

# Actividad Física y Alimentación para Adultos

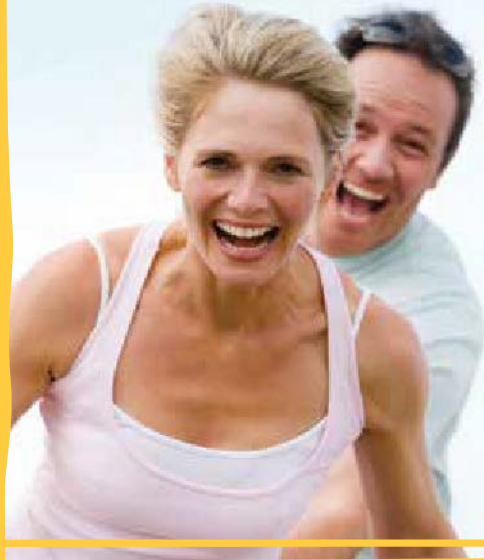
Más salud para ti

Aprenda cómo los pequeños cambios pueden con el tiempo dar grandes resultados.



  
**DAIRY COUNCIL**  
of CALIFORNIA®  
Healthy Eating Made Easier®  
[HealthyEating.org](http://HealthyEating.org)

## 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.

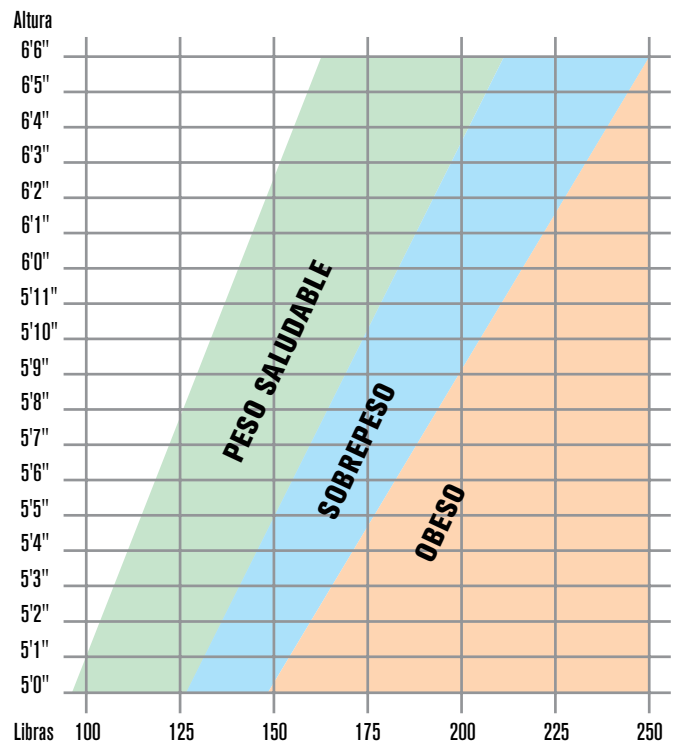
## ¿Tengo un peso saludable?

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 ayudarlo 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](http://HealthyEating.org).

## ¿Cómo ayudan las etiquetas en los alimentos?

Ayúdese de las etiquetas para tomar mejores decisiones alimenticias, así:

Nutrition Facts		
Serving Size 8 fl oz (245g)		
Servings Per Container 8		
Amount Per Serving		
<b>Calories</b>	170	Calories from Fat 20
%Daily Value*		
<b>Total Fat</b>	2.5g	4 %
Saturated Fat	1.5g	8 %
Trans Fat	0g	0 %
<b>Cholesterol</b>	5mg	2 %
<b>Sodium</b>	190mg	8 %
<b>Total Carbohydrate</b>	29g	10 %
Dietary Fiber	1g	5 %
Sugars	27g	
<b>Protein</b>	8g	
Vitamin A	10%	• Vitamin C 6%
Calcium	30%	• Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

### 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 azúcar.

### Obtenga suficiente.

Procure la fibra, el calcio, el hierro, la vitamina A y la vitamina C.

- 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





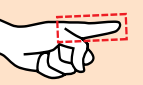


### Porción Saludable



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

¿Qué es una porción?



Mi Total

Meta\*

## 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

\_\_\_\_\_ TOTAL

3 tazas

## Verduras

Varíe sus verduras

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

- 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.**



**Determine su requerimiento calórico con Planificador de Alimentación Saludable en [HealthyEating.org/Plan](http://HealthyEating.org/Plan)**





### Frutas

Elija principalmente frutas, no jugos

1 taza de fruta picada,  
1 taza de jugo,  
1/4 de taza de fruta seca  
Frescas, congeladas o  
enlatadas en su propio jugo

- 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 1/2 tazas



### Granos Panes, Cereales, Pasta

Asegúrese de que la mitad sean granos enteros

1 onza = 1 rebanada de pan,  
1 taza de cereal seco,  
1/2 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,  
1/2 taza de frijoles, 1 Cucharada de crema de cacahuete o 1/2 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.

- Kéetchup
- Salsa de barbecue
- Mermelada
- Aderezo para ensalada
- Tocino
- Mayonesa
- Bebida sabor fruta
- Dulce de chocolate
- Galletas
- Papas a la Francesa de comida rápida
- Soda
- Pastel
- Repostería de manzana
- Dona

\_\_\_\_\_ TOTAL

Limite la cantidad



### Pequeños pasos que puedo tomar para mejorar mis selecciones alimenticias:

**Idea:** Papa horneada en lugar de papas fritas.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Esto es lo que haré para comenzar mi nuevo habito:

Comprar un alimento distinto    Comer más despacio    Poner más atención a mis porciones

Comer en casa más seguido    Otro: \_\_\_\_\_

Comenzaré mi nuevo habito (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?

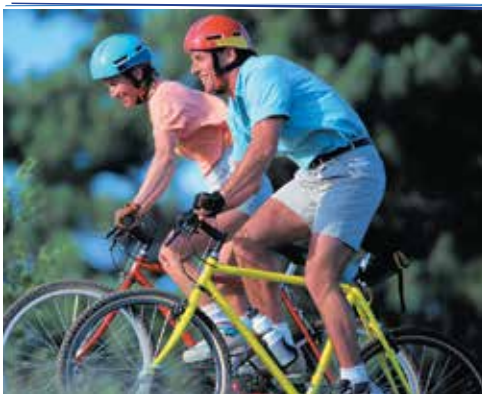
Escriba actividades físicas que realice actualmente.

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.

Mis Actividades Físicas	Días y Minutos De Actividad						
	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
<b>Ejemplo:</b> Camine con un vecino después del desayuno.		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.
- 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)

