


Consejos Nutricionales
HealthyEating.org

Let's Eat
Healthy 

Más salud
para ti



Actividad Física y Alimentación para Adultos

¿Conoce tu realidad ... en dónde te encuentras?



Sí No

- ¿Está continuamente probando la última dieta de moda?
- ¿Se siente culpable si come sus platillos favoritos?
- ¿Frecuentemente omite el desayuno?
- ¿Emplea más de dos horas al día viendo televisión o con juegos de computadora?

¿Respondió **Sí** a una o más de las preguntas? De ser así, es hora de elegir alimentos nutritivos y de incrementar su nivel de actividad física. Dichos cambios le ayudarán a mantener un peso saludable, se sentirá mejor y estará más sano.

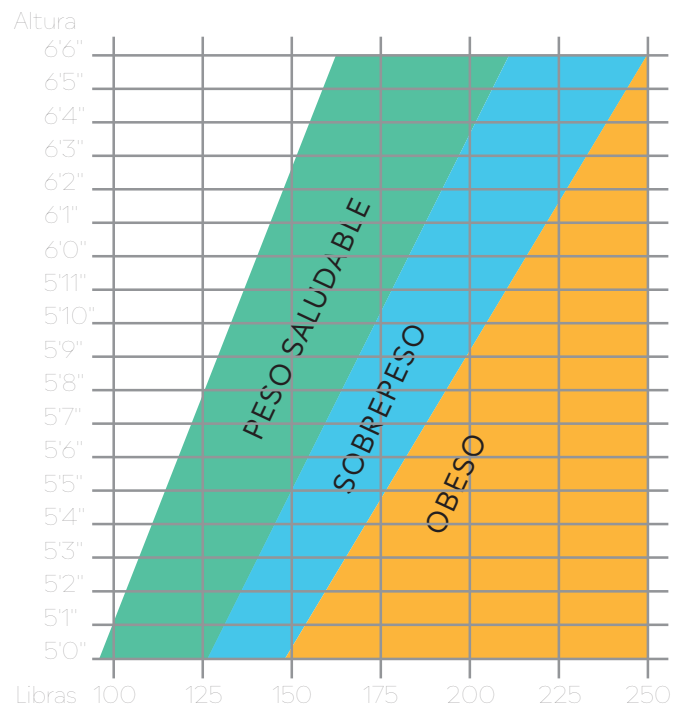
¿Tengo un peso saludable?

Si no está a gusto con su peso o simplemente quiere hacer cambios para estar más saludable, **los pequeños pasos hacen la gran diferencia:**

- **Aumente el contenido nutricional en los alimentos que elija.** Reemplace un bocadillo alto en calorías por uno con menos calorías, como una fruta.
- **Muévase más.** Camine de 30 a 60 minutos diarios.
- **Lleve la cuenta de lo que come y cuánto come.** Comer hasta 50 calorías extras al día puede significar que suba 5 libras de peso en un año.
- **Bajar solo de 1 a 2 libras semanalmente es una meta saludable.** ¡No se dé por vencido si la báscula dice que no ha bajado de peso! Es posible que pierda grasa y gane músculo, lo cual puede hacer que le quede mejor la ropa.

Bajar un poco de peso puede mejorar su salud y ayudarle a sentirse mejor.

1. Localice su peso en libras. Trace una línea vertical hacia arriba.
2. Localice su altura. Trace una línea horizontal hasta que se cruce con la de su peso.



3. ¿Pesa lo que quiere pesar?
Sí No

¿Cómo puedo lograr que cada caloría me beneficie?

Estos son alimentos sabrosos que contienen vitaminas y minerales naturales. Tienen menos calorías, grasa, sal y azúcares añadidas.



Coma más:

- Lácteos semidescremados o descremados
- Verduras
- Frutas
- Granos enteros
- Carne magra, pescado y mariscos y frijoles

Coma menos:

- Grasas
- Sal
- Azúcares añadidas

¿Cuál es mi mejor elección en cuanto a contenido calórico?

