la línea que describe las raciones por envase. ¿Cuántas raciones hay en el envase en la etiqueta de Datos de Nutrición? Sí, tiene razón; la respuesta es 2 (dos). Úselo ahora para comparar el tamaño de una ración con la cantidad de producto que usted come normalmente.

2 Examine las calorías.
Lea la cantidad de calorías y otra información nutricional para así elegir mejor. Si quiere controlar su peso (mantenerlo, perderlo o aumentarlo), esta sección le será de mucha ayuda. La cantidad total de calorías para una ración está descrita a la izquierda. El lado derecho le indica cuántas calorías en cada ración provienen de grasa. En este ejemplo, en una ración (1 taza) hay 260 calorías, de las cuales 120 provienen de grasa.

Nota: El envase completo tiene dos raciones (2 tazas), lo cual quiere decir 520 calorías **totales** de las cuales 240 provienen de grasa.

SUGERENCIA

Lea la cantidad de calorías - los alimentos altamente calóricos tienen 400 o más calorías por ración.

3 Limite la cantidad de estos nutrientes.
Reduzca el consumo de: grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol y sodio. Si usted come demasiado de estos nutrientes puede aumentar el riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como las enfermedades del corazón, algunos cánceres y la presión alta.

4 Coma una cantidad suficiente de estos nutrientes.
Los americanos no siempre consumen la cantidad suficiente de fibra dietética, Vitamina A, Vitamina C, y hierro en sus dietas. Si usted come la cantidad suficiente de estos nutrientes, su salud puede mejorar y ayudará a reducir el riesgo de algunas enfermedades.

5 Encuentre el porcentaje de Valor Diario (% VD).
Estos porcentajes son una referencia. El porcentaje de Valor Diario (% VD) puede ayudarle a decidir si un alimento proporciona mucho o poco de un nutriente en particular. Un porcentaje más bajo le indica que el alimento le suministra un nutriente en una cantidad inferior mientras un porcentaje más alto le suministra una cantidad superior. En una ración individual, 20% VD se considera "alto" para un nutriente en particular, mientras que un 5% VD o menos se considera "bajo".

SUGERENCIA:

La mayoría del sodio proviene de los alimentos procesados, no del salero. Aun así, limite el uso de la sal. Consuma menos de 2,300 mg de sodio por día. Lea la etiqueta de Datos de Nutrición.

Nutrition Facts / Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño por Ración 1 cup/taza (228g) Servings per Container/Raciones por Envase 2	
Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
Calories/Calorías 260	Calories from Fat/Calorías de Grasa 120
% Daily Value*/% Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total 13g	20%
Saturated Fat/Grasa Saturada 5g	25%
Trans Fat/Grasa Trans 2g	
Cholesterol/Colesterol 30mg	10%
Sodium/Sodio 660mg	28%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 31g	11%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	0%
Sugars/Azúcares 5g	
Proteins/Proteínas 5g	
Vitamin/Vitamina A 4%	Vitamin/Vitamina C 2%
Calcium/Calcio 15%	Iron/Hierro 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
* Los porcentajes de Valores Diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
Total Fat/Grasa Total 13g	Calories/Calorías: 2000 2,500
Saturated Fat/Grasa Saturada 5g	Less than/Menos de 65g 80g
Cholesterol/Colesterol 30mg	Less than/Menos de 20g 25g
Sodium/Sodio 660mg	Less than/Menos de 300mg 300mg
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 31g	Less than/Menos de 2,400mg 2,400mg
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	300g 375g
	25g 30g

Note: The whole container has two servings (2 cups), which means 520 **total** calories with 240 calories from fat.

TIP

Check the calories: high-calorie foods are those that have 400 or more calories per serving.

The table of contents of your favorite magazine gives you information about what's inside. Maps give you details about how to get to your destination. You can use the Nutrition Facts label printed on the outside of packaged foods as a guide to build a healthy diet. The place to start when you look at the Nutrition Facts label is the serving size.

