

Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



20 Consejos De Salud

1. **Desayune**

Empiece el día con un desayuno saludable que incluya proteínas magras, cereales integrales, frutas y vegetales. Intente hacer un burrito de desayuno con huevos revueltos, queso bajo en grasa, salsa y una tortilla de trigo o un parfait con yogurt sin dulce bajo en grasa, fruta y cereales integrales.

2. **Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales**

Las frutas y los vegetales añaden a su plato color, sabor y textura, además de vitaminas, minerales y fibra dietética. Propóngase consumir 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de vegetales a diario. Experimente con diferentes tipos, incluidos frescos, congelados y enlatados.

3. **Cuide el tamaño de las porciones**

Use la mitad de su plato para frutas y vegetales y la otra mitad para granos y alimentos con proteínas magras. Complete la comida con una porción de leche o yogurt bajos en grasa o descremados. Las tazas medidoras también pueden ayudarle a comparar sus porciones con el tamaño de porción recomendado.

4. **Manténgase activo**

La actividad física de rutina le trae muchos beneficios a la salud. Empiece por hacer cualquier ejercicio que pueda. Los niños y los adolescentes deben hacer 60 o más minutos de actividad física por día, y los adultos al menos dos horas y 30 minutos por semana. No tiene que ir al gimnasio – puede caminar después de cenar o poner música y bailar en casa.

5. **Conozca las etiquetas de los alimentos**

Leer las etiquetas de información nutricional puede ayudarle a escoger alimentos y bebidas que ayuden a satisfacer sus necesidades nutricionales.

6. **Prepare refrigerios saludables**

Los refrigerios saludables pueden mantener sus

niveles de energía entre comidas, especialmente cuando incluyen una combinación de alimentos. Elija entre dos o más de los grupos de alimentos de MiPlato: granos, frutas, vegetales, lácteos y proteínas. Pruebe vegetales crudos con requesón bajo en grasa o crema de garbanzos, o una manzana o una banana con una cucharada de mantequilla de nueces o semillas.

7. **Consulte un NDR**

¡Ya sea que desee perder peso, reducir sus riesgos de enfermarse o manejar una enfermedad crónica, consulte a los expertos! Los nutricionistas dietistas registrados pueden ayudarle proporcionándole consejos de nutrición personalizados y fáciles de seguir.

8. **Siga las pautas de seguridad alimentaria**

Reduzca sus posibilidades de enfermarse siguiendo la seguridad alimentaria apropiada. Esto incluye: lavarse las manos regularmente, separar los alimentos crudos de los listos para comer, cocinar los alimentos a la temperatura interna adecuada y refrigerar los alimentos rápidamente. Obtenga más información sobre la seguridad alimentaria en el hogar en www.homefoodsafety.org.

9. **Beba más agua**

Calme su sed con agua en lugar de bebidas azucaradas. Manténgase hidratado y beba mucha agua, especialmente si está activo, es un adulto mayor o vive o trabaja en condiciones de temperaturas altas.

10. **Empiece a cocinar**

Preparar alimentos en casa puede ser saludable, gratificante y rentable. Domine un poco conceptos básicos de cocina, como picar cebollas o cocinar frijoles secos.

11. **Ordene sin olvidar sus objetivos**

¡Puede salir a comer y mantener su plan de comidas

saludables! La clave es planear con anticipación, hacer preguntas y elegir los alimentos con cuidado. Compare la información nutricional, si está disponible, y busque opciones más saludables que sean a la parrilla, asadas, horneadas o al vapor.

12. Decrete una hora para comer en familia

Planee comer en familia por lo menos varias veces por semana. Fije un horario para comer. Apague el televisor, los teléfonos y otros dispositivos electrónicos para fomentar la conversación a la hora de comer. Involucre a los niños en la planificación y cocción de comidas y use este tiempo para enseñarles sobre una buena nutrición.

13. Borre el aburrimiento de la bolsa de papel

Ya sea para el trabajo o la escuela, evite el aburrimiento de la bolsa de papel con ideas para hacer almuerzos saludables y fáciles de hacer. Pruebe una pita de trigo integral rellena con vegetales y hummus, o una sopa de vegetales baja en sodio con galletas de soda integrales, o una ensalada verde con un aderezo bajo en grasa y un huevo duro.

14. Reduzca los azúcares añadidos

Los alimentos y bebidas con azúcares añadidos pueden aportar calorías vacías y poco o nada de nutrición. Revise la etiqueta de información nutricional nueva y mejorada o la lista de ingredientes para identificar las fuentes de azúcares añadidos.

15. Coma mariscos dos veces por semana

Los Mariscos -pescados y mariscos- contienen una variedad de nutrientes, incluyendo las grasas omega-3 saludables. El salmón, la trucha, las ostras y las sardinas son más altos en omega-3 y más bajos en mercurio.

16. Explore nuevos alimentos y sabores

Agregue más nutrición y placer al comer ampliando su gama de opciones de alimentos. Cuando salga de compras, propóngase seleccionar una fruta, vegetal o grano integral que sea nuevo para usted o su familia.

17. Experimente con comidas basadas en plantas

Amplíe la variedad en sus menús con comidas económicas sin carne. Muchas recetas que usan carne y aves se pueden hacer sin estas. Los vegetales, los frijoles y las lentejas son excelentes sustitutos. Para comenzar intente incluir una comida sin carne por semana.

18. Haga el esfuerzo de reducir el desperdicio de alimentos

Mire qué alimentos tiene a mano antes de comprar más. Planee comidas con base en sobras y solo compre los alimentos perecederos que va a usar o congélelos dentro de un par de días. El manejo de los alimentos en el hogar puede ayudarle a ahorrar nutrientes y dinero.

19. Coma despacio

En lugar de comer a la carrera, intente sentarse y centrarse en la comida que está a punto de comer. Dedicar tiempo a disfrutar el sabor y la textura de cada alimento puede tener un efecto positivo en su ingesta alimentaria.

20. Suplemente con precaución

Para suplir sus necesidades nutricionales elija los alimentos primero. Un suplemento nutricional puede ser necesario cuando los requerimientos nutricionales no se pueden satisfacer o hay una deficiencia confirmada. Si está considerando un suplemento de vitaminas, minerales o hierbas, antes de tomarlo asegúrese de discutir opciones seguras y apropiadas con un NDR u otro proveedor de atención médica.

Para encontrar un nutricionista dietista registrado en su área y obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite eatright.org.

 **Academy of Nutrition and Dietetics**

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización más grande del mundo de profesionales de la alimentación y la nutrición. La Academia está comprometida a mejorar la salud y el avance de la profesión a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por: