



**MI FUTURO SERÁ  
BRILLANTE:  
ACTIVIDAD FÍSICA Y  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



*Para mujeres adultas*



Este folleto le ayudará a aprender más sobre la importancia de la actividad física y la alimentación saludable en su vida diaria. También le ayudará a saber cómo hablar de estos temas con sus médicos y otros profesionales de la salud y a establecer metas saludables:

**Cómo empezar: preguntas que debe responder por si misma y sobre las cuales debe hablar con su médico y otros profesionales de la salud . . . . . 3**

**Cómo hablar con sus médicos y otros profesionales de la salud: ejemplos de las preguntas que puede hacerle a su médico y otros profesionales de la salud . . . . . 7**

**Mi consulta de salud: una sección para que llene su médico y otros profesionales de la salud durante su visita . . 9**

**Cómo establecer sus metas: tabla para que escriba sus metas con la ayuda de los profesionales de la salud . . . . . 11**

**Qué debe saber: por qué la actividad física y la alimentación saludable son importantes para usted . . . . . 13**

**Consejos para alcanzar sus metas. . . . . 21**

***EMPECEMOS.....***



# CÓMO EMPEZAR

En esta sección encontrará preguntas sobre su nivel actual de actividad física (todo lo que tenga que ver con mover el cuerpo) y la alimentación saludable. Por favor elija cada respuesta que mejor correspondan con cada pregunta.

## ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Cuántos días a la semana está usted en actividad física?
  - 7 días
  - 5 a 6 días
  - 3-4 días
  - 1-2 días
  - 0 días
  
2. ¿Durante cuánto tiempo hace actividad física diariamente?
  - Más de 30 minutos
  - 20 a 30 minutos
  - Menos de 20 minutos
  - 0 minutos

3. ¿Qué tipo de actividad física disfruta hacer? (Marque todas las que correspondan).

- Caminar
- Correr
- Hacer deportes individuales o de equipo
- Nadar
- Bailar
- Subir escaleras
- Limpiar la casa
- Trabajar en el jardín
- Levantar pesas
- Jugar en forma activa con niños
- Otras \_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles son algunas de las razones que impiden que usted sea tan físicamente activa como quisiera serlo? (Marque todas las que correspondan).

- Falta de tiempo.
- No sabe cómo ser más activa físicamente.
- No tiene acceso a una guardería donde dejar a sus niños.
- Tiene un problema físico, dolor o discapacidad.
- No hay un lugar seguro donde pueda ser activa físicamente.
- Le hace falta energía.
- No quiere hacer ejercicio en frente de otras personas.
- Otras \_\_\_\_\_







## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

5. Diariamente, ¿con qué frecuencia consume alimentos del grupo de la leche? Por ejemplo, ¿con qué frecuencia toma leche, le añade leche a los cereales o come yogur o queso?
- 3 o más veces al día
  - Dos veces al día
  - Una vez al día
  - Menos de una vez al día
6. Diariamente, ¿con qué frecuencia come alimentos del grupo de las carnes y de los frijoles, por ejemplo, hamburguesa, pollo, pavo, pescado, cerdo, mantequilla de maní, huevos, nueces, frijoles secos o tofu?
- 3 o más veces al día
  - Dos veces al día
  - Una vez al día
  - Menos de una vez al día
7. Diariamente, ¿con qué frecuencia come alimentos del grupo de los granos, por ejemplo cereal, arroz, pasta, pan, tortillas, cuscús, bagels, pita o galletas saladas?
- 3 o más veces al día
  - Dos veces al día
  - Una vez al día
  - Menos de una vez al día



8. Diariamente, ¿con qué frecuencia come frutas o toma jugos que son 100% de frutas?

- 3 o más veces al día
- Dos veces al día
- Una vez al día
- Menos de una vez al día

9. Diariamente, ¿con qué frecuencia come verduras o toma jugos que son 100% de vegetales?

- 3 o más veces al día
- Dos veces al día
- Una vez al día
- Menos de una vez al día

10. Diariamente, ¿hace alguna de las siguientes cosas o piensa acerca de ellas? (Marque todas las que correspondan).

- Piensa sobre los nutrientes que hay en sus alimentos.
- Trata de comer alimentos ricos en nutrientes.
- Obtiene los nutrientes recomendados con los alimentos que come.
- Toma vitaminas o minerales.

