

# Consejos para Una Vida Saludable

## Haga Uso de la Guía Dietética 2010 para los Norteamericanos

¡La alimentación saludable *puede* ser más fácil! Las claves son reducir las calorías, tomar decisiones más sabias y hacer más ejercicio.



### Específicamente usted debería:

- Comer de los cinco grupos alimenticios, especialmente comida rica en nutrientes como la leche baja en grasa o sin grasa, el queso, el yogur, las verduras, las frutas y los granos enteros.
- Mantenerse físicamente activo al menos 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana.

## Leche, Queso y Yogur Bajos en Grasa o Sin Grasa

### 3 tazas al día

1 taza = 1 taza de leche o yogur bajos en grasa/sin grasa, 1-1/2 onzas de queso bajo en grasa o sin grasa

#### Consejos:

- Disfrute un café *latte* combinando una taza de leche al café *espresso* o muy cargado.
- Añádale a su sándwich una rebanada de queso.
- Tenga a la mano queso para deshebrar y yogur para el almuerzo o para los bocadillos entre comidas.
- Comience el día con fuerza: con cereal de granos enteros y leche, o fruta y yogur.
- Prepare un licuado con una taza de yogur, su fruta favorita y hielo.



## Verduras y Frutas

### 4-5 tazas al día

1 taza = 1 taza frutas/verduras, 1 manzana grande, 2 tazas de hojas verdes para ensalada.

#### Consejos:

- Haga su sándwich más saludable agregándole zanahoria rallada.
- Añada fruta fresca o deshidratada a su ensalada.
- Cuando coma en la calle, sustituya las papas a la francesa por una porción de verduras o una ensalada, ¡ahora hasta los restaurantes de comida rápida ofrecen estas opciones!
- Disfrute palitos de verduras con aderezo bajo en grasa, queso cottage o humus de garbanzo.



## Granos Enteros

6-8 onzas al día, póngase como meta que al menos la mitad sean de granos enteros.

1 onza = 1 rebanada de pan integral, 1 taza de cereal integral, media taza de arroz integral o pasta integral.

#### Consejos:

- Elija cereales integrales para el desayuno.
- Use pan integral para sus sándwiches.
- Tenga siempre en la alacena arroz y galletas integrales.
- Haga que su yogur quede crujiente añadiéndole cereal integral o granola.



## Maneras de Mantenerse en Movimiento

Procure el equilibrio entre la comida y la actividad física. Manténgase físicamente activo 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana para que su salud en general sea buena, pero si quiere prevenir el aumento de peso, manténgase activo 60 minutos al día.

#### Consejos:

- Suba por las escaleras en lugar de por el elevador.
- Pedalee una bicicleta estacionaria mientras ve la televisión.
- Camine alrededor de la cuadra durante su hora del almuerzo o de descanso.
- Vaya caminando a hacer sus mandados.
- Tome clases de baile o de aeróbicos.
- Compre un video de ejercicio o de yoga (y úselo).
- Haga pesas mientras habla por teléfono.



Esta información se basa en la Guía Dietética 2010 para los Norteamericanos, según puede verse en la imagen de alimentos MyPlate del USDA.

