

¿Qué significa realmente “comer saludablemente”?

De acuerdo con las *Guías Alimenticias para los Norteamericanos*, una dieta saludable:

- Pone énfasis en vegetales, frutas, granos enteros y productos lácteos bajos o libres de grasa.
- Incluye carnes sin grasa, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces.
- Es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcar agregada.
- Logra un balance en las calorías que se consumen con aquellas que se queman a través de la actividad física, para así mantener un peso adecuado.

Éstos son algunos consejos para ayudarle a alcanzar estos objetivos:

- Comer frutas y vegetales de diferentes colores le da a su cuerpo una gran variedad de importantes nutrientes.
- Incluya alimentos que contengan fibra, como frutas, vegetales, frijoles y granos enteros.
- Prefiera cortes sin grasa de carnes y aves. Elimine el exceso de grasa y remueva la piel de las aves antes de cocinarlas.
- Preste mucha atención a los tamaños de las porciones, especialmente en los restaurantes. Las porciones más pequeñas equivalen a menos calorías.
- Sazone sus comidas con jugo de limón, hierbas y especias, en lugar de sal y mantequilla.
- Escoja alimentos que sean horneados, hervidos, a la parrilla, al vapor o a la plancha, en lugar de fritos.
- Cuando coma fuera de su casa, seleccione un plato del menú en lugar de tratar de sacarle máximo valor a su dinero en un buffet “todo lo que pueda comer”.



Un pequeño consejo

Ingerir suficientes líquidos todos los días es importante. Las bebidas no son la única forma de hidratar su cuerpo. Las frutas y vegetales también ayudan.

VISITE

www.nia.nih.gov/Go4Life

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Imprima convenientes materiales.
- Ordene un DVD o una guía de ejercicios.



Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.