11. ¿Cuáles son algunas de las razones que impiden que usted pueda comer tan saludable como quisiera hacerlo? (Marque todas las que correspondan).

- No estoy segura de cuáles alimentos son saludables para mí.
- No hay una tienda o supermercado en mi vecindario.
- La comida saludable es costosa.
- No tiene tiempo para cocinar comidas saludables.
- Tiene que cocinar alimentos que sus hijos quieran comer.
- Otras \_\_\_\_\_

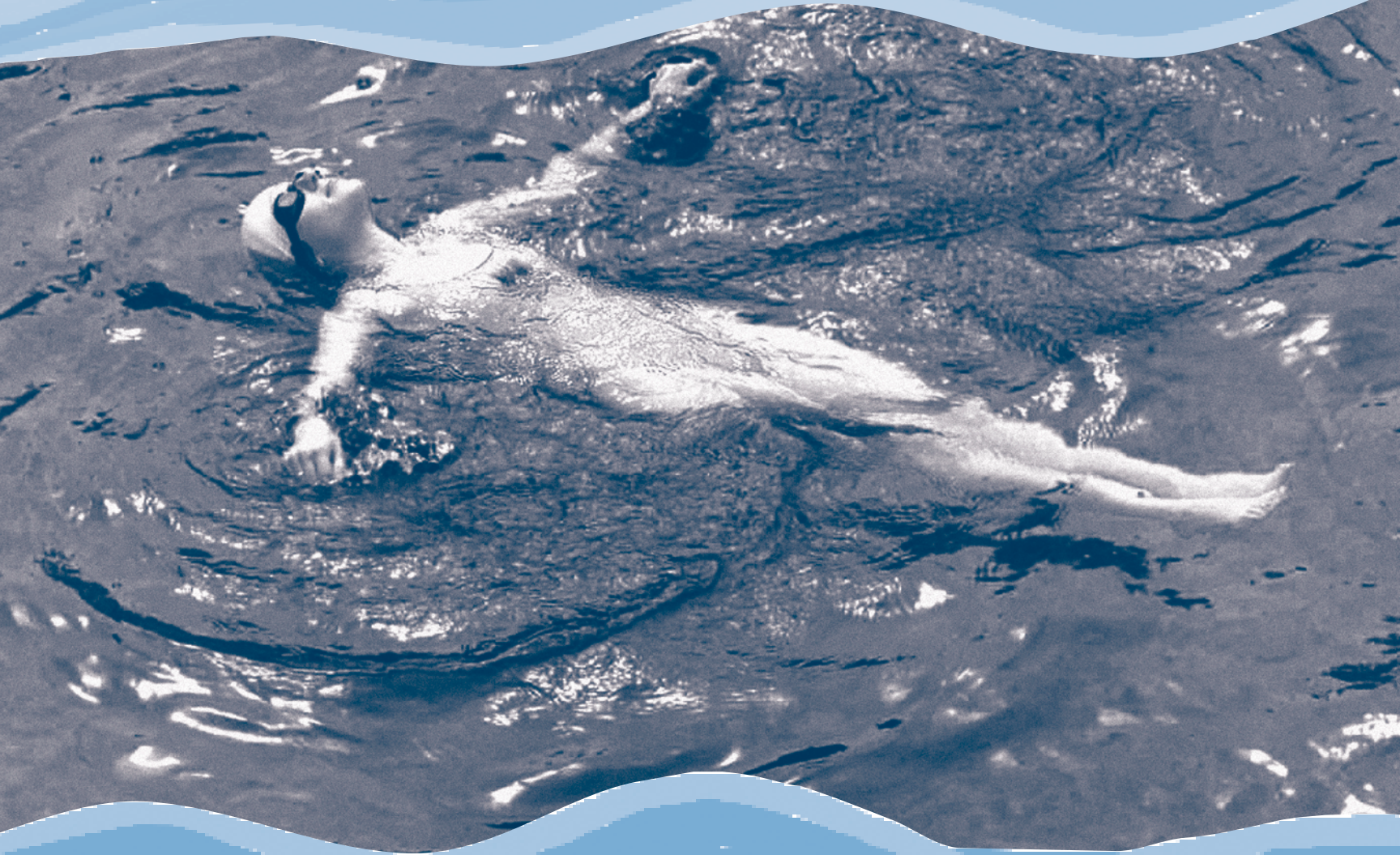


*“Desde el año pasado he subido algunas libras y no me siento a gusto con este peso. Empecé a prestar más atención a las cosas que como, pero sabía que debía empezar a hacer ejercicio. Por eso me inscribí con una buena amiga mía en una clase de ejercicios que dan en la iglesia. Nos apoyamos una a la otra y después de 3 meses he perdido 10 libras y me he dado cuenta de que tengo más energía. No solo eso, debido a que me divierto mucho y a que he hecho tan buenas amigas, seguiré asistiendo a las clases.”*

*Lucía  
New York, New York*



# *CÓMO HABLAR CON SU MÉDICO Y OTROS*





# PROFESIONALES DE LA SALUD

Muchos profesionales de la salud, por ejemplo: enfermeras, nutricionistas, promotoras de salud, educadoras de salud, y otros más responderán a sus preguntas sobre la actividad física y la alimentación saludable. Haga las preguntas al inicio de la consulta o cuando el profesional de la salud le pregunte si hay algo sobre lo que quisiera hablar. Los siguientes son algunos ejemplos de las preguntas que podría hacer.

- ¿Estoy haciendo suficiente actividad física?
- ¿Cómo incorporo más actividad física a mi vida?
- ¿Cuáles son algunas de las actividades físicas que puedo añadir a un día común y corriente?
- Tengo dolor de espalda o de rodilla. ¿Cuáles son algunas de las actividades que puedo hacer sin correr peligro?