Comience el día desayunando:

- Saltarse el desayuno puede resultar en un incremento de peso porque usted puede tender a comer más bocadillos durante el resto del día.
- Desayunar un cereal con alto contenido de fibra puede ayudarle a evitar subir de peso.

Planee comidas caseras que:

- Pueden prepararse igual de rápido que lo que le lleva comer fuera.
- En muchos de los casos contienen menos calorías que las comidas de restaurantes.
- Incluyen mayor variedad de alimentos.
- Cuestan menos que comer fuera de casa.

Para más información visite HealthyEating.org.

¿Cómo ayudan las etiquetas en los alimentos?

Utiliza las etiquetas para tomar mejores decisiones alimenticias, así:



Low-fat milk

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (245g)
Amount Per Serving	
Calories	105
%Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 2.5mcg	25%
Calcium 300mg	30%
Iron 0.12mg	0%
Potassium 397mg	10%

*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.

Revise el tamaño de la porción.

Un paquete no siempre equivale a una porción. Compare el tamaño de la porción que se sirva con la porción indicada en la etiqueta.

Limite estos números.

Cuide la cantidad de calorías que consume. Evite el exceso de grasas, sodio y adicional azúcar.

Obtenga suficiente.

Procure la fibra, la vitamina D, el calcio, el hierro, y la potasio.

- 10% está bien
- 20% o más es excelente

¿Demasiado grande?

Ponga atención al tamaño de la porción

¡Es posible que sean demasiado grandes! Controle cuanta comida ingiere. Revise el cuadro de símbolos basados en manos en la Página 4.

Porción Extra Grande



820 Calorías

Porción Saludable



320 Calorías

¿Qué estoy comiendo actualmente?

Marca cuánto comiste en cada comida y bocadillo el día de ayer. Escribe el total por cada grupo alimenticio al final de cada columna.

Símbolo	Comparación	Alimentos
	Un Puño 1 taza	Cereal seco, Leche, Yogur, Verduras, Frutas
	Palma 3 onzas	Pollo, Carne, Pescado, Carne de puerco
	Puñado ½ taza	Pasta, Arroz, Avena
	2 Puñados 2 tazas	Ensalada
	Pulgar 1 onza	Crema de cacahuete
	Dedo índice 1½ onzas	Queso
	Mano extendida 1 rebanada	Rebanada de pan integral
	Punta del pulgar 1 cucharada	Aceite, Mayonesa, Mantequilla, Azúcar

¿Qué es una porción?



Lácteos Leche, Yogur, Queso

Elija más seguido los semidescremados o descremados

1 taza de leche o yogur, 1½ onzas de queso duro

- Queso bajo en grasa
- Leche descremada
- Queso para deshebrar
- Leche semidescremada (1%)
- Leche semidescremada (2%)
- Yogur sin grasa, natural
- Queso Mozzarella
- Yogur bajo en grasa, natural
- Leche entera
- Leche de chocolate, semidescremada
- Queso cottage (requesón) bajo en grasa
- Queso: Americano, Cheddar, Jack y Suizo
- Pudín
- Queso cottage (requesón)
- Yogur sin grasa, con sabor
- Natilla o flan
- Helado de yogur
- Helado

Mi Total

_____ TOTAL

Meta*

3 tazas

Verduras

Varíe sus verduras

Frescas, congeladas o enlatadas

1 taza de verduras crudas o cocidas, 1 taza de jugo, 2 tazas de verduras de hoja verde

- Lechuga
- Espinaca
- Pimientos
- Brócoli
- Tomates, crudos
- Col oriental
- Hojas verdes; berza, col rizada, hojas de mostaza
- Espárragos
- Ejotes
- Zanahorias
- Chicharos
- Calabaza
- Camote
- Salsa de espagueti sin carne
- Papas
- Elote
- Aguacate
- Papas a la Francesa hechas al horno

_____ TOTAL

2 ½ tazas

* Este cuadro está basado en una dieta de 1,800 calorías.

Más opciones para mejorar

Coma alimentos ricos en nutrientes y que tengan menos contenido calórico.

