

Come Bien

Consejos de Alimentación, Nutrición y Salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Vivir el Estilo de Vida de *la Dieta de Cuerpo Total*

Adoptar una forma de vida saludable para cambios permanentes y duraderos es vital para crear una mejor salud y bienestar. La *Dieta de Cuerpo Total* (o *Total Body Diet* como se conoce en inglés) se trata de agregar alimentos beneficiosos, crear nuevos hábitos y fomentar un sentido de responsabilidad para mejorar la calidad de tu vida. Esta no es solo una dieta fugaz que hace promesas a corto plazo; es un estilo de vida que le dará vitalidad y libertad para elegir alimentos, y también lo ayudará a establecer una relación saludable con los alimentos.



Mantenga en mente los siguientes tres principios para lograr un estilo de vida de la *Dieta de Cuerpo Total* que puede ayudarle a renovar la energía, el equilibrio y un peso saludable:

- **Equilibre su dieta con alimentos de todos los grupos de alimentos** (vegetales, frutas, granos integrales, proteína magra de vegetales y animales, y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa) para mantener la salud, la energía, y el bienestar.
- **Actívese todos los días con actividades agradables.** Algunos ejemplos incluyen caminar, correr al ritmo, correr, andar en bicicleta, hiking, nadar, subir escaleras, Pilates, yoga o tai chi.
- **Haga de su salud mental una prioridad al fomentar una actitud positiva.** Su mente juega un papel importante en su salud y en su relación con qué y cómo usted come y bebe.

Entra en un Estado Mental de Bienestar

La forma en que piensa sobre su salud y bienestar juega un papel en la acción que toma para vivir un estilo de vida más saludable. Si prioriza su salud, desarrollará un “estado mental de bienestar.” Pensará primero en tomar la decisión más saludable cuando se trata la comida y la actividad física.

Antes de comenzar a hacer los cambios en su estilo de vida, es importante saber dónde se encuentra en su jornada hacia salud de cuerpo total y bienestar. Preguntale a si mismo las siguientes preguntas:

- **¿Por qué quiero hacer cambios ahora? ¿Qué es mi meta?**
- **¿Qué tan listo estoy para hacer este cambio? Si usted puede, cuantificar su preparación en**

una escala de 1 (no está listo) a 5 (muy listo).

- **¿Estoy dispuesto a probar alimentos nuevos y más saludables?**
- **¿Quiero hacerme más activo o cambiar mi actividad física?**
- **¿Entiendo que el cambio es un proceso gradual que requiere tiempo, paciencia, y acción diaria?**

Sus respuestas le dirán si usted está listo para cambiar su estilo de vida y crear cambios duraderos. Si es así, usted está en el estado mental adecuado para avanzar. Su nuevo estado mental de bienestar lo ayudará a concentrarse más y ser más consciente de sus decisiones.

12 Reglas de Bienestar

Total:

1. Establezca hoy una meta realista de salud y bienestar (pero no se prometa demasiado).
2. Planifique por lo menos un día de la semana con una comida sin carne (piense en vegetales de diferentes colores).
3. Cuida a su cerebro y alimente bien con carbohidratos como frutas, vegetales, y granos integrals, además de grasas beneficiosas de nueces, semillas, pescado y aguacate.
4. Mantenga su despensa, refrigerador, y congelador libres de alimentos con mucha azúcar, grasa sólido, y sal.
5. Agregue alimentos saludables a su día, como granos integrals, frutas, vegetales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, y proteínas magras.
6. Manténgase hidratado con agua en vez de bebidas con azúcar. Mantenga una botella de agua reutilizable para siempre tener agua a mano.
7. Haga de la actividad física una parte regular de su día. Escoge actividades que disfrute y que puede hacer regularmente.
8. Toma en cuenta fibra dietética con vegetales, frutas, granos integrals, nueces, semillas, frijoles, chícharos, y lentejas.
9. Siéntese menos – póngase de pie mientras trabaja con un escritorio de pie, camine durante las llamadas de conferencia, y camine a la hora del almuerzo.
10. Ve más despacio cuando come, tomando por lo menos 20 minutos para desayunar, almorzar, y cenar (se necesita 20 minutos para sentirse lleno).
11. Sigue adelante – no deje que un obstáculo en su estilo de vida saludable te deprima. Mantenga sus metas en mente y sigue avanzando.
12. Tómese un tiempo para dormir tranquilo. Apunte de 7 a 9 horas todas las noches.

Alimentos Energizantes

Todos los alimentos contienen calorías, que proporcionan energía, pero no todos los alimentos son iguales cuando se trata de cuánto tiempo dura esa energía. Los alimentos ricos en azúcares añadidos y bajos en fibra dietética, proteína, y grasa se darán un impulso rápido de energía, pero no durará mucho.

Para obtener energía sostenida, intente a comer comidas que contengan alimentos con una combinación de fibra dietética, así como proteína magra y grasa saludable. Alimente su cuerpo regularmente – aproximadamente cada tres o cuatro horas – con un bocadillo o comida para mantener los niveles de energía estables durante el día.

Aquí hay ejemplos de comidas y bocadillos que proporcionan energía sostenida:

- Un panecillo inglés de trigo integral, 1 cucharada de mantequilla de nuez y ½ taza de bayas frescas
- Seis galletas integrales, 1 onza de queso cheddar baja en grasa y un puñado de uvas
- ½ taza de avena, 1 taza de leche baja en grasa, 1 onza de pistachios y ¼ taza de pasas
- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa, ½ taza de bayas frescas o congeladas, y 1 onza de semillas de cáñamo

Extraído de: *Total Body Diet For Dummies* por Victoria Shanta Retelny, RDN, LDN y la Academia de Nutrición y Dietéticas; Wiley, 2016.

Para una referencia a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.



Esta hoja de consejos es proporcionada por:

Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Refrigerios inteligentes para adultos y adolescentes

Los refrigerios pueden hacer parte de cualquier plan dietario y proveer una chispa de energía entre comidas si se planean bien. Escoger alimentos nutritivos de los grupos de alimentos de MyPlato puede ayudar a aumentar variedad y reducir las fuentes de calorías y azúcares agregadas.

Los refrigerios para personas que son menos activas deben ser de 200 calorías o menos. Para proveer más energía a adolescentes más activos y adultos, los refrigerios pueden contener de 200 a 300 calorías por porción.

Haga del los refrigerios un hábito inteligente:

- Coma entre comidas solo cuando tenga hambre. Comer por aburrimiento o por emociones puede conducir al aumento de peso. Mida su hambre antes de tomar un refrigerio y evite comer sin sentido.
- Tenga bocadillos planeados y en porciones de antemano. Arreglar bocadillos por adelantado, como tener frutas y verduras lavadas y cortadas, palomitas de maíz reventadas, y queso bajo en grasa, le puede ahorrar tiempo más adelante.
- Practique la seguridad alimentaria. Mantenga alimentos que se dañen en el refrigerador o en una bolsa insulada con hielo para ayudar a reducir el riesgo de comida intoxicación.
- Simplifique sus bocaditos sustituyendo diferentes frutas y vegetales, dependiendo de lo que está en temporada o en oferta. Las variedades frescas, congeladas, enlatadas (en jugo 100%) o secas son todas buenas opciones. Planifique los refrigerios de antemano. Mantenga a mano una variedad de provisiones nutritivas y listas para comer, tales como galletas integrales y queso bajo en grasa.
- Manténgase animado a comer bocaditos incluyendo alimentos que contengan granos, especialmente granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Algunos ejemplos incluyen yogur descremado con fruta, galletas integrales con queso bajo en grasa o verduras crudas con hummus.
- Comer diferentes combinaciones de alimentos puede resultar muy satisfactorio y ayudarle a frenar el hambre. Los bocaditos que incluyen fruta también pueden satisfacer el antojo por algo dulce.