- Me gustaría perder un poco de peso. ¿Cuál es una forma saludable y segura de hacerlo?
- ¿Cuáles son algunos alimentos ricos en nutrientes que puedo comer?
- ¿Tengo un peso saludable para mi estatura y mi edad?

En el espacio siguiente, escriba las preguntas que le gustaría hacerle a su médico y otros profesionales de la salud. **Mis preguntas:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Comparta con su médico y otros profesionales de la salud la información de este folleto y las secciones que llenó anteriormente. Acuérdesse de hacer las preguntas.

*“No importa mi impedimento físico, yo hago ejercicio por lo menos tres veces a la semana por 30 minutos para mejorar mi salud y condición física y me siento muy bien. En mi última consulta con mi promotora de salud, ella me dijo que he mejorado mucho.”*

Ana  
Chicago, Illinois





# CÓMO HABLAR CON SU MÉDICO Y OTROS PROFESIONALES DE LA SALUD

## MI CONSULTA DE SALUD

Estas páginas son para que las llene su médico u otro profesional de la salud. Ahora es el momento para que usted, su médico y otros profesionales de la salud revisen juntos esta información.

Fecha: \_\_\_\_\_

Estatura (en pulgadas): \_\_\_\_\_

Peso (en libras): \_\_\_\_\_

IMC: \_\_\_\_\_

(Use la tabla a la derecha para encontrar el punto en dónde se unen la estatura y el peso).

El índice de masa corporal (IMC, o BMI en inglés) es una medida de la grasa corporal basada en la estatura y el peso (no se limita sólo al peso).

Un IMC de 25 o superior significa que usted tiene sobrepeso u obesidad y tiene un mayor riesgo de sufrir de presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y otras afecciones. (Nota: las personas que son musculosas tienden a tener puntajes más altos de IMC sin que necesariamente tengan sobrepeso).