1 Check serving size.
The serving size of a food or beverage is a standardized amount that lets you compare similar foods. Serving sizes are given in common household measures like cups, ounces, and grams.

Now look at the line that describes the servings per container. How many servings are in the container on the sample Nutrition Facts label? You are right - the answer is two (2). Now, use it to compare a serving size to how much you actually eat.

2 Look at calories.
Look at the number of calories and the other nutritional information to make better choices. If you want to manage your weight (maintain, lose, or gain), this section is especially helpful. The total calories for the serving size are listed on the left side. The right side shows how many calories in one serving come from fat. In this example, one serving (1 cup) has 260 calories with 120 calories from fat.

3 Limit these nutrients.
Keep these low: saturated fat, *trans* fat, cholesterol, and sodium. Eating too much of these nutrients may increase your risk of certain chronic diseases, such as heart disease, some cancers, and high blood pressure.

4 Get enough of these nutrients.
Americans often don't get enough dietary fiber, Vitamin A, Vitamin C, and iron in their diets. Eating enough of these nutrients may improve your health and help reduce the risk of some diseases and conditions.

5 Find the Percent Daily Value (% DV).
These percentages are a reference. Percent Daily Value (% DV) can help you decide whether a food contributes a lot or a little of a particular nutrient. A lower percentage indicates the food contributes less of a nutrient, and a higher percentage indicates that it contributes more of the nutrient. In a single serving, 20% DV is considered "high" for a specific nutrient, while 5% DV or less is "low".

TIP

Most sodium comes from processed foods, not from the saltshaker. Limit your salt use. Consume less than 2,300 mg of sodium per day - check the Nutrition Facts label.

¡La nutrición y las calorías cuentan!

Nutrition and calories count!



Usted puede consumir bastantes calorías de los alimentos que usted come y aún así no comer los alimentos con los nutrientes que su cuerpo necesita para estar saludable.

¿Puedo ingerir diariamente los nutrientes que necesito y mantenerme dentro del marco de calorías recomendado?

¡Sí! Usando la etiqueta de Datos de Nutrición como guía, incluya en su dieta una variedad de alimentos que provengan de los diferentes grupos alimenticios. Así usted podrá satisfacer sus necesidades alimenticias diarias. Preste atención a la cantidad de las raciones que come y bebe diariamente. Conozca más sobre sus necesidades calóricas leyendo la información en la página siguiente.

¿Cómo puedo elegir las comidas y bebidas más nutritivas?

Elija los alimentos que le ofrezcan la mejor combinación de nutrientes por ración. Refiérase a las diferentes secciones de la etiqueta de Datos de Nutrición para así limitar algunos nutrientes y obtener una cantidad suficiente de los demás.

¿Cuál es la conexión entre la porción alimenticia, la actividad física y el peso?

Si usted es un adulto, su "entrada de calorías" (total de calorías ingeridas) y su "salida de calorías" (calorías usadas para darle energía a su cuerpo y realizar actividad física) harán una diferencia si usted necesita mantener, perder o aumentar su peso. Realmente, estamos hablando de mantener un balance. Esta es la conexión.

Para los niños, la conexión es diferente porque todavía están en la etapa de crecimiento. Los padres y todos aquellos que cuidan niños, deben proveerles alimentos en tamaños de raciones apropiadas para su edad y fomentar la actividad física en la mayoría, preferiblemente en todos los días de la semana. Si tiene alguna preocupación sobre el peso del niño, consulte con su profesional de salud.

You may be eating plenty of calories from the foods you eat, but not eating the foods to give your body all the nutrients you need to be healthy.

Can you meet your daily nutrient needs and stay within the recommended calorie range?

Yes! Eat a variety of foods from all the food groups and use the Nutrition Facts label as your guide. This is how you'll meet your daily nutrient needs. Be sure to pay attention to how much you eat and drink throughout the day. Find out more about your calorie needs on the next page.

