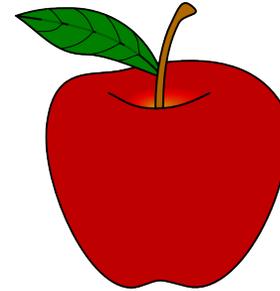


Alimentación saludable para un estilo de vida saludable

¿Qué hace un estilo de vida saludable?

Un estilo de vida saludable es alcanzable si usted o la persona a la que sirve puede tratar de hacer estas dos cosas.

1. Comer alimentos saludables



2. Mantenerse activo en su vida diaria



Un estilo de vida saludable comienza con una alimentación saludable

- Elegir una dieta equilibrada o crear un plan de alimentación saludable puede ayudarte a mantener un peso saludable.
 - ¿Qué es un plan de alimentación saludable?
 - ¿Cómo se eligen los alimentos adecuados?



¿Qué es un plan de alimentación saludable?

- De acuerdo con la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud Dietéticas para los estadounidenses 2015-2020, un plan de alimentación saludable:
 - Enfatiza el consumo de frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos sin grasa o con poca grasa
 - Incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces
 - Es bajo en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados
 - Se mantiene dentro de sus necesidades diarias de calorías

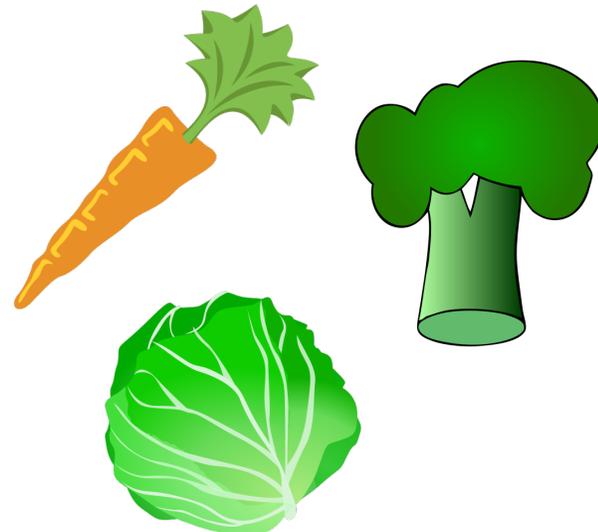
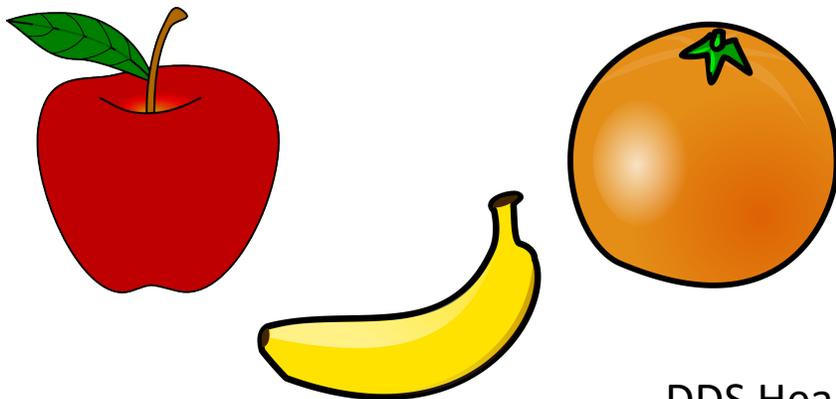
Una alimentación saludable puede ser agradable

- Las personas a menudo piensan que comer sano es limitante. Si la alimentación saludable te hace pensar en todos los alimentos que no puedes comer, prueba en su lugar, para reenfocarte en todos los nuevos alimentos que puedas comer.
 - Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas
 - Alimentos ricos en calcio
 - Una nueva versión de un viejo plato favorito...