### Otras medidas que debe tener en cuenta:

Presión arterial: \_\_\_\_\_

Nivel de colesterol: \_\_\_\_\_

### Evaluación del nivel actual de actividad física:

- Adecuado
- Se recomiendan cambios

Estatura en pies y pulgadas	Peso en libras															
	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'10																
4'11																
5'0																
5'1																
5'2																
5'3																
5'4																
5'5																
5'6																
5'7																
5'8																
5'9																
5'10																
5'11																
6'0																
6'1																
6'2																
6'3																
6'4																



**Evaluación de los hábitos actuales de alimentación y nutrición:**

- Adecuado
- Se recomiendan cambios

**Recomendaciones de su médico u otro profesional de la salud:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



# CÓMO ESTABLECER SUS METAS

Para fijar metas que sean adecuadas para usted, piense en lo que quiere cambiar y por qué, y qué pasos puede tomar para alcanzar sus metas. Estos cambios no tienen que ser grandes. También los cambios pequeños pueden marcar una gran diferencia en su salud. Piense qué personas le pueden ayudar y cómo se va a premiar a sí misma por los logros que obtenga.

Use esta tabla para fijar metas sencillas de actividad física y alimentación saludable con su médico y otros profesionales de la salud. También puede pedirles ayuda a sus familiares o amigos.

Ejemplo de una meta	Perder 10 libras
La razón que tengo para cumplir esta meta	Tener un peso saludable y poder ponerme mi vestido favorito para el matrimonio de mi hermana
Los pasos que voy a tomar	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Comer tres comidas balanceadas al día.</li><li>2. Comer porciones más pequeñas en la casa y en los restaurantes.</li><li>3. Unirse al grupo del trabajo que camina durante los almuerzos.</li></ol>
¿Quién me va a ayudar?	Mi familia
¿Cuándo empiezo?	Hoy
¿Cuándo voy a cumplir mi meta?	Para la fecha del matrimonio – en 3 meses
¿Cómo voy a premiarme por lograr avances en el cumplimiento de mi meta?	Me voy a comprar flores

<b>Mi meta</b>	
La razón que tengo para cumplir esta meta	
Los pasos que voy a tomar	1. 2. 3.
¿Quién me va a ayudar?	
¿Cuándo empiezo?	
¿Cuándo voy a cumplir mi meta?	
¿Cómo voy a premiarme por lograr avances en el cumplimiento de mi meta?	

<b>Mi meta</b>	
La razón que tengo para cumplir esta meta	
Los pasos que voy a tomar	1. 2. 3.
¿Quién me va a ayudar?	
¿Cuándo empiezo?	
¿Cuándo voy a cumplir mi meta?	
¿Cómo voy a premiarme por lograr avances en el cumplimiento de mi meta?	





## *QUÉ DEBO SABER*

Esta sección ofrece información sobre las opciones de actividad física y alimentación saludable que pueden servirle para alcanzar sus metas. Así mismo, pregúntele a su médico u otro profesional de la salud sobre el documento "Un Futuro Brillante para la Salud y el Bienestar de las Mujeres: Hojas de Información para Lograr Mis Metas" (*Bright Futures for Women's Health and Wellness Reaching My Goal Tip Sheets*) que tiene consejos para la salud y bienestar de las mujeres o visite la página: [www.hrsa.gov/WomensHealth](http://www.hrsa.gov/WomensHealth).

### *ACTIVIDAD FÍSICA*

Ser activa físicamente, quiere decir mover el cuerpo. Realizar actividad física en forma regular puede:

- Hacerle sentir con más energía
- Hacerle sentir bien



# QUÉ DEBO SABER

- Ayudarle a derrotar el estrés y la depresión
- Ayudarle a dormir mejor
- Ayudarle a reducir el riesgo que tiene de contraer muchas enfermedades
- Ayudarle a controlar el peso porque crea un balance entre las calorías que consume y las que quema durante el ejercicio

## **Recomendaciones:**

- Haga por lo menos 30 minutos de actividad física moderada, la mayoría de los días de la semana, para tener buena salud.
- La mayoría de los días de la semana, trate de hacer 60 minutos de actividad física entre moderada y alta, para prevenir el aumento de peso. Para no recuperar el peso perdido, puede que necesite hacer ejercicio durante más tiempo (60 a 90 minutos).