How do you choose the most nutritious foods and beverages?

Choose foods and beverages that give you the best mix of nutrients per serving. Refer to the different sections of the Nutrition Facts label to limit some nutrients and get enough of others.

What's the connection between food, physical activity, and weight?

If you are an adult, your "calories in" (total calories eaten) and "calories out" (calories burned to fuel your body and for physical activity) will make a difference if you need to maintain, lose, or gain weight. It's really about balance. That's the connection.

For children, the connection is different because their bodies are growing. Parents and caretakers should provide children with age-appropriate portion sizes and encourage physical activity on most days, preferably all days of the week. If you have concerns about your child's weight, contact your health care provider.

¿Necesitamos todos la misma cantidad de calorías?



No. Los niños en edad de crecimiento, los adolescentes y los adultos tienen diferentes necesidades. También son importantes la edad, si es niño, hombre o mujer y la cantidad y tipo de actividad física que realice.

RECUERDE

¡La cantidad de lo que come y su nivel de actividad física afectan su salud y su peso!



Does everyone need the same number of calories?

No. Growing children, adolescents, and adults have different needs. Your age, your gender, and the amount and type of physical activity you do matter as well.

REMEMBER

How much you eat and how physically active you are affect your health and body weight!

¿Cuántas calorías necesita usted? How many calories do you need?



Depende. Pongamos como ejemplo a Reinaldo, un hombre de 35 años quien trabaja en un taller de reparación de máquinas. Está en la categoría de “sedentario”. A primera vista, Reinaldo necesita 2,200 calorías diarias - esto es, si él sigue en ese nivel sedentario. Use la tabla de abajo para averiguar aproximadamente cuántas calorías necesitan usted y los miembros de su familia diariamente. El cálculo de calorías es sólo una guía - especialmente para los niños y los adolescentes. Hay muchos factores que afectan la manera en que su cuerpo utiliza las calorías.

It depends. Let's practice with Reinaldo. He is a 35-year-old male. He works in a machine shop. Reinaldo is not active enough. He falls into the “sedentary” activity level. It looks like he needs 2,200 calories per day. That is, if he continues to stay sedentary. Use the chart below to find out approximately how many calories you and your family members need each day. Calorie estimates are guidelines only - especially for children and adolescents. Many factors affect how your body uses calories.

Necesidad Estimada de Calorías

Instrucciones:

1. Busque su género y edad.
2. Seleccione el nivel de actividad que le corresponda. Lea primero las definiciones y los ejemplos.
3. Busque en la tabla la cantidad estimada de calorías necesarias. Ya está.

Género	Edad (años)	Nivel de Actividad ^{a, b, c}			
		Sedentario ^a	Moderadamente Activo ^b	Activo ^c	
Niño	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400	
	Mujer	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
		9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
		14-18	1,800	2,000	2,400
		19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
		31-50	1,800	2,000	2,200
51+	1,600	1,800	2,000-2,200		
Hombre	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000	
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600	
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200	
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000	
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000	
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800	

Fuente: Adaptado de HHS/USDA *Dietary Guidelines for Americans 2005*.

^aSedentario – Ejemplos: caminar a paso normal mientras se hacen las compras o hacer tareas livianas de la casa. Usted hace solamente una actividad física liviana relacionada con su vida cotidiana. Si bien, usted está en movimiento, ésta clase de actividad no aumenta su ritmo cardíaco y por lo tanto no se incluye en el objetivo de realizar 30 o más minutos de actividad física diaria.

^bModeradamente activo – Ejemplos: caminar rápidamente, bailar, cortar el césped, andar en bicicleta (montar) o jugar activamente con los niños. Usted está activo físicamente en un nivel

que supera a sus actividades de la vida diaria. Su corazón late mucho más rápido durante la actividad física. Usted está activo durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

^cActivo – Ejemplos: jugar un partido de fútbol, trotar o correr, nadar, saltar a la cuerda o realizar actividades de jardín pesadas. Durante el ejercicio su respiración es fuerte y rápida y su ritmo cardíaco aumenta sustancialmente dentro de un marco saludable para su corazón. Usted está físicamente activo por lo menos de 30 a 60 minutos o más en la mayoría de los días de la semana.