Formas de hacer en casa tus propios bocaditos, convenientes y listos para comer:

- Haga su propia mezcla de nueces combinando cereales integrales, nueces o semillas y fruta seca. (Sugerencia: divida en porciones de $\frac{1}{4}$ de taza)
- Licúa tu propio batido agregando 1 taza de leche sin grasa y fruta congelada en una licuadora.
- Mezcle 3 tazas de palomitas de maíz reventadas al aire caliente con queso rallado o especias secas.

- Hornee chips de vegetales, como de col rizada o remolacha.
- Triture un aguacate con salsa y cómalo con chips de tortillas horneadas sin grasa o untándolo a una tortilla de trigo integral, añadiéndole queso bajo en grasa, enrollándolo y a disfrutar.
- Corte la fruta para hacer brochetas y sirva con salsa de yogur bajo en grasa.
- Rebane una manzana mediana y cómla con 1 cucharada de mantequilla de maní, de almendras o de semillas de girasol.
- Mezcle cantidades iguales de yogur sin grasa, con o sin sabor, con jugo de fruta al 100%, luego viértalo en vasos de papel y congélelo para obtener un delicioso bocadito.
- Ponga mantequilla de nueces o semillas sobre galletas bajas en dulce o revuélvalas con yogur de vainilla bajo en grasa.
- Corte una pita de trigo integral en trozos y sívala con 2 cucharadas de hummus o crema de frijoles.
- Haga una pizza vegetariana al untar todo un panecillo inglés de trigo o pita con 2 cucharadas de salsa de tomate, ½ taza de vegetales frescos cortados en cubitos y 1 onza de queso mozzarella bajo en grasa.
- Puede crear un delicioso parfait de yogur haciendo capas alternadas con 6 onzas de yogur sin grasa, ½ taza de fruta fresca o congelada y luego espolvoreando ¼ taza (o menos) de granola baja en grasa en la superficie.
- Prepare avena instantánea con leche descremada, 1 cucharada de jarabe de arce, una pizca de canela y ¼ de taza de fruta seca.
- Dele sabor a una ensalada con un huevo cocido o edamame, tomate, y 2 cucharadas de un aderezo bajo en grasa.
- Prepare una quesadilla en el microondas usando

una tortilla de trigo integral, ¼ de taza de frijoles negros, 1o 2 cucharadas de queso bajo en grasa y 1 onza de salsa.

- Construye brochetas de verduras con tomates de cereza o uva y cubos de queso bajo en grasa o tortellini cocido y embutidos bajos en grasa.
- Haga un sándwich de atún y manzana con una lata de 5-6 onzas de atún en agua, 1 manzana pequeña (pelada y cortada en trozos) y 1 cucharada de mayonesa baja en grasa. Poniéndola entre 2 rebanadas de pan integral.

Para otros consejos sobre alimentación sana, visite: www.eatright.org.

¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas registrados (RD por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RD tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.



La **Academy of Nutrition and Dietetics** (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.



Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Buena alimentación para adultos mayores

Comer bien no tiene que ser complicado. Antes de comer, piense qué va a poner en su plato o tazón. Elija alimentos que proporcionen los nutrientes que necesita pero sin demasiadas calorías. Sírvase un plato saludable con alimentos como vegetales/verduras, frutas, granos integrales/enteros, productos lácteos bajos en grasa y alimentos con proteínas magras.



Haga que la mitad de su plato consista de frutas y vegetales.

Coma una variedad de vegetales, especialmente los de color verde oscuro, rojo y anaranjado; también coma legumbres/leguminosas (frijoles y arvejas/chícharos/guisantes). Todos los vegetales cuentan: frescos, congelados y enlatados. Elija vegetales enlatados reducidos en sodio (*reduced sodium*) o sin sal agregada (*no salt added*).

Agregue frutas a las comidas y bocaditos. Compre frutas frescas, secas, congeladas, enlatadas, en agua, o en 100% jugo.

Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

Elija panes, cereales, galletas y pasta de 100% granos integrales; también prefiera el arroz integral. Además, escoja cereales ricos en fibra que le ayuden a mantener una digestión regular.

Cambie a leche, yogur y queso, descremados o bajos en grasa.

Los adultos mayores necesitan más calcio y vitamina D para mantener sus huesos sanos. Coma cada día tres porciones de leche, yogur o queso, descremados o bajos en grasa. Si usted padece de intolerancia a la lactosa, pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada con calcio.

Varíe sus fuentes de proteína.

Coma semanalmente alimentos variados del grupo de alimentos con proteínas, tales como pescados y mariscos, nueces, legumbres y también carnes magras, aves y huevos.

Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados.

Revise el contenido de sal (sodio) en los alimentos que compre. Compare la cantidad de sodio en los alimentos y elija los que tengan menos. Cocine con especias y hierbas culinarias para sazonar la comida sin agregarle sal.

Limite los alimentos con más grasas saturadas, como la pizza, postres, queso crema, salchichas y embutidos

Cuando prepare sus comidas sustituya las grasas sólidas por aceites.

Beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar. Elija más frecuentemente comer frutas para el postre en lugar de postres azucarados.

Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas.

La mayoría de los adultos mayores necesitan menos calorías que en sus años jóvenes. Evite comer porciones demasiado grandes. Use platos, tazones y vasos más pequeños.

Anote lo que come para llevar la cuenta de cuánto come.

Cocine en casa más seguido, donde usted está en control de lo que come.

Cuando salga a comer, elija las opciones más bajas en calorías. Escoja platillos que incluyan vegetales, frutas y granos integrales. Si las porciones son grandes, compártalas o lleve la mitad para casa.

Esté físicamente activo/a a su manera. Elija actividades que le gusten y comience haciendo lo que pueda. Cada poco cuenta, y los beneficios a la salud aumentan a medida de que dedique más tiempo a las actividades físicas.

Si actualmente no realiza actividades físicas, consúltele a su doctor como aumentar su actividad física.

Consulte a un dietista nutricionista registrado

si tiene necesidades dietéticas especiales. Un dietista nutricionista registrado puede crear un plan de alimentación personalizado para usted. Visite www.eatright.org para contactar a un dietista nutricionista registrado en su área.

Para obtener recomendaciones a dietistas nutricionistas registrados y más información en materia de alimentos y nutrición, visítenos en www.eatright.org.



La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.
Fuentes: U.S. Department of Health and Human Services, ADA Complete Food & Nutrition Guide.

Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

El desayuno da la energía necesaria para empezar el día.

Desayunos que energizan

Un desayuno saludable es importante para todos. Obtenga la nutrición que necesita en la mañana con estas sugerencias para desayunos rápidos.