Usted puede hacer todo el ejercicio de una sola vez o distribuir las actividades físicas en sesiones más cortas durante el día.





## *Haga que la actividad física sea parte de su día*

Para lograr...	Intente...
Flexibilidad	Estirarse, hacer yoga, bailar
Fortaleza	Hacer levantamiento de pesas, sentadillas, flexiones de pecho, o cargar las bolsas del supermercado o a un niño
Corazón saludable (aeróbico)	Caminar rápido, correr, montar bicicleta, nadar, saltar cuerda, patinar, usar equipo aeróbico (por ejemplo: cinta rodante o treadmill, bicicleta estática)

### **CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- Disminuya el ritmo si le falta la respiración. Debe poder hablar durante el ejercicio sin que le falte el aire.
- Tome agua antes, durante y después del ejercicio.
- No haga ejercicio fuerte durante las 2 horas siguientes a una comida grande. Está bien hacer una caminata corta.
- Use zapatos con suela de apoyo y aplíquese protector solar si está al aire libre.

### **SUSPENDA el ejercicio y llame de inmediato al 9-1-1 si tiene alguna de las siguientes señales durante más de algunos minutos:**

- Tiene molestia o dolor en el centro del pecho.
- Tiene molestia en los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Se siente mareada o enferma.
- Siente que le falta el aire.
- Empieza a sudar frío.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### *Variedad en los alimentos*

Comer alimentos variados le ayuda a asegurarse de que está consumiendo los nutrientes que su cuerpo necesita todos los días. Seguir las recomendaciones en la página: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) puede ayudarle a tener una dieta balanceada porque éstas le informan sobre los tipos y las cantidades de grupos de alimentos que debe consumir todos los días. Sea cuidadosa y limite el consumo de aceites (grasas) y azúcares para tener una dieta más saludable y prevenir el aumento de peso.



*“No preparo casi carne porque mi hija no se la come y por eso estaba preocupada de que no estuviéramos consumiendo suficiente hierro. Me dio mucho alivio saber que podíamos obtener hierro de otros alimentos, como cereales enriquecidos, panes de trigo integral, frijoles y espinacas. Por lo que ahora, preparamos todo tipo de comidas ricas en hierro y ambas disfrutamos de nuevos platillos a la hora de la comida”*

*Sonia  
Washington, D.C.*





**MyPyramid.gov**  
STEPS TO A HEALTHIER YOU  
Pasos Hacia una Mejor Salud

### **Grupos de alimentos**

- **El grupo de los granos** le proporcionan carbohidratos que le dan energía y vitaminas como ácido fólico, vitaminas B y minerales. Los alimentos integrales por ejemplo el pan de trigo integral, el arroz integral y la avena también tienen fibra que le ayudará a protegerse contra ciertas enfermedades y a eliminar con regularidad. La fibra puede ayudarle a sentirse más llena consumiendo menos calorías.
- **Los grupos de las frutas y los vegetales** le dan vitaminas como vitamina A y C, ácido fólico y potasio; minerales como hierro, fibra y otros nutrientes que son importantes para una buena salud. También le pueden ayudar a protegerse contra las enfermedades y a eliminar con regularidad.
- **El grupo de los productos lácteos** le dan minerales como calcio y vitaminas. La vitamina D sirve para tener dientes y huesos fuertes y saludables. Los alimentos de este grupo también tienen carbohidratos que le dan energía y proteínas que son importantes para las funciones del cuerpo. Los alimentos lácteos de leche entera contienen grasas que son malas para la salud, por lo que es aconsejable consumir alimentos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- **El grupo de la carne y los frijoles** le dan proteínas, grasa, vitaminas y minerales, como el hierro. Las carnes, especialmente las carnes altamente procesadas como la mortadela (bologna) contienen grasas que son malas para la salud, por lo que es aconsejable limitar el consumo de este tipo de carnes o tratar de consumir variedades bajas en grasa.
- **Los aceites (grasas)** le dan ciertas vitaminas como la vitamina E y calorías adicionales, que pueden dificultarle mantener su peso a un nivel saludable. Es especialmente importante limitar el consumo de grasas saturadas, que se encuentran en los alimentos de leche entera, en muchas carnes, en la mantequilla y en la manteca, debido a que aumentan el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, las cuales son la causa principal de muerte entre las mujeres. Los aceites como el aceite de canola y el aceite de oliva tienen niveles bajos de grasas saturadas y son más saludables para usted.