Estimated Calorie Requirements

Instructions:

1. Find your gender and age.
2. Select the activity level that matches yours. Read the definitions and examples below first.
3. Read across the chart to find your estimated calorie needs. That's it.

Gender	Age (years)	Activity Level ^{a, b, c}			
		Sedentary ^a	Moderately Active ^b	Active ^c	
Child	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400	
	Female	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
		9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
		14-18	1,800	2,000	2,400
		19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
		31-50	1,800	2,000	2,200
51+	1,600	1,800	2,000-2,200		
Male	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000	
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600	
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200	
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000	
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000	
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800	

Source: Adapted from HHS/USDA *Dietary Guidelines for Americans 2005*.

^aSedentary – Examples: walking at a casual pace such as while grocery shopping or doing light household chores. You do only light physical activity in connection with your everyday life. Although you are moving, these activities do not increase your heart rate, so you should not count these toward the 30 or more minutes a day goal.

^bModerately Active – Examples: walking briskly, dancing, mowing the lawn, bicycling, or actively playing with children. You are physically active

beyond your everyday life activities. Your heart beats noticeably faster during physical activity. You are active for at least 30 minutes most days of the week.

^cActive – Examples: playing competitive soccer, jogging or running, swimming laps, jumping rope, or doing heavy yard work. During exercise, your breathing is hard and fast, and your heart rate is increased substantially within a safe heart range. You are physically active at least 30-60 minutes or more on most days of the week.

¡Manténgase activo! Move more!

La actividad física es parte de la vida diaria en América Latina. En los Estados Unidos algunos latinos tienen trabajos que exigen mucha actividad física; otros no. Todos pueden beneficiarse al aumentar su actividad física. Una actividad física de intensidad moderada le ayudará a controlar su peso, a sentirse bien y puede prevenir enfermedades crónicas como la diabetes.

¿Qué significa la actividad física? ¿Por qué debemos mantenernos físicamente en forma?

La actividad física da beneficio cuando se hace con intensidad moderada o vigorosa: lavar su automóvil a mano, jugar al fútbol con sus niños, ir a nadar con su cónyuge, o incluso andar (montar) en bicicleta. Usted puede estar en buen estado físico si permanece activo regularmente. Al estar en forma usted y su familia podrán trabajar, jugar y disfrutar la vida agradablemente.

¿Es la actividad física útil para todos?

¡Sí, absolutamente! Todos los miembros de la familia pueden estar activos físicamente. Busque actividades divertidas que encajen fácilmente en la vida familiar regular. Manténgase activo y siempre que pueda:

- * Salga a caminar con su familia.
- * Baile la *salsa*, el *merengue* o la *cumbia*.
- * Juegue al fútbol, al básquetbol, al béisbol, o al voleibol con sus amigos.

La actividad física: ¿Cuánto, cuán a menudo, con qué intensidad?

Los adultos deben realizar una actividad física de intensidad moderada, superior a la actividad normal, durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Para aumentar los beneficios, aumente el tiempo total de actividad y la intensidad con que lo hace. Puede ser que necesite hasta 60 minutos por día para evitar un aumento de peso en contra de su salud. Si usted ha bajado de peso con éxito, puede ser que necesite hasta 90 minutos por día para así mantener su nuevo peso. Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad, la mayoría de los días para sentirse bien, crecer normalmente y mantener un peso saludable.

SUGERENCIA

También funciona igual hacer actividades físicas en varias sesiones de **10 minutos**; lo que importa para la salud y para controlar el peso es la cantidad total diaria en minutos. ¡Nunca es demasiado tarde para empezar; no importa si usted es joven o mayor de edad!

