

El plan de cinco puntos

Coma alimentos saludables

3

“Usted puede empezar por sustituir la leche baja en grasa con leche desnatada. También reduzca su consumo de jugos de fruta a no más de ocho onzas al día. He visto cambios drásticos en mis pacientes sólo con hacer cambios pequeños como estos”

*– Dra. Nora García-Zepeda
Kaiser Permanente, Pediatría*



Sabemos que escoger alimentos más saludables no siempre es fácil. Los latinos disfrutaban de algunas de las comidas más deliciosas del mundo. Lamentablemente, no siempre son saludables. La buena noticia es que usted todavía puede comer alimentos tradicionales al tomar decisiones sencillas y sanas.

Estos son algunos ejemplos

- Trate de cocinar con aceite de canola en lugar de manteca o tocino.
- Coma pescado a la parrilla, pollo o pavo en lugar de carne de res o de puerco.
- Trate de elegir frijoles negros bajos en grasa en lugar de frijoles refritos.
- Si le gustan las tortillas, elija las de trigo o maíz en vez de las de harina.

¡Hay muchas otras decisiones fáciles que puede tomar, y usted notará y sentirá sus resultados!

Otra forma importante de mejorar su salud es reducir el consumo de comidas rápidas. Las comidas rápidas tienden a tener niveles muy altos de sal, grasa y azúcar. La sal es un gusto adquirido, así que si usted no siente el sabor salado de las comidas rápidas o de la pizza, podría ser una muestra de que usted está comiendo muchos alimentos salados. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (conocida por sus siglas en inglés, FDA) reporta que los americanos gastan casi la mitad (46%) de su presupuesto de comida en restaurantes. Prepare sus comidas en casa para comer más sanamente y ahorre dinero.

En su casa, coma en la mesa – no frente al televisor. Tómese su tiempo para comer y hablar con alguien. Esto le ayudará a comer más lentamente y a digerir mejor su comida. También trate de comer porciones más pequeñas que sean balanceadas con fruta fresca y verduras.

Cuando vaya de compras, asegúrese de leer las etiquetas para elegir los alimentos saludables

- Elija la leche baja en grasa en lugar de la leche entera.
- Elija alimentos bajos en sal. (Evite los alimentos secos y congelados, o enlatados, los cuales normalmente son altos en sal o sodio.)
- Elija alimentos que sean bajos en grasa saturada.
- Elija alimentos que sean bajos en azúcar. (Evite sodas o jugos, los cuales normalmente contienen mucha azúcar.)

Comer regularmente es importante. Trate de no saltarse comidas. Cuando prepare sus comidas, haga bocados saludables – como trozos de jícama, papaya o pepino – para que pueda comerlos cuando sienta hambre de nuevo. Estos son muy buenos reemplazos de las golosinas o las papitas.

Las siguientes páginas contienen consejos e información que le ayudarán a mejorar sus hábitos alimenticios.

Consejos para bocados saludables

- Lave sus frutas y verduras cuando regrese de la tienda para comerlas cuando quiera un bocado.
- Corte trozos de jícama, papaya, manzanas, apio, brócoli y póngalos en bolsas separadas en el refrigerador.
- Siempre mantenga las verduras separadas de la carne cruda, el pollo y los mariscos mientras compre, prepare o guarde la comida.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

1 Comience Aquí →

2

3 Limite estos Nutrientes

4 Obtenga suficientes de Estos Nutrientes y Vitaminas

5 Guía Rápida para el % Valor Diario

6 Nota al Pie

Datos de Nutricion	
Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso Trans 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidratos Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azucars 5g	
Proteinas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 25g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Menos de 5% es bajo

Más de 20% es alto

Fuente: <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>

Nota: En los Estados Unidos la mayoría de las etiquetas de los alimentos vienen en inglés. Para ver esta etiqueta en inglés, por favor voltée la guía para quedar en la versión en inglés y vaya a la página 36.



Lista de consejos para comer sanamente

- Elija leche sin grasa en lugar de leche entera.
- Elija comidas bajas en sal (evite comidas enlatadas, secas y congeladas, las cuales comúnmente contienen altos niveles de sal/sodio).
- Elija comidas bajas en azúcar (evite sodas o jugos, los cuales comúnmente contienen altos niveles de azúcar).
- Coma frutas y verduras como bocados y postre.
- Trate de comer ensalada todos los días (como aderezo, trate de usar aceite de oliva y vinagre o limón, algunos aderezos son preparados con altos contenidos de grasa y azúcar).
- Incluya más granos enteros como pan de trigo, arroz integral y avena.
- Incluya más pescado, pollo y pavo, y trate de comer menos carne de res o de puerco.
- Elija verduras en lugar de papas fritas, arroz frito o tortillas de harina.
- Coma porciones más pequeñas y saludables – y acuérdesese de comer lentamente.
- Tome agua (en lugar de sodas o jugos) – trate de tomar 8 vasos al día.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas (por ejemplo, no más de una copa de vino al día).
- Trate de limitar la cafeína (sodas, café, algunos té, bebidas energizantes).
- Trate de cocinar con aceite de canola o agua, en lugar de manteca.
- Elimine el consumo de comidas rápidas.
- Prepare su almuerzo en casa cada noche para que esté listo para comer al día siguiente.
- Vigile sus hábitos saludables y metas; le ayudará a ver cómo mejorar sus hábitos.
- Sea un ejemplo para los demás.



Recurso:

www.ma.iup.edu/Pueblo/latino_cultures/recipes.html



Ejemplo de un diario de comidas:

Hora	Cantidad y tipo de comida	Actividad mientras come	Comentarios
7:00 a.m.	Mollete de avena 1 Taza de café Un pequeño vaso de jugo de naranja	Leyendo el periódico	Cansado
10:30 a.m.	10 Almendras Rebanadas de manzana Agua	Trabajando	Me siento apresurado
1:00 p.m.	Sándwich de pavo Ensalada pequeña Copa de fruta Té helado	Platicando con compañeros de trabajo	Divirtiéndome
6:30 p.m.	Pechuga de pollo, horneada Arroz Pepinos Ejotes	Cena familiar	Con hambre



Dieta balanceada

GRANOS
Consuma la mitad en granos integrales

Consuma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta provenientes de granos integrales todos los días.

Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales para el desayuno ó 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocidos.

VERDURAS
Varie las verduras

Consuma mayor cantidad de verduras de color verde oscuro como el brócoli, la espinaca y otras verduras de color verde oscuro.

Consuma mayor cantidad de verduras de color naranja como zanahorias y batatas.

Consuma mayor cantidad de frijoles y guisantes secos como frijoles pintos, colorados y lentejas.

FRUTAS

Enfoque en las frutas

Consuma una variedad de frutas.

Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.

No tome mucha cantidad de jugo de frutas.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Como alimentos ricos en calcio

Al elegir leche, opte por leche, yogur y otros productos lácteos descremados o bajos en contenido graso.

En caso de que no consuma o no pueda consumir leche, elija productos sin lactosa u otra fuente de calcio como alimentos y bebidas fortificadas.

CARNES Y FRUJOS

Elija proteínas bajas en grasas

Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras.

Cocínelas al horno, a la parrilla o a la plancha.

Varie la rutina de proteínas que consume – consuma mayor cantidad de pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

En una dieta de 2,000 calorías, necesita consumir las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos. Para consultar las cantidades correctas para usted, visite MyPyramid.gov.

Coma 6 onzas cada día

Coma 2 1/2 tazas cada día

Coma 2 tazas cada día

Coma 3 tazas cada día;
para niños edades 2-8, 2 tazas

Coma 5 1/2 onzas cada día

Fuente: <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>