## Cómo tomar decisiones saludables con los grupos de alimentos

<b>Cantidad diaria*</b>	<b>Lo que se necesita para alcanzar la cantidad diaria requerida</b>	<b>Cosas para tener en cuenta</b>
Granos 5-8 onzas	1 onza = 1/2 taza de arroz cocido, pasta, cuscús o cereal; 1 tajada de pan; 1 tortilla pequeña; 1 muffin pequeño; 1 taza de cereal listo para comer.	Seleccione granos enteros por lo menos la mitad de las veces, por ejemplo pan integral, avena, arroz integral.
Vegetales 2-3 tazas	1 taza = 1 taza de vegetales crudos o cocinados cortados en pedazos; 1 taza de jugo de vegetales; 2 tazas de ensalada de hojas verdes.	Seleccione vegetales variados. Coma más vegetales de color verde oscuro y anaranjado.
Frutas 1 1/2-2 tazas	1 taza = 1 taza de fruta cruda o cocinada cortada en pedazos; 1 taza de jugo de frutas.	Seleccione frutas variadas. Coma frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas. No se exceda con los jugos de frutas.
Leche 3 tazas	1 taza = 1 taza de leche o yogur, 1 1/2 onzas de queso natural sin grasa o bajo en grasa; 2 onzas de queso procesado.	Seleccione productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Si no tolera la leche, trate de consumir productos que no tengan lactosa.
Carne y frijoles 5-6 1/2 onzas	1 onza = 1 onza de carne de res, de aves o pescado que no tengan grasa; 1 huevo, 1/4 de taza de frijoles secos o tofu cocidos; 1 cucharada de mantequilla de maní; 1/2 onza de nueces o semillas.	Seleccione carnes sin grasa o bajas en grasa. Cocine la carne al horno, áselo a la parrilla o a la brasa en vez de freírlo. Coma más pescado, frijoles, guisantes (chícharos o arvejas), nueces y semillas.
Aceites (grasas) 5-7 cucharaditas	1 cucharadita = 1 cucharadita de aceite vegetal o margarina suave; 1 cucharada de margarina baja en grasa, 2 cucharadas de aderezo para ensalada de bajo contenido calórico.	Limite el consumo de grasas sólidas, por ejemplo mantequilla, margarina en barra, manteca y grasa de cerdo.

\* Las recomendaciones se basan en una dieta de 1600 a 2400 calorías. Las mujeres que son muy activas deben tratar de consumir más calorías y las mujeres menos activas deben tratar de consumir menos calorías. Para obtener más información y un plan personalizado de alimentación, visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov), cortesía del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Sample label for  
Macaroni & Cheese

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value *	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	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:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

## CÓMO ENTENDER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Los factores de nutrición que hay en las etiquetas de los alimentos le pueden ayudar a escoger alimentos saludables porque contienen información sobre el tamaño de las porciones, las calorías y nutrientes, como grasas saturadas y ácidos transgrasos, el colesterol, el sodio, la fibra, las vitaminas y los minerales. Sólo mire la parte de atrás de la mayoría de los envases de alimentos para encontrar la etiqueta que tiene esta información.