- Prepare avena instantánea con leche en vez de agua. Mézclele uvas pasas o arándanos rojos (cranberries) secos y cúbrala con nueces picadas.
- Forme capas de yogur bajo en grasa, sucereal crujiente favorito y fruta rebanada o bayas (moras).
- Prepare un licuado (batida) para el desayuno con leche baja en grasa, fresas congeladas y una banana.
- Añada arándanos azules (blueberries), duraznos (melocotones) rebanados o cualquier fruta favorita a un tazón de cereal integral. Agréguele leche descremada o baja en grasa.
- Rellene un pan pita integral con un huevo duro rebanado, unas tajadas de tomate y queso bajo en grasa rallado.
- Unte una tortilla de harina de trigo con mantequilla de cacahuete (maní). Agréguele una banana entera y enróllela.
- Cubra un waffle para tostar con yogur bajo en grasa y fruta.
- Unte una rosca de pan (bagel) integral tostada con mantequilla de almendras. Póngale encima rebanadas de manzana.
- Añada jamón magro y queso suizo bajo en grasa a un panecillo (muffin) inglés de grano entero, tostado.



Cereal primavera

Rinde 2 porciones

- 3/4 taza de cereal de trigo y cebada
- 1/4 taza de 100% cereal de salvado de trigo
- 2 cucharaditas de semillas de girasol tostadas
- 2 cucharaditas de almendras rebanadas tostadas
- 1 cucharada de uvas pasas
- 1/2 taza de bananas rebanadas
- 1 taza de fresas rebanadas
- 1 taza de yogur sabor a frambuesa o fresa, bajo en grasa

Mezcla el cereal de trigo y cebada con el cereal de salvado de trigo, las semillas de girasol y las almendras en un tazón mediano. Añade las uvas pasas, las bananas y la mitad de las fresas. Incorpora con cuidado el yogur y distribuye la mezcla en dos tazones. Pon encima las fresas restantes y ¡a disfrutar!

Datos de nutrición por porción:

Calorías: 352
Grasa: 6 g
Grasa saturada: 1 g
Carbohidratos: 69 g
Sodio: 272 mg
Fibra: 8 g

Con yogur light (edulcorante):

Calorías: 268
Grasa: 5 g
Grasa saturada: 0 g
Carbohidratos: 53 g
Sodio: 263 mg
Fibra: 9 g

Receta obtenida de: "A Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans" ©2005 U.S. Department of Health and Human Services.

Si a su paladar no le interesan estos alimentos de desayuno, intente con estos:

- Sándwich de mantequilla de cacahuate con banana en pan integral
- Sobrantes de pizza de vegetales (verduras)
- Una tajada de pavo, una rebanada de queso bajo en grasa y lechuga enrollados en una tortilla integral.
- Sobrantes de arroz mezclado con yogur bajo en grasa, frutos secos y nueces. Espolvóreelo con canela.

Obtenga energía con un desayuno saludable y ¡comience bien su día!

¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas nutricionistas registrados (RDN por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RDN tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.



La **Academy of Nutrition and Dietetics** (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Fuente: "Finding Your Way to a Healthier You," Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture)



Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Consejos de alimentación saludable para vegetarianos

Existen muchas razones por las cuales se escoge un estilo de alimentación vegetariana. Sin embargo, una dieta vegetariana bien planificada puede ser saludable, tener gran sabor y proporcionar beneficios a la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades.

¿Qué es una dieta vegetariana?

Hay muchos tipos pero la mayoría de las dietas vegetarianas excluyen carnes, aves, pescados y mariscos. Otras se basan en una dieta vegetal que excluye huevos y productos lácteos como leche, yogur y queso.

Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para personas de toda edad, incluyendo infantes, niños, adolescentes, mujeres embarazadas y dando de amamantar al igual que otros adultos.

¿Beneficios para la salud?

En comparación con los que no son vegetarianos, los que siguen una dieta vegetariana a menudo tienen niveles más bajos de colesterol y presión arterial y tienden a demostrar una menor prevalencia de hipertensión y diabetes tipo 2.

Los vegetarianos tienden a tener un peso más saludable y menores índices de cáncer. Estos beneficios a la salud resultan del mayor consumo de frutas, vegetales/verduras, granos integrales/enteros, nueces y fibra junto con un menor consumo de grasas saturadas.



Grupos alimentarios para los vegetarianos

Estos grupos son fáciles de reconocer. Son los mismos grupos alimentarios propuestos en MiPlato (*Choose My Plate*) por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés).

- **Frutas:** Coma una variedad de frutas coloridas, incluyendo frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcar agregada. Las frutas aportan fibra, vitaminas y minerales.
- **Vegetales:** Elija vegetales de una variedad de colores, especialmente anaranjados, rojos y verdes oscuros, debido a sus vitaminas, minerales y fibra. Vegetales como el brócoli, col/repollo chino (*bok choy*) y col silvestre/ acelgas (*collard greens*) proveen calcio. Los vegetales pueden ser frescos, congelados o enlatados sin sal.
- **Granos:** Coma más granos integrales en vez de granos refinados. Algunos, como la quinua y el mijo son altos en proteínas. Muchos cereales listos-para-comer vienen fortificados con hierro, incluso con vitamina B12. Sustituya el arroz, las pastas y los panes con opciones de granos integrales.

- **Proteínas:** La variedad, otra vez, es importante en este grupo alimentario. Las legumbres/leguminosas (frijoles, arvejas/ chícharos/ guisantes y lentejas) tienen un alto contenido de hierro, zinc, fibra y proteínas. Las nueces, semillas y productos de soya también son buenas opciones.
- **Productos lácteos:** La leche, yogur y queso son ricos en calcio y en su mayoría están fortificados con vitamina D. Elija opciones bajas en grasa o descremadas. También existen alternativas de productos no-lácteos, tales como leche de soya y de almendras, fortificadas con calcio.

Ideas saludables para comidas y bocaditos vegetarianos

Como puede ver, un estilo saludable de alimentación vegetariana depende de una planificación bien pensada. Estas son unas ideas para comenzar.

Desayuno

- Unte una rosquilla de pan (*bagel*) integral tostada con mantequilla de almendras y póngale encima rebanadas de manzana
- Avena instantánea preparada con leche baja en grasa o descremada y nueces y arándanos rojos secos
- Waffle integral para tostar con arándanos azules y yogur

Almuerzo

- Hamburguesa de vegetales o falafel (croquetas de masa de garbanzos) con queso, hongos/ champiñones y tomate en un panecillo integral
- Ensalada como platillo principal; sírvasela con su opción de hojas verdes, vegetales troceados, frijoles o tofu (queso de soya), frutas y nueces
- Sándwich de mantequilla de cacahuate/ maní con plátano/ banana en pan integral, acompañado con palitos de zanahorias y apio
- Chili preparado con frijoles y proteína vegetal texturizada, añádale queso desmenuzado y acompáñelo con pan de maíz/ elote/ choclo

Cena

- Pasta integral con salsa de tomate y vegetales (champiñones/hongos, tomates, berenjenas, pimientos y cebolla)
- Pizza con o sin queso, vegetales, tofu / sustituto de carne
- Tacos o burritos rellenos con frijoles, proteína vegetal texturizada, tofu o tempeh (alimento fermentado de la soya)
- Tofu y salteado de vegetales con arroz integral
- Papa asada cubierta con brócoli y queso

Bocadito

- Humus (paté de garbanzos) y pedacitos de pan pita
- Rosquilla de pan con mantequilla de nueces
- Yogur con capas de cereal integral y fruta rebanada
- Una taza de sopa de vegetales y galletas saladas integrales

Para obtener más ayuda en la planificación de la alimentación vegetariana de su niño/a, visite www.eatright.org para contactar un dietista nutricionista registrado en su área. Mayor información disponible en www.ChooseMyPlate.org.