NOTA ESPECIAL

¡Si usted come 100 calorías diarias más de las que quema, aumentará más o menos 1 libra por mes o sea aproximadamente unas 10 libras por año! Si quiere perder peso debe reducir las calorías y aumentar la actividad física. Use la etiqueta de Datos de Nutrición para elegir los alimentos más saludables y visite www.smallstep.gov en Español para obtener más ideas y sugerencias.

TIP

Being physically active in several **10-minute sessions works just as well – the total daily number of minutes is what counts for both health and weight management. It is never too late to start no matter how young or old you are!**

SPECIAL NOTE

If you eat 100 calories a day more than you burn, you will gain about 1 pound a month – about 10 pounds in one year! If you want to lose weight it is important to reduce calories and increase physical activity. Use the Nutrition Facts label to make healthier choices and check out www.smallstep.gov for more ideas and tools.



Physical activity is part of daily life in Latin America. In the U.S., some Latinos work in physically demanding jobs, others do not. There are health benefits to being physically active. Moderate-intensity activity helps you control your weight, feel great, and perhaps lower your chances of developing chronic diseases such as diabetes.

What is physical activity? Why be physically fit?

Physical activity is beneficial when it is of moderate or vigorous intensity: hand-washing your car, playing soccer with your kids, going for a swim with your spouse, or even riding a bike. You get physically fit by being active on a regular basis. Being fit is what allows you and your family to work and play in comfort.

Is physical activity for everyone?

Absolutely! Everyone in the family can be physically active. Find fun activities that easily fit into your regular family life. Start moving more:

- * Walk with your family.
- * Dance *salsa*, *merengue*, or *cumbia*.
- * Play soccer, basketball, baseball, or volleyball with your friends.

Physical activity: How much, how often, how intense?

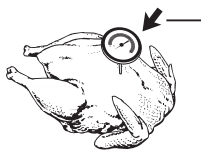
Adults should engage in moderate-intensity physical activity, above usual activity, for at least 30 minutes on most days of the week. For added benefits, increase your total activity time and the intensity of your workout. You may need up to 60 minutes per day to prevent unhealthy weight gain. If you have successfully lost weight, you may need up to 90 minutes per day to maintain your new weight. Children and teenagers need at least 60 minutes of activity on most days to feel good, grow well, and maintain a healthy weight.

Aprenda sobre la seguridad alimenticia. Learn about food safety.

La seguridad alimenticia es algo importante en toda cocina. Se calcula que cada año unas 76 millones de personas en los Estados Unidos se enferman a causa de una contaminación alimenticia que podría haberse prevenido. Algunas personas creen que este problema se resuelva con solamente cocer los alimentos, pero a menudo no es suficiente. La mayoría de las bacterias crecen entre temperaturas de 40° F a 140° F (4.44° C a 60° C) conocida como la **zona de peligro**. Es importante saber como preparar, manejar y guardar la comida de la manera más segura, para mantener a usted y a su familia libres de contaminación alimenticia.

¿Puede uno enfermarse con la comida?

Sí. La comida contaminada no es sólo una pérdida de dinero, sino que además puede ser causa que usted y su familia se enfermen. Todas las personas que manejan alimentos tienen la responsabilidad de cuidar que la comida sea lo más segura posible. Usted puede tomar las siguientes precauciones sencillas en su casa para reducir el riesgo de que su familia sufra una intoxicación alimenticia.



Dirjase a
www.isitdoneyet.gov
en Español para más
información.

¿Qué medidas preventivas puedo tomar?

¡Limpie!

- * Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- * Cada vez que prepara los diferentes ingredientes, lave y desinfecte todas las superficies.
- * Siempre mantenga limpias las superficies del refrigerador (nevera).

¡Separe!