- Lea la etiqueta para ver si un alimento es una buena fuente de un nutriente o para compararlo con alimentos similares. Por ejemplo, para saber cuál marca de macarrones gratinados (macaroni and cheese) es más baja en grasa.
- Las etiquetas de los alimentos le dan información sobre el contenido calórico de las porciones que come. Revise el tamaño de la porción y el número de porciones que tiene cada envase. Compare esta información con lo que realmente come.
- El porcentaje (%) del requerimiento nutricional diario (RND o Daily Values, DVs en inglés), al lado derecho, muestra qué porcentajes de ciertos nutrientes usted consumirá con cada porción de ese alimento. Si quiere limitar el consumo de un nutriente, como el sodio, seleccione alimentos que tengan un porcentaje menor de requerimiento nutricional para ese mineral. Si quiere comer más de un nutriente como calcio, escoja alimentos que tengan un porcentaje mayor de requerimiento nutricional diario.

Ejemplo de una etiqueta de macarrones gratinados  
Macaroni & Cheese

Factores de nutrición	
Tamaño de la porción 1 taza (228g)	
Porciones por contenedor 2	
Cantidades por porción	
Calorías 250	Calorías por grasa 110
% del requerimiento nutricional diario *	
Grasa total 12g	18%
Grasa saturada 3g	15%
Ácido transgraso 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidratos totales 31g	10%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteína 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

\* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan en una dieta de 2,000 calorías. Su requerimiento nutricional diario puede ser mayor o menor según sus necesidades de consumo de calorías:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa total	Menor que	65g	80g
Grasa saturada	Menor que	20g	25g
Colesterol	Menor que	300mg	300mg
Sodio	Menor que	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

Para más información sobre los factores de nutrición en las etiquetas de los alimentos, consulte: <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>.

# Nutrientes

El hierro, el ácido fólico, el calcio y la vitamina D son algunos de los muchos nutrientes que son importantes para usted.

Nutriente	¿Por qué es importante?	¿Cómo lo obtengo?
Hierro	Ayuda a prevenir la anemia causada por la falta de hierro, lo que puede hacerla sentir cansada.	Coma carnes sin grasa; mariscos como camarones; cereales listos para comer enriquecidos con hierro; espinaca; frijoles secos, lentejas y guisantes (arvejas) cocidos; y panes integrales enriquecidos.
Ácido fólico	Es necesario para tener proteínas y sangre saludable en el cuerpo. El ácido fólico ayuda a prevenir algunos defectos congénitos antes y durante el embarazo.	Tome jugo de naranja; coma naranjas, verduras de hojas verdes, guisantes (arvejas) verdes o cereales enriquecidos. (Revise la etiqueta de los alimentos para ver si los cereales para el desayuno están enriquecidos con ácido fólico).
Calcio	Es necesario para tener dientes y huesos fuertes y saludables y para que funcionen bien el corazón, los músculos y los nervios.	Tome leche baja en grasa o sin grasa y jugos enriquecidos con calcio o bebidas a base de soya; coma productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como yogur o queso, pan y cereales enriquecidos con calcio. Coma verduras verdes de la familia de las coles, nabos verdes, col rizada y repollo chino (que contienen pequeñas cantidades de calcio).
Vitamina D	Le ayuda al cuerpo a absorber el calcio para fortalecer los huesos.	Consuma productos lácteos sin grasa o bajos en grasa enriquecidos con vitamina D. Expóngase en el sol de 10 a 15 minutos diarios, 3 días a la semana, para que su cuerpo pueda producir vitamina D.



*“Yo solía intercambiar con mis amigas la ropa que ya no me quedaba bien. La gota que colmó el vaso ocurrió cuando no me pude poner mi vestido marrón favorito. Sabía que era el momento de iniciar un plan de ejercicios. Por esta razón, pedí prestado un video con ejercicios entretenidos, quité las cosas de la sala y empecé a hacer ejercicio con mis amigas varios días a la semana. Pronto, empezamos a hacer otras cosas divertidas como bailes coreográficos (line dancing), salsa y danza del vientre (belly-dancing) que son actividades duraderas y no son una solución del momento.”*