La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:



Come Bien

Consejos de Alimentación, Nutrición y Salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Compre Inteligentemente — Conozca los Hechos sobre las Nuevas Etiquetas de Alimentos

Sea un comprador inteligente leyendo las etiquetas de los alimentos para obtener más información sobre los alimentos que come. El panel de Información Nutricional que se encuentra en la mayoría de las etiquetas de los alimentos cambiará en el futuro y las actualizaciones lo ayudarán a:

- Saber cuales alimentos son buenas fuentes de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro, y potasio
- Compare alimentos similares para descubrir cuál es más bajo en calorías
- Busque alimentos que sean bajos en grasas saturadas, grasas *trans*, sodio, y azúcares añadidos

Comience con las Porciones por envase y el Tamaño de la porción

- Busque aquí la cantidad de porciones en el paquete y el tamaño de la porción (la cantidad para una porción).
- Recuerde verificar el tamaño de su porción al tamaño de la porción en la etiqueta. Si el tamaño de la porción de la etiqueta es de una taza, y usted come dos tazas, está comiendo el doble de calorías, grasas, y otros nutrientes que figuran en la etiqueta.

Revisa las Calorías Totales

- Averigüe cuántas calorías hay en una sola porción.

Use las Porcentajes de Valores Diarios

Use las porcentajes de Valores Diarios (VD) para evaluar cómo encaja un alimento en su plan de alimentación diario:

- Los Valores Diarios son niveles promedio de nutrientes para una persona que consume 2,000 calorías al día.
- Recuerde: el porcentaje VD es para todo el día, no solo para una comida o merienda.
- Es posible que necesite más o menos de 2,000 calorías por día. Para algunos nutrientes, es posible que necesite más o menos del 100% VD.
- 5 por ciento o menos es bajo – trate de enfocar en niveles bajos de grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol y sodio.
- 20 por ciento o más es alto – trate de enfocar en niveles altos de vitaminas, minerales, y fibra dietética.

Current Label:	New Label:																																																																																																																		
<p>Nutrition Facts Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Amount Per Serving</th> <th></th> <th>% Daily Value*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories 230</td> <td>Calories from Fat 72</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Total Fat 8g</td> <td></td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat 1g</td> <td></td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat 0g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol 0mg</td> <td></td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Sodium 160mg</td> <td></td> <td>7%</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate 37g</td> <td></td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber 4g</td> <td></td> <td>16%</td> </tr> <tr> <td> Sugars 12g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein 3g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td></td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Vitamin C</td> <td></td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td></td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Iron</td> <td></td> <td>45%</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.</small></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Calories:</td> <td>2,000</td> <td>2,500</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>Less than 65g</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>Sat Fat</td> <td>Less than 20g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>Less than 300mg</td> <td>300mg</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>Less than 2,400mg</td> <td>2,400mg</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>300g</td> <td>375g</td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber</td> <td>25g</td> <td>30g</td> </tr> </tbody> </table>	Amount Per Serving		% Daily Value*	Calories 230	Calories from Fat 72		Total Fat 8g		12%	Saturated Fat 1g		5%	Trans Fat 0g			Cholesterol 0mg		0%	Sodium 160mg		7%	Total Carbohydrate 37g		12%	Dietary Fiber 4g		16%	Sugars 12g			Protein 3g			Vitamin A		10%	Vitamin C		8%	Calcium		20%	Iron		45%	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	<p>Nutrition Facts 8 servings per container Serving size 2/3 cup (55g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Amount per serving</th> <th></th> <th>% Daily Value*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories 230</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Total Fat 8g</td> <td></td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td> Saturated Fat 1g</td> <td></td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td> Trans Fat 0g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol 0mg</td> <td></td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Sodium 160mg</td> <td></td> <td>7%</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate 37g</td> <td></td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td> Dietary Fiber 4g</td> <td></td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td> Total Sugars 12g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td> Includes 10g Added Sugars</td> <td></td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Protein 3g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin D 2mcg</td> <td></td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Calcium 260mg</td> <td></td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Iron 8mg</td> <td></td> <td>45%</td> </tr> <tr> <td>Potassium 235mg</td> <td></td> <td>6%</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small></p>	Amount per serving		% Daily Value*	Calories 230			Total Fat 8g		10%	Saturated Fat 1g		5%	Trans Fat 0g			Cholesterol 0mg		0%	Sodium 160mg		7%	Total Carbohydrate 37g		13%	Dietary Fiber 4g		14%	Total Sugars 12g			Includes 10g Added Sugars		20%	Protein 3g			Vitamin D 2mcg		10%	Calcium 260mg		20%	Iron 8mg		45%	Potassium 235mg		6%
Amount Per Serving		% Daily Value*																																																																																																																	
Calories 230	Calories from Fat 72																																																																																																																		
Total Fat 8g		12%																																																																																																																	
Saturated Fat 1g		5%																																																																																																																	
Trans Fat 0g																																																																																																																			
Cholesterol 0mg		0%																																																																																																																	
Sodium 160mg		7%																																																																																																																	
Total Carbohydrate 37g		12%																																																																																																																	
Dietary Fiber 4g		16%																																																																																																																	
Sugars 12g																																																																																																																			
Protein 3g																																																																																																																			
Vitamin A		10%																																																																																																																	
Vitamin C		8%																																																																																																																	
Calcium		20%																																																																																																																	
Iron		45%																																																																																																																	
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																																																																																																																	
Amount per serving		% Daily Value*																																																																																																																	
Calories 230																																																																																																																			
Total Fat 8g		10%																																																																																																																	
Saturated Fat 1g		5%																																																																																																																	
Trans Fat 0g																																																																																																																			
Cholesterol 0mg		0%																																																																																																																	
Sodium 160mg		7%																																																																																																																	
Total Carbohydrate 37g		13%																																																																																																																	
Dietary Fiber 4g		14%																																																																																																																	
Total Sugars 12g																																																																																																																			
Includes 10g Added Sugars		20%																																																																																																																	
Protein 3g																																																																																																																			
Vitamin D 2mcg		10%																																																																																																																	
Calcium 260mg		20%																																																																																																																	
Iron 8mg		45%																																																																																																																	
Potassium 235mg		6%																																																																																																																	

Source: FDA.gov, FOR REFERENCE ONLY

Para más información sobre las etiquetas de los alimentos, visite
U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers

Limite las Grasas Saturadas, Grasas *Trans*, Sodio, y Azúcares Añadidos

Comiendo menos de estas cosas puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, presión arterial alta, y cáncer:

- Limite las grasas saturadas a menos del 10% de las calorías totales diarias y reemplazarlas con grasas no saturadas.
- Limite grasas *trans* lo más bajo posible.
- Limite el sodio a menos de 2,300 mg diarios (para adultos y niños mayores de 14 años).
- Limite azúcares añadidos a menos de 10% de las calorías totales diarias.

Come Suficientes Vitaminas, Minerales, y Fibra

- Come más fibra dietética, vitamina D, calcio, y potasio para mantener una buena salud y ayudar a reducir el riesgo de ciertos problemas de salud como osteoporosis.
- Trate de comer niveles altos de % VD de estos nutrientes.