- * Durante las compras, preparación y almacenamiento de los alimentos, separe los crudos, los cocidos y los listos para comer.
- * Use diferentes utensilios y tablas para cortar; unos para la carne cruda, aves y mariscos y otros para las ensaladas y otros para las comidas listas para comer.
- * Guarde la carne cruda, las aves de corral y los mariscos en un recipiente o en un plato para que los jugos no goteen y caigan sobre otros alimentos.

¡Cocine!

- * Use un **termómetro para alimentos** para asegurarse que su comida alcance una temperatura interna segura. A simple vista solamente no se puede asegurar si un alimento está cocido o no.
- * Mezcle, gire el plato, y cubra la comida mientras la coce al microondas para no dejar la formación de partes frías en donde las bacterias puedan sobrevivir.

¡Enfríe!

- * Utilice un **termómetro de refrigerador** para verificar la temperatura de su refrigerador y manténgala a 40° F (4.44° C) o menos.
- * Guarde en el refrigerador los sobrantes y las comidas traídas de afuera, en dos horas o menos de su preparación y guárdelos en recipientes poco profundos para una refrigeración más rápida. Descongele las carnes, aves de corral y mariscos en el refrigerador, no los deje al aire libre.



Food safety is important in every kitchen. It is estimated that every year about 76 million people in the United States become ill from preventable food contamination. While some believe that cooking alone will solve the problem, often it is not enough. Most bacteria grow in the temperature range of 40° F to 140° F (4.44° C to 60° C) known as the **danger zone**. Learn how to prepare, handle, and store food the right way to keep you and your family safe.

Can food make you sick?

Yes. Contaminated foods not only waste money, but might make you and your family sick. All those who handle food have a responsibility to keep food as safe as possible. You can take simple precautions at home to reduce your family's risk of foodborne illness.

What can I do to prevent this?

Clean!

- * Wash your hands with warm water and soap.
- * Wash and sanitize all food work surfaces between uses.
- * Keep refrigerator surfaces clean.

Separate!

- * Separate raw, cooked, and ready-to-eat foods while shopping, preparing, and storing foods.
- * Use different utensils and cutting boards for raw meat, poultry, and seafood and another one for salads and other ready-to-eat foods.
- * Store raw meat, poultry, and seafood in a container or on a plate so juices can't drip on other foods.

Cook!

- * Use a **food thermometer** to cook to a safe internal food temperature. You can't tell if food is cooked safely by how it looks.
- * Stir, rotate the dish, and cover food when microwaving to prevent cold spots where bacteria can survive.

Chill!

- * Use an **appliance thermometer** to check the temperature of your refrigerator. Keep it at 40° F (4.44° C) or below.
- * Chill leftovers and takeout food within two hours and divide leftovers into shallow containers for faster cooling. Thaw meat, poultry, and seafood in the refrigerator, not on the counter.



Go to
www.isitdoneyet.gov
for more information.

Llame a la Línea de Información sobre las Carnes
y las Aves de Corral al (888) 674-6854
y visite www.befoodsafe.gov en Español.

For more information, call the
Meat and Poultry Hotline at (888) 674-6854 and
visit www.befoodsafe.gov.

Acerca del alcohol...

About alcohol...

Si va a beber alcohol, hágalo con moderación. Beber alcohol en exceso puede ser dañino para la salud y puede causar enfermedades crónicas. Algunas personas o algunas personas en ciertas situaciones, no deben tomar bebidas alcohólicas en absoluto. El alcohol tiene calorías sin embargo tiene poco valor nutritivo y puede ser un obstáculo para mantener un peso saludable.

¿Qué significa beber con moderación?

Beber con moderación significa no más de un trago por día para las mujeres, o dos para los hombres. Los contenidos alcohólicos varían según las bebidas. Un trago significa: 12 onzas de cerveza regular, 5 onzas de vino, o 1 1/2 onza de licores destilados de 40 grados, como el whiskey, el ron y el tequila.

¿Quiénes no deberían tomar bebidas alcohólicas?