Coma alimentos de las áreas más claras o porciones más pequeñas de los alimentos de las áreas más oscuras, que contienen más calorías. Una idea: Elija leche semidescremada en lugar de soda, o avena en lugar de un pan dulce.

Para tener una dieta balanceada, coma alimentos de **todos los grupos alimenticios.**



Frutas

Elija principalmente frutas, no jugos

Frescas, congeladas o enlatadas en su propio jugo
1 taza de fruta picada;
1 taza de jugo;
¼ de taza de fruta seca

- ___ Toronja
- ___ Bayas
- ___ Papaya
- ___ Durazno
- ___ Melón
- ___ Naranja
- ___ Chabacano
- ___ Manzana
- ___ Piña
- ___ Uvas
- ___ Pera
- ___ Pasitas y otra fruta seca
- ___ Mango
- ___ Plátano
- ___ Jugo de fruta (100%)
- ___ Fruta enlatada en almíbar

_____ TOTAL

1 ½ tazas

Granos

Panes, Cereales, Pasta

Asegúrese de que la mitad sean granos enteros

1 onza = 1 rebanada de pan;
1 taza de cereal seco;
½ taza de arroz, pasta o cereal cocido

- ___ Pan para hamburguesa o para hot dog
- ___ Panecillo inglés
- ___ Pan integral
- ___ Cereal caliente o avena
- ___ Panecillo
- ___ Arroz integral o blanco
- ___ Panqueque o waffle
- ___ Tortilla de maíz
- ___ Pretzels
- ___ Pasta o tallarines
- ___ Cereal integral
- ___ Galleta de canela
- ___ Rosca bagel
- ___ Galletas saladas
- ___ Pan francés
- ___ Tortilla de harina
- ___ Pan de elote
- ___ Granola
- ___ Pan dulce

_____ TOTAL

6 onzas

Proteína

Carne, Frijoles, Nueces

Adelgace con proteína

3 onzas de carne o pescado o pollo;
1 onza = 1 huevo;
½ taza de frijoles,
1 Cucharada de crema de cacahuete o ½ onza de nueces

- ___ Frijoles: pintos, negros
- ___ Huevos
- ___ Tofú
- ___ Camarones y otros crustáceos
- ___ Carnes frías
- ___ Crema de cacahuete
- ___ Atún
- ___ Carne magra de puerco y jamón
- ___ Pollo y pavo (carne blanca, sin piel)
- ___ Pescado
- ___ Hot dogs
- ___ Pescado, frito
- ___ Nueces y semillas
- ___ Carne de res, magra
- ___ Pollo, frito
- ___ Salchicha

_____ TOTAL

5 onzas

Alimentos "extras"

No entran en ningún grupo alimenticio

Cómalos menos. La mayoría de las veces contienen más calorías, azúcar o sal añadida y tienen pocos nutrientes.

- ___ Kétchup
- ___ Salsa de barbecue
- ___ Mermelada
- ___ Aderezo para ensalada
- ___ Tocino
- ___ Mayonesa
- ___ Bebida sabor fruta
- ___ Dulce de chocolate
- ___ Galletas
- ___ Papitas
- ___ Soda
- ___ Pastel
- ___ Repostería de manzana
- ___ Dona
- ___ Papas fritas de comida rápida

_____ TOTAL

Limite la cantidad



Pequeños pasos que puedo tomar para mejorar mis selecciones alimenticias: **Idea:** Papas rojas asadas en lugar de papas fritas.

Esto es lo que haré para comenzar mi nuevo hábito:

- Comprar un alimento distinto
 Comer más despacio
 Comer en casa más seguido
 Poner más atención a mis porciones
 Otro: _____

Comenzaré mi nuevo hábito (fecha) _____

¡Manténgase activo ... muévase!

Comience con 30 minutos al día, ¡es todo lo que necesita hacer!



Estimule su ritmo cardiaco

- Haga que su corazón lata más rápido por 30 minutos al menos cinco días a la semana.
- ¿No encuentra 30 minutos para moverse? Trate de tener tres sesiones de 10 minutos al día, todos los días. Puede tomar las escaleras, estacionarse más lejos de la tienda o realizar una junta de trabajo mientras caminan.
- Incremente su actividad hasta lograr dedicar entre 60 y 90 minutos la mayoría de los días a fin de bajar de peso y no volver a ganar el peso que pierda.

Fortalezca sus músculos

- Realice entrenamiento de fuerza como levantamiento de pesas, lagartijas, sentadillas o yoga para desarrollar o mantener sus músculos fuertes.
- Al fortalecer los músculos se mejora la resistencia, el equilibrio y la fortaleza de los huesos.

¿Por qué mantenerse físicamente activo?

¡Encierre en un círculo lo que lo motiva!

- Me da más energía.
- Reduce el estrés y duermo mejor.
- Pierdo grasa corporal y no la vuelvo a ganar.
- Me fortalece.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.
- Disminuye la presión arterial.
- Mantiene los huesos sanos.
- Mejora la productividad y concentración en el trabajo.



¿Problemas de salud? Consulte primero a su proveedor de salud.

¿Estoy realizando suficiente actividad física?

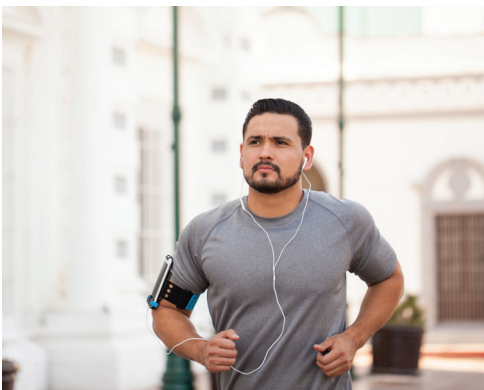
Póngase como meta 30 minutos al día, 5 días o más a la semana.



¡Muévase más!
Ponga su corazón a trabajar hasta que respire más rápido.

Escriba actividades físicas que realice actualmente.

Mis Actividades Físicas	Días y Minutos De Actividad						
	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Ejemplo: <i>Camine con un vecino después del desayuno.</i>		20 min.		20 min.	30 min.	30 min.	
Minutos totales:							



Busque maneras de **incrementar** sus actividades. Camine durante la hora del almuerzo, pruebe un deporte de equipo o pida prestado un video de ejercicios.

Mi idea: _____

Marque una idea que probará esta semana.

- Intercambie tiempos “haciendo menos” por tiempos “moviéndose más.”** Haga sentadillas o saltos en su lugar mientras ve la televisión. Camine con un amigo.
- Sea activo en el trabajo.** Durante su receso haga ejercicios, camine o haga ejercicios sencillos como sentadillas o círculos con los brazos.
- Añada más tiempo** a cada actividad. Camine por 30 minutos en lugar de 20 minutos.
- Ponga un mayor esfuerzo.** En lugar de sus caminatas ligeras, camine a paso veloz o trote.

Iniciaré mi nueva actividad: _____

(fecha)

¿Cómo puedo elegir cosas más sanas?



Diario de alimentos

Lleve un **diario semanal de lo que come** para ver si está comiendo alimentos de su cuadro. Recuerde incluir los bocadillos que come.

Día 1: Comidas	Lo que comió y bebió
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Bocadillos	
Bebidas (soda, café, leche, jugo)	
Día 2: Comidas	Lo que comió y bebió
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Bocadillos	
Bebidas (soda, café, leche, jugo)	

Mis metas de salud

Regrese y échele un vistazo a las páginas interiores para establecer dos pequeños pasos hacia una mejor salud.

1.
2.

Pondré en práctica mis metas: _____
(fecha)



Este programa sigue los lineamientos de la Guía Dietética para Los Americanos. Es uno de múltiples materiales educativos que el Dairy Council of California pone a la disposición de estudiantes y adultos con el fin de ayudar a mejorar los hábitos alimenticios. Para mayores informes y recursos adicionales, visite HealthyEating.org.