Nutrientes Adicionales

- Carbohidratos — Hay tres tipos de carbohidratos: azúcares, almidones y fibra. Elige panes integrales, cereales, arroz y pasta, además de frutas, vegetales, y leche y yogurt bajos en grasa.
- Proteínas — Elige una variedad, que incluye mariscos, carne de ave, carnes magras, huevos, frijoles y chícharos, nueces, semillas y productos de soya.

Revise la Lista de Ingredientes

Los alimentos con más de un ingrediente deben tener una lista de ingredientes en la etiqueta. Los ingredientes se enumeran en orden descendente por peso. Los ingredientes con cantidades más grandes se enumeran primero. Los fabricantes de alimentos deben indicar si los productos alimenticios contienen algún ingrediente derivado de los ocho principales alimentos alergénicos: leche, huevos, pescado, crustáceos, nueces, maní, trigo y soja.

Lo que Realmente Significan las Declaraciones de Salud en las Etiquetas de Alimentos

La FDA tiene pautas estrictas sobre cómo se pueden

usar ciertos términos de etiquetas de alimentos. La FDA también establece estándares para declaraciones de propiedades relacionadas con la salud en las etiquetas para ayudar a los consumidores a identificar los alimentos que son ricos en nutrientes y puede ayudar a reducir el riesgo de ciertas enfermedades. Por ejemplo, las declaraciones de propiedades saludables pueden resaltar el enlace entre calcio y osteoporosis, fibra dietética y algunos tipos de cáncer, grasas saturadas y enfermedades del corazón o presión arterial alta y sodio.

Algunas de las afirmaciones más comunes que se ven en los paquetes de alimentos:

- **Bajo en calorías** — Menos de 40 calorías por porción.
- **Bajo en colesterol** — 20 mg o menos de colesterol y 2 gm o menos de grasa saturada por porción.
- **Reducido** — 25% menos del nutriente especificado o calorías que usual.
- **Buena Fuente de** — Provee por lo menos 10% del VD de un nutriente particular por porción.
- **Sin Calorías** — Menos de 5 calorías por porción.
- **Sin grasa / Sin azúcar** — Menos de 1/2 gramo de grasa o azúcar por porción.
- **Bajo en Sodio** — 140 mg o menos de sodio por porción.
- **Alto en (o Excelente fuente de)** — Provee 20% o más del VD de un nutriente especificado por porción.

Para una referencia a un dietista nutricionista registrado y para información adicional sobre alimentos y la nutrición, visite www.eatright.org.



The Academy of Nutrition and Dietetics is the world's largest organization of food and nutrition professionals. The Academy is committed to improving health and advancing the profession of dietetics through research, education and advocacy.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Authored by Academy of Nutrition and Dietetics staff registered dietitian nutritionists.

Sources: US Food and Drug Administration, Academy of Nutrition and Dietetics Complete Food & Nutrition Guide, 5th edition



Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Cómo alimentarse bien con un presupuesto limitado

Para aprovechar al máximo su presupuesto alimentario y obtener la mejor nutrición hay que empezar con un poco de planificación extra antes de ir de compras. Existen varias maneras de ahorrar dinero al alimentarse. Los siguientes consejos le servirán para alimentarse bien sin romper su presupuesto.

Planifique lo que va a comer

Antes de dirigirse a la tienda de alimentos, planifique las comidas y los refrigerios (bocaditos) de la semana. Examine las recetas para ver qué ingredientes hacen falta. Fíjese en los alimentos que ya tiene y haga una lista de los que necesita comprar. Al comprar con una lista, tendrá menos probabilidad de comprar artículos extras que no necesita.



Decida las cantidades que va a preparar

La preparación de las recetas en grandes cantidades con la duplicación de sus ingredientes le ahorrará tiempo en la cocina más tarde. Las porciones extras pueden utilizarse en almuerzos u otras comidas en otros días de la semana, y los sobrantes se pueden congelar para otra ocasión en recipientes aparte. Además, los alimentos que se compran a granel casi siempre salen más baratos.

Decida dónde va a hacer sus compras

Fíjese en su periódico local, en línea y en la tienda si tienen descuentos y cupones, especialmente cuando se trata de los ingredientes más caros como lo son las carnes y los mariscos. Ya en la tienda, compare los precios de las diferentes marcas y los diferentes tamaños de la misma marca para ver cuál tiene el precio más bajo por unidad. El precio por unidad suele encontrarse en el estante, justo debajo del artículo.

Compre alimentos de temporada

Las frutas y los vegetales frescos de temporada suelen ser más fáciles de conseguir y posiblemente mucho más baratos. Los mercados de agricultores son otro buen lugar donde comprar artículos agrícolas de temporada. Solo recuerde que hay vegetales y frutas frescos que no duran mucho.

Cómprelos en pequeñas cantidades para que no tenga que botar los que se le dañen.

Pruebe los artículos agrícolas que vienen en lata o congelados

En ciertas épocas del año, es posible que las frutas y los vegetales de lata o congelados sean más baratos que los frescos. En el caso de los artículos de lata, opte por aquellos cuyas etiquetas indiquen que se trata de frutas enlatadas en 100% jugo y de vegetales "con bajo contenido de sodio" (*low sodium*) o "sin sal agregada" (*no salt added*).

Centros de atención en alimentos nutritivos de bajo costo

Ciertos alimentos tienden a ser más baratos, así que usted puede aprovechar al máximo esos dólares de su presupuesto alimentario si consigue recetas que requieran los siguientes ingredientes: frijoles (habichuelas/porotos/ caraotas/alubias/judías), chícharos (guisantes/ arvejas) y lentejas; camotes (batatas/ boniatos); papas blancas; huevos; mantequilla de cacahuete (maní); salmón, atún o cangrejo de lata; granos como la avena, el arroz integral, la cebada o la quinua, y frutas y vegetales de lata o congelados.

Fíjese en el tamaño de las porciones Comer demasiado, aunque se trate de alimentos y de bebidas más baratos, equivale a más dólares y más calorías. Utilice platos, tazones y vasos más pequeños a fin de tratar de controlar el tamaño de las porciones. Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales, y la otra, con granos enteros y con carnes magras, aves, mariscos o frijoles. De esa manera, resulta sencillo tener una comida equilibrada y, a la vez, controlar los costos y las porciones. Para completar la comida, agregue un vaso de leche descremada o de leche baja en grasa o, como postre, una porción de yogur descremado.

Prepare sus propios refrigerios saludables

La comodidad se paga, así que los refrigerios, hasta los saludables, suelen costar más cuando se venden por separado.

Prepare sus propios refrigerios con la compra de envases grandes de yogur bajo en grasa o de queso cottage que debe dividir en recipientes de 1 taza. En vez de comprar mezclas de nueces y frutas secas, cómprelas por separado y mézclelas con pretzels o cereal de grano entero; almacénelas en recipientes herméticos en porciones pequeñas. Los granos para hacer palomitas de maíz y las frutas enteras frescas de temporada

también tienden a costar menos en comparación con los artículos preempacados.

Comience un jardín o visite un mercado de agricultores

Un jardín puede ser muy divertido, especialmente para los niños, y una forma más asequible de comer frutas y verduras. Las plantas se pueden comenzar a partir de semillas o comprar a un precio bajo. Otra forma de aumentar la variedad de productos que su familia consume es visitando un mercado de agricultores. Muchas comunidades ofrecen la oportunidad de comprar frutas y verduras cultivadas localmente que están en temporada por menos dinero del que pagaría en la tienda. Busque y descubra dónde está el mercado de agricultores más cercano en su área.