Usted no debería beber:

- * Si va a conducir un vehículo, usar maquinarias o participar en actividades que necesiten atención, habilidad o coordinación.
- * Si usted tiene menos de 21 años de edad.
- * Si usted es una mujer en edad de maternidad que puede quedar embarazada, o si está embarazada o amamantando.
- * Si no puede controlar la cantidad que bebe.
- * Si está tomando medicinas que pueden hacer daño en combinación con el alcohol.
- * Si tiene una condición médica específica y su médico le ha prohibido tomar bebidas alcohólicas.

El exceso en la bebida puede afectar su juicio, llevarle a la dependencia o a la adicción y aumentar su riesgo de otros problemas serios de salud. Si tiene preguntas o dudas, consulte a su médico u otro profesional de salud.

If you choose to drink alcohol, do so in moderation. Excess drinking can be harmful to your health. It can lead to the development of chronic diseases. And some people, or people in certain situations, should not drink at all. Alcohol has calories but is low in nutritional value. Drinking can make it harder to maintain a healthy weight.

What is moderate drinking?

Moderate drinking means no more than one drink per day for women or two drinks for men. Alcoholic content varies with different beverages. Think of 12 ounces of regular beer, 5 ounces of wine, or 1½ ounces of distilled spirits such as whiskey, rum, and tequila; each counts as one drink.

Who shouldn't drink?

You should not drink:

- * If you plan to drive, operate machinery, or take part in activities that require attention, skill, or coordination.
- * If you are under the age of 21.
- * If you are a woman of childbearing age who may become pregnant, is pregnant, or is lactating.
- * If you cannot control your drinking.
- * If you are taking medicine that may interact with alcohol.
- * If you have a specific medical condition and your doctor has told you not to drink.

Excess drinking can affect your judgment, lead to dependency or addiction, and increase your risk of other serious health problems. If you have any questions or concerns, check with your doctor or other health-care provider.

*El camino hacia una comunidad hispana saludable comienza con usted.
The road to a healthy Hispanic community begins with you.*



Este folleto es su guía para ponerse en el camino hacia una mejor salud. Ahora siga el siguiente paso. Si usted es un adulto, utilice la tabla indicada abajo para determinar si tiene un peso saludable.

Instrucciones:

- Encuentre su **estatura** en la columna de la izquierda.
- Lea por la hilera de su estatura en pies o centímetros hacia la derecha y busque su **peso** en libras.
- Siga la columna hacia arriba y vea si usted tiene un **Peso Saludable**, está en **Sobrepeso**, o está **Obeso**.

¿Por qué debería preocuparse de tener un peso saludable?

El exceso de grasa corporal puede ponerle en un riesgo excesivo de contraer algunos tipos de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, presión

alta, derrame cerebral, enfermedades de la vesícula biliar, problemas respiratorios, gota, osteoartritis y algunos tipos de cáncer...inclusive una muerte prematura. Para los niños y adultos es importante el mantener un peso saludable.

¿Qué significa el Índice de Masa Corporal (IMC)?

El IMC mide el peso en relación con la estatura. El IMC es un factor usado para determinar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Es importante que usted conozca su Índice de Masa Corporal (IMC). Para mayor información sobre el peso saludable y apropiado para los niños en edad de crecimiento, contacte a su profesional de salud. Los adultos pueden usar la tabla de abajo para encontrar el Índice de Masa Corporal (IMC):

Para encontrar su número de **IMC**, siga la columna de su peso hasta la fila de abajo (**en amarillo**).

ESTATURA		PESO																
cm	ft.	Peso Saludable					Sobrepeso					Obeso						
147	4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
150	4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
152	5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
155	5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
157	5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
160	5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
163	5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
165	5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
168	5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
170	5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
173	5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
175	5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
178	5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
180	5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
183	6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
185	6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
188	6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
191	6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
IMC		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

Fuente: Adaptado de "Evidence Report of Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults", 1998. NIH/National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI).