Juanita  
Los Angeles, California





# CONSEJOS PARA

- Tome la decisión de mover el cuerpo. Añada más actividad física a su vida diaria.
- Establezca metas realistas y seguras. Desarrolle su estado físico en fuerza y resistencia.
- Haga que su familia y amigos participen en las actividades físicas que ha escogido.
- Seleccione una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios para comer en forma balanceada.
- Trate de limitar el consumo de grasas, aceites y azúcares, porque pueden tener muchas calorías.
- Comparta y disfrute de las comidas con su familia y amigos.
- Asegúrese de empezar el día con el desayuno y de comer comidas y refrigerios (snacks) que se ajusten en forma regular a su rutina diaria. Piense acerca de **qué, cuándo y cuánto** come.

# ALCANZAR SUS METAS

- Su cuerpo necesita muchas vitaminas y minerales. Recuerde que debe comer:
  - ✦ Alimentos bajos en grasa o sin grasa del grupo de los lácteos. Estos son los alimentos que le dan **calcio**.
  - ✦ Carnes sin grasa; mariscos como camarones; cereales listos para comer enriquecidos con hierro; espinaca; frijoles secos, lentejas y guisantes cocidos; y panes integrales enriquecidos. Estos son los alimentos que dan **hierro**.
  - ✦ Cereales enriquecidos para el desayuno; verduras de hojas verdes y frutas cítricas. Estos son los alimentos que dan **ácido fólico**.
- Coma en forma saludable y sea físicamente activa para mejorar su salud y mantener su nivel de energía hoy y más adelante en la vida.

Para conseguir más información sobre la forma de alcanzar sus metas, pídale a su médico u otro profesional de la salud copias del documento *Bright Futures for Women's Health and Wellness Reaching My Goal Tip Sheets (Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres: Alcanzando mi meta - hoja informativa con consejos)* o visite la página: [www.hrsa.gov/WomensHealth](http://www.hrsa.gov/WomensHealth).



*“La hija de una amiga murió por complicaciones de la diabetes. En esa época, yo pesaba 365 libras y sabía que la obesidad podía desencadenar diabetes. Debido a que esta enfermedad se encuentra en mi familia, sabía que tenía que asumir control de mi peso. Leí bastante sobre cómo comer en forma saludable e hice algunos cambios. En vez de preparar pollo frito y empanizado como solía hacerlo, ahora lo aso a la parrilla o lo hago al horno. No sólo perdí 165 libras, pero aprendí a mantenerme saludable de ahora en adelante ”*

María  
San Antonio, Texas

## *Para obtener más información*

*Visite estas páginas en el Internet para obtener más consejos e información sobre nutrición, actividad física y salud de la mujer.*

*Bright Futures for Women's Health and Wellness Initiative  
(Iniciativa para un Futuro Brillante para la Salud y el Bienestar de las Mujeres)  
[www.hrsa.gov/WomensHealth](http://www.hrsa.gov/WomensHealth)*

*Dietary Guidelines for Americans  
(Guías Dietéticas para Americanos)  
[www.cnpp.usda.gov/dietary\\_guidelines.html](http://www.cnpp.usda.gov/dietary_guidelines.html)*

*How To Understand and Use the Nutrition Facts Label  
(Cómo entender y usar las etiquetas de los alimentos)  
[www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html)*

*Eat 5 to 9 a Day for Better Health Campaign  
(La campaña: coma de 5 a 9 por día para ser saludable)  
[www.5aday.gov](http://www.5aday.gov)*

*Weight Loss and Control Health Information  
(Información Sobre la Pérdida de Peso y el Control de la Salud)  
[www.niddk.nih.gov/health/nutrit/nutrit.htm](http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/nutrit.htm)*

*National Women's Health Information Center  
(Centro Nacional de Información sobre la Salud de las Mujeres)  
[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)*

*Steps to a HealthierUS  
(Pasos a Seguir para ser Saludables)  
[www.healthierus.gov/steps/index.html](http://www.healthierus.gov/steps/index.html)*

*My Pyramid  
(Mi Pirámide)  
[www.mypyramid.gov/sp-index.html](http://www.mypyramid.gov/sp-index.html)*