Apaga tu sed con agua

El agua del grifo es una forma económica de mantenerse hidratado. Sustituir bebidas endulzadas por agua corriente no solo puede ahorrarle dinero, sino que también puede ayudarlo a reducir las calorías adicionales de los azúcares agregados.

Para obtener recomendaciones a dietistas nutricionistas registrados y más información en materia de alimentos y nutrición, visítenos en www.eatright.org.



La **Academy of Nutrition and Dietetics** (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:



Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Cómo alimentarse bien con menos sal

La mayoría de los estadounidenses consume demasiado sodio en sus alimentos. Y el sodio en la sal influye en la presión arterial alta o hipertensión. (La palabra *sal* es el nombre común del cloruro de sodio.)

La publicación titulada 2015- 2020 *Dietary Guidelines for Americans* (Guías Alimentarias para los Estadunidenses) les recomienda a todos reducir su consumo de sodio a menos de 2,300 miligramos al día. Adultos con riesgo de hipertensión e hipertensión deben reducir aun más el consume de sodio a 1,500 miligramos al día o menos, ya que esto ayuda a reducir la presión sanguínea.

Le ofrecemos a continuación varias maneras de alimentarse bien con menos sal:

Centre su atención en los alimentos frescos

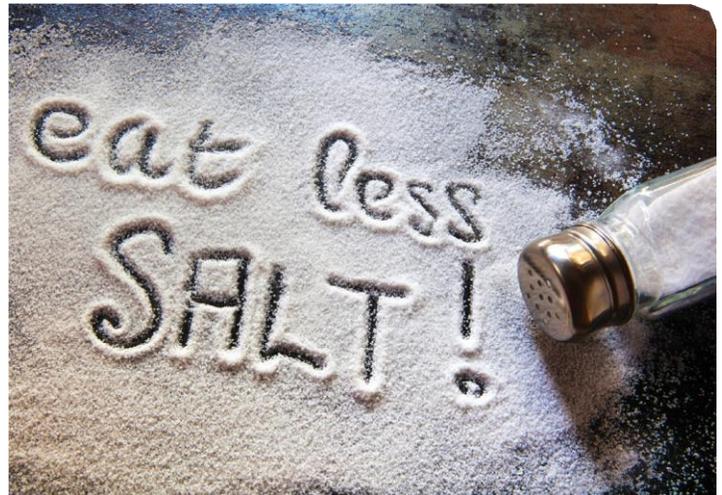
Existen muchos alimentos que por naturaleza tienen un contenido bajo de sodio en su forma original como las frutas, los vegetales, las carnes frescas, las carnes de ave, el pescado, los frijoles secos, los huevos, la leche, el yogur y los granos como el arroz. Incluya estos alimentos más a menudo en sus comidas y refrigerios.

Coma menos alimentos procesados y preparados

Los alimentos muy procesados y listos para comer tienden a tener un mayor contenido de sodio. Cómalos solamente de vez en cuando y en pequeñas cantidades — especialmente los alimentos con queso, como la pizza; las carnes curadas como el tocino (tocineta), las salchichas, los hot dogs, las carnes frías y los embutidos; y los alimentos listos para comer como los chilis, los raviolis y las sopas enlatadas.

Cocine en casa más a menudo

Deléitese con alimentos preparados en casa, ya que en casa usted puede controlar la cantidad de sal que les añade. Utilice poca sal al cocinar, o ninguna. Aun si las instrucciones del paquete le piden que añada sal al agua antes de hervirla, no es un requisito y la puede omitir. Al utilizar vegetales de lata que tengan sal agregada, asegúrese de enjuagarlos y escurrirlos bien para reducir la cantidad de sal.



Pruebe sabores nuevos

Olvídese de la sal y pruebe condimentos sin sal como, por ejemplo, hierbas, especias, ajo, vinagre, pimienta negra o jugo de limón.

Confeccione sus propios condimentos sin sal mezclando hierbas y especias.

Lea las etiquetas de los alimentos

Lea la etiqueta de Datos de Nutrición y los ingredientes para encontrar alimentos empacados y enlatados que contengan menos sodio. Compare las cantidades de sodio que aparecen en las etiquetas y seleccione el producto que tenga menos sodio. Busque alimentos cuyas etiquetas digan “bajo en sodio” (*low sodium*), “reducido en sodio” (*reduced sodium*) o “sin sal agregada” (*no salt added*).

Sea precavido al usar condimentos Los alimentos como la salsa de soya (soja), la salsa de tomate, los pepinillos, las aceitunas, los aderezos para ensaladas y los paquetes de condimentos tienen un alto contenido de sodio. Pruebe la salsa de soya y la salsa de tomate bajas en sodio. Espolvoree solamente una pequeña cantidad del paquete de condimentos, no lo use todo..

Deje que su paladar se ajuste

Al igual que con todo cambio, puede ser que a su paladar le tome tiempo adaptarse al Nuevo sabor. Quizás al principio le sepan diferentes los alimentos que contengan menos sal, pero, con el tiempo se puede ir adaptando.

Para obtener recomendaciones a dietistas nutricionistas registrados y más información en materia de alimentos y nutrición, visítenos en www.eatright.org.

Mezcla de condimentos sin sal

Realce el sabor de los alimentos con mezclas de hierbas y especias sin sal. Combine los ingredientes y almacénelos en un frasco bien tapado. Unte o espolvoree con ellos los alimentos para darles más sabor.

Mezcla de hierbas secas: Mezcle 1/4 taza de perejil seco, 2 cdas. de estragón seco, 1 cda. de orégano seco, 1 cda. de eneldo seco y 1 cda. de hojuelas de apio.

Mezcla italiana: Combine 2 cdas. de albahaca seca, 2 cdas. de mejorana seca, 1 cda. de ajo en polvo, 1 cda. de orégano seco, 2 cdtas. de tomillo seco, 2 cdtas. de romero seco triturado y 2 cdtas. de chile rojo seco triturado.

Mezcla mexicana: Combine 1/4 taza de chile en polvo, 1 cda. de comino molido, 1 cda. de cebolla en polvo, 1 cda. de orégano seco, 1 cda. de ajo en polvo, 1 cda. de pimienta roja molida y 1/2 cda. de canela molida.

COME BIEN



BOCADO A BOCADO

National Nutrition Month[®]
March 2020

 Academy of Nutrition and Dietetics

La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:



Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Comer bien para alcanzar un peso saludable

Alcanzar y mantener un peso saludable contribuyen al bienestar y a la salud en general. Incluso, bajar unas pocas libras o prevenir mayor aumento de peso tienen beneficios para la salud.



¿Está listo/a para hacer cambios en su estilo de vida y alcanzar un peso más saludable? Estos consejos le ayudarán a dar el primer paso.

Comience con un plan de salud de por vida. Concéntrese en el gran plan, o sea, en tener una buena salud, y no solo en bajar de peso a corto plazo.

Propóngase metas saludables y realistas. Es más probable que logre alcanzar metas realistas cuando comienza haciendo cambios pequeños. Comience con uno o dos cambios específicos. Lleve un registro de su progreso anotando lo que come y sus actividades.