This booklet guides you on the journey to better health. Now take the next step. If you are an adult, use the chart below to find out if you are at a healthy weight.

Instructions:

- Find your **height** in the left-most column.
- Read across the row from your height to find your **weight** in pounds.
- Follow the column up and read if you are in the **Healthy Weight**, **Overweight**, or **Obese** category.

Why should you care about a healthy weight?

Excess body fat can place you at higher risk for some types of heart disease, type 2 diabetes, hypertension, stroke, gall bladder disease,

respiratory problems, gout, osteoarthritis, and certain kinds of cancers...even premature death. Being at a healthy weight is important for children and adults.

What does Body Mass Index (BMI) mean?

BMI measures weight in relation to height. BMI is a number used to determine overweight and obesity in adults. It is important to know your Body Mass Index (BMI). Check with your health-care provider for more information about healthy weights for growing children. Adults can use the chart below to find their Body Mass Index (BMI):

Find your **BMI** number. Follow the column of your weight down to the bottom row (**in yellow**).

HEIGHT		WEIGHT																
cm	ft.	Healthy Weight					Overweight					Obese						
147	4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
150	4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
152	5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
155	5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
157	5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
160	5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
163	5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
165	5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
168	5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
170	5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
173	5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
175	5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
178	5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
180	5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
183	6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
185	6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
188	6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
191	6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
BMI		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

Source: Adapted from Evidence Report of Clinical Guidelines on the identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults, 1996. NIH National Heart Lung, and Blood institute (NHLBI).

Para más información o dudas sobre su IMC,
consulte a su profesional de salud.
For more information or concerns about your BMI,
consult your health care provider.



Si su peso no es suficiente:

Su Índice de Masa Corporal (IMC) es menos de 19. Es posible que tenga que aumentar su peso.

Si su peso es saludable:

Su Índice de Masa Corporal (IMC) está entre 19 y 24. Bien hecho, siga así y continúe su actividad física.

Si tiene sobrepeso:

Su Índice de Masa Corporal (IMC) está entre 25 y 29. Evite un mayor aumento y considere perder peso. Una pérdida moderada de peso (por ejemplo 10 libras) puede aumentar los beneficios para su salud.

Si usted es obeso:

Su Índice de Masa Corporal (IMC) está en 30 o más. Evite un mayor aumento y considere perder peso. Sería bueno que consulte a su médico o a su profesional de salud para obtener más información.

If you are underweight:

Your Body Mass Index (BMI) is less than 19. You may need to gain weight.

If you are at a healthy weight:

Your Body Mass Index (BMI) is between 19 and 24. Keep up the good work. Stay physically active.

If you are overweight:

Your Body Mass Index (BMI) is between 25 and 29. Prevent further weight gain and consider losing weight. Modest weight loss (for example, 10 pounds) may have health benefits.

If you are obese:

Your Body Mass Index (BMI) is 30 and above. Prevent further weight gain and consider losing weight. Talk to your doctor or health-care provider for more information.

NOTA ESPECIAL

- * El IMC no es aplicable para las mujeres embarazadas o amamantando.
- * Consulte a su profesional de salud para obtener información sobre el crecimiento saludable de los infantes y niños.
- * El IMC puede sobreestimar la grasa corporal para los atletas e individuos musculosos y subestimar la grasa corporal para los adultos en la tercera edad.



SPECIAL NOTE

- * BMI is not appropriate for pregnant or lactating women.
- * Consult your health care provider about healthy growth for infants and children.
- * BMI may overestimate body fat for athletes and muscular individuals and underestimate body fat for older adults.



Este folleto es una guía para ponerse en el camino hacia una comunidad hispana más sana. Tome control en el asunto . . . este tema es muy importante para usted y su familia, su futuro y su salud.

This booklet is your guide for the road to a healthy Hispanic community. Take control . . . it is important for you and your family, your future, and your health.

¡Bienvenidos a la buena vida!

¡Bienvenidos a la buena vida!