Obtenga un plan de alimentación personalizado. Visite www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish para obtener un plan que le proporcione las cantidades diarias que necesita de cada grupo alimentario. Si tiene necesidades dietéticas especiales, consulte con un dietista nutricionista registrado para que le diseñe su propio plan.

Coma al menos tres comidas al día y planifique sus comidas por adelantado. No importa si come en casa, lleva su almuerzo al trabajo, o come afuera, un plan de alimentación para el día le ayudará a mantenerse enfocado.

Logre variedad y equilibrio en su plato. La mitad de su plato debe consistir en vegetales/verduras y frutas; un cuarto del plato en carnes magras, aves o pescado; y el otro cuarto en granos integrales. Para completar la comida, añada leche, yogur o queso, descremados o bajos en grasa.

Comience su comida con alimentos bajos en calorías como frutas, vegetales y ensaladas. Estos alimentos tienen un alto contenido de los nutrientes que su cuerpo necesita.

Concéntrese en comer. Elija un lugar para sentarse a comer sin distraerse. Comer mientras hace otras cosas puede conducir a comer más de lo que se necesita. También, cambiar un plato grande por uno más pequeño le ayudará a sentirse satisfecho/a con porciones reducidas.

Sepa cuando ha comido suficiente. Deje de comer antes de que se sienta lleno/a. El cerebro tarda unos 20 minutos antes de recibir el mensaje de que su cuerpo está obteniendo alimentos. Cuando esto sucede, usted deja de sentir hambre. Por eso, las personas que comen rápido deben desacelerarse para darle al cerebro la oportunidad de recibir el mensaje.

Obtenga abundante fibra a través de frutas, vegetales, frijoles y granos integrales/enteros.

La fibra puede ayudarle a sentirse satisfecho/a durante más tiempo y a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.

Preste atención al tamaño de las porciones para controlar su ingesta de calorías.

Esta es la clave de un plan efectivo de control de peso. Para asegurarse de que el tamaño de las porciones son “bien adecuadas” visite www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish donde podrá obtener guías de alimentación saludable en medidas domésticas.

¿Bocaditos? Un enfoque inteligente

Incluya bocaditos dentro de su margen de calorías diarias y límitese a comer una sola porción. Planifique bocadillos nutritivos para evitar sentir hambre entre las comidas.

Mantenga bocadillos saludables (y portátiles) en su escritorio, bolsa o automóvil.

Encuentre el balance entre la comida y el ejercicio. La actividad física regular es importante para la salud en general. Además, ayuda a controlar el peso corporal, fomenta una sensación de bienestar y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Seleccione actividades que le gusten y realícelas al menos por 10 minutos.

Propóngase completar cada semana un total de 2 horas y 30 minutos o más de una actividad moderada, como caminar a paso ligero. También es recomendable hacer ejercicios para fortalecer los músculos por lo menos dos veces por semana. Si actualmente no realiza actividades físicas, consulte con su doctor como aumentar el ejercicio.

¿Es apropiado para usted?

Asegúrese de que su plan de control de peso sea apropiado para usted y que incluya:

Alimentos de los cinco grupos alimentarios

- Alimentos que usted disfrutará por el resto de su vida
- Las cantidades adecuadas de cada grupo alimentario
- Alimentos que puede comprar en el supermercado
- Algunos de sus alimentos favoritos
- Alimentos que se ajustan a su presupuesto y estilo de vida
- Actividad física o ejercicio regular

Si incluye la lista completa, su plan de control de peso es apropiado para usted.

Un dietista nutricionista registrado puede crear un plan de control de peso personalizado que satisfaga sus necesidades individuales. Para contactar dietistas nutricionistas registrados en su área, visite www.eatright.org.

Para más información sobre la alimentación saludable, visite a www.eatright.org y www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

Para obtener recomendaciones a dietistas nutricionistas registrados y más información en materia de alimentos y nutrición, visítenos en www.eatright.org.



La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.
Fuentes: U.S. Department of Health and Human Services, ADA Complete Food & Nutrition Guide.



Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Alimentación sana para una vida ajetreada: Consejos para todo un mes

Probablemente usted come mucho fuera de casa, tal como la mayoría de los estadounidenses. La gente quiere alimentos rápidos, fáciles y sabrosos que se ajusten a un estilo de vida ajetreado. Existen opciones inteligentes de todo tipo, ya sean comidas para llevar, comidas en el centro comercial, la cafetería de la oficina o en un restaurante. Estos son 31 consejos que le ayudarán a alimentarse sanamente cuando coma afuera.

1. Piense de antemano y planifique dónde va a comer. Considere las opciones de comida disponibles. Busque restaurantes que tengan un menú amplio y variado.
2. Tómese el tiempo para mirar el menú y hacer buenas selecciones. Algunos restaurantes incluyen menús que tienen una sección especial de opciones “más saludables.”
3. Revise la información nutricional y fíjese en las calorías. Ciertos términos de menú que pueden significar menos grasa y calorías son: al horno (“baked”), braseado (“braised”), asado (“broiled” o “roasted”), a la parrilla (“grilled”), escalfado (“poached”), al vapor (“steamed”).
4. Términos de menú que pueden significar más grasa y calorías son: empanizado frito, frito a la sartén, a la mantequilla, a la crema, crujiente, empanado. Elija estos alimentos de vez en cuando y en porciones pequeñas.
5. Ordene porciones regulares o para niños. Las porciones enormes probablemente incluyen más de lo que usted necesita. Para comer una cena más liviana, ordene un aperitivo en vez de un plato principal.
6. Está bien hacer pedidos especiales, pero no complique las cosas. Por ejemplo, en vez de papas fritas pida una papa asada o una ensalada de acompañamiento; pida sándwiches sin mayonesa o tocino y que le sirvan las salsas aparte.
7. El hambre puede conducirle a comer demasiado pan antes de que le sirvan la comida. Pida que le sirvan el pan o los totopos (chips) con la comida. Ojos que no ven... “barriga” que no siente.
8. Piense en sus opciones de comida para el día entero. Si piensa comer algo especial en un restaurante por la noche, entonces coma un desayuno y un almuerzo livianos.
9. Limite la cantidad de alcohol. No tome más de una bebida alcohólica para las mujeres y dos para los hombres. El alcohol tiende a aumentar el apetito y aporta calorías sin nutrientes.
10. ¿Le apetece un dulce y cremoso postre? Ordene un postre con suficientes tenedores para que todos los comensales disfruten un bocado.
11. Comparta un sándwich extragrande o plato principal con un amigo o llévese la mitad a la casa para otra comida.
12. Aumente la nutrición en todo tipo de sándwiches agregándoles tomate, lechuga, pimiento u otros vegetales.
13. Si tiene tendencia a comer demasiado, evite los especiales de buffets y “comer todo lo que pueda”.
14. Una papa asada contiene más fibra, menos calorías y grasa que las papas fritas, siempre y cuando no la coma con crema agria y mantequilla. Cubra la papa con brócoli y un poco de queso bajo en grasa o salsa.



15. En la tienda escoja emparedados magros de carne de res, jamón, pavo o pollo en pan integral. Pida que le pongan mostaza, ketchup, salsa o pastas para untar bajas en grasa. Ah, ¡y no se olvide de los vegetales!
16. En lugar de las papas fritas o totopos (chips), escoja una ensalada, fruta o papa asada de acompañamiento. O comparta una orden de papas fritas de tamaño regular con un amigo.
17. Deléitese comiendo comidas de otras culturas, como salteados chinos, pan pita relleno de vegetales o fajitas mexicanas. Use con moderación la crema agria, el queso y el guacamole.
18. En la sección de autoservicio de ensaladas, escoja muchas hojas verdes oscuras, zanahorias, pimientos y otros vegetales frescos. Coma menor cantidad de ensaladas con mayonesa y salsas con alto contenido de grasa. Coma fruta fresca de postre.
19. Primero coma los alimentos bajos en calorías. Sopas o ensaladas son buenas opciones. Luego coma un plato principal liviano.
20. Pida que le sirvan las salsas, los aderezos y los agregados “aparte”. Así podrá controlar cuánto come.
21. Si elige el buffet, primero coma ensaladas y vegetales. No se sirva más de dos veces y use platos pequeños donde caben menos alimentos.
22. Escoja agregados de verdura para su pizza. Si le agrega carne, que sea jamón magro, tocino canadiense, pollo o camarones.
23. Seleccione sándwiches enrollados en una tortilla blanda. Rellenos tales como arroz con pescado o mariscos, pollo o vegetales asados son generalmente más bajos en grasa y calorías.
24. Elija un mejor sándwich para el desayuno: sustituya el tocino o salchichón por tocino canadiense o jamón y ordene el sándwich en un panecillo (muffin) inglés o rosca de pan (bagel), integrales.
25. Escoja conscientemente el tamaño de los panecillos (muffins o biscuits), rosas de pan (bagels), medialunas (croissants). Un “muffin” tamaño jumbo tiene más del doble de grasa y calorías que el de tamaño regular.
26. Para un almuerzo o refrigerio (snack) ligero, pruebe un licuado (batida) preparado con jugo 100%, fruta y yogur bajo en grasa
27. Refrigere alimentos para llevar o sobrantes de comida si no se los va a comer inmediatamente. Tire las comidas que se han mantenido a temperatura ambiente por más de dos horas.
28. ¿Quiere comprar una cena en la sección de comidas preparadas del supermercado? Seleccione pollo rostizado, ensalada empacada en una bolsa y pan recién horneado. O, pruebe carne de res magra rebanada, panecillos con cebolla, ensalada de papas y fruta fresca.
29. ¿Siempre está comiendo a la carrera? Meta alimentos para llevar—no perecederos—en su cartera, bolsa, maletín o mochila para comerlos “en la marcha”. Sugerencias incluyen galletas con mantequilla de cacahuates (maní), barritas de granola, una fruta fresca, mezcla de nueces y cereales (trail mix), paquetes de porciones individuales de galletas de cóctel (saladas) o cereales integrales.
30. Para comidas o almuerzos “de escritorio”, mantenga en su oficina paquetes de porciones individuales de galletas saladas, frutas, mantequilla de cacahuates, sopa o atún.
31. Alimentos sobre su escritorio, como nueces o dulces, lo pueden llevar a comer sin sentido. Mantenga todos sus bocaditos y otros alimentos dentro del cajón para evitar la tentación de comerlos cuando no tenga hambre.

¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas registrados (RD por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RD tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.



La **Academy of Nutrition and Dietetics** (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.

Fuente: *Finding Your Way to a Healthier You (El Camino hacia una vida sana, publicación bilingüe)*, U.S. Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture.



Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

20 maneras de disfrutar más frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos

Para aprovechar al máximo las calorías y nutrientes que consume, escoja alimentos que contengan muchas vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes y que a la vez tengan menos calorías. Seleccione más a menudo frutas, vegetales (verduras), granos integrales y productos lácteos descremados o bajos en grasa. Tenga en cuenta el tamaño de las porciones, ya que incluso los alimentos bajos en calorías van sumando cuando comemos porciones más grandes de las necesarias.

1. Hay una gran variedad de vegetales que se pueden añadir a la pizza. Pruebe comerla con brócoli, espinaca, pimientos verdes, tomates, hongos y calabacines (zucchini).
2. ¡Póngale salsa... de frutas a sus preparaciones. Muela bayas (moras), manzanas, duraznos (melocotones) o peras para obtener una salsa espesa y dulce para acompañar pescados o aves asados o panqueques, tostadas francesas o waffles.
3. Al desayuno prepare un batido con leche baja en grasa, fresas congeladas y una banana.
4. Caliente sobrantes de arroz integral con vegetales mixtos, salsa y nueces.
5. Prepare un burrito con tortillas de harina integral con vegetales salteados y queso bajo en grasa.
6. Use vegetales crujientes como palitos de zanahorias y apio en vez de papitas con salsa o un aderezo para ensaladas bajo en grasa.
7. Use vegetales coloridos para asar brochetas o pinchos con muchos tomates, pimientos verdes y rojos, hongos y cebollas.
8. “Banana Split”: Ponga una cucharada de yogur bajo en grasa congelado encima de una banana rebanada. Espolvoreela con una cucharada de nueces picadas.
9. Añada color a las ensaladas con zanahorias pequeñas, tomates uva, hojas de espinaca o mandarinas.
10. Prepare avena instantánea con leche baja en grasa o descremada en vez de agua. Cúbrala con arándanos secos y almendras.



11. Rellene un omelet con vegetales y transfórmelo en una comida succulenta con brócoli, calabacines, zanahorias, pimientos, tomates o cebollas y queso cheddar fuerte bajo en grasa.
12. Dele un toque glamoroso a sándwiches, rellenándolos con frutas y vegetales, tales como piña, manzana, pimientos, pepinos y tomates rebanados.
13. Empiece su día con frutas. Adquiera el hábito de añadir frutas a la avena, a los cereales listos para comer, al yogur o a waffles para tostar.
14. Provisiones: Llene su refrigerador con vegetales y frutas crudas — “la comida rápida de la naturaleza” — limpias, frescas y listas para comer.
15. Cubra una papa asada con frijoles y salsa o brócoli y queso bajo en grasa.
16. Caliente en el microondas una taza de sopa de tomate o de vegetales como merienda rápida de media tarde.
17. Agregados “rallados”: Agregue vegetales rallados o picados como calabacines, espinaca y zanahorias a la lasaña, al pastel de carne, al puré de papas, a las salsas para pasta y a los platillos de arroz.
18. Rellene un pan pita integral con ricotta y rebanadas de manzana Granny Smith. Añádale una pizca de canela.
19. Haga que su platillo principal sea una ensalada de hojas verde oscuro y otros vegetales coloridos. Añádale garbanzos o frijoles de soya frescos (edamame). Alíñela con un aderezo bajo en grasa.
20. Pruebe esta receta que es una merienda fácil y saludable. ¡Sorpresa! Las palomitas de maíz son un grano integral.

Deliciosas palomitas de maíz

Rinde 1 porción

3 tazas de palomitas de maíz preparadas sin grasa ni sal
 1 cucharada de almendras rebanadas
 2 cucharadas de uvas pasas u otros frutos secos como arándanos rojos, albaricoques o dátiles
 ½ cucharadita de canela en polvo
 1 cucharadita de azúcar

Mezcle en un tazón mediano todos los ingredientes y revuélvalos bien.

Datos de nutrición por porción:

Calorías: 230
 Grasa: 7 g
 Grasa saturada: 1 g
 Carbohidratos: 39 g
 Fibra: 6 g
 Proteínas: 6 g
 Sodio: 274 mg

¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas registrados (RD por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RD tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.



La **Academy of Nutrition and Dietetics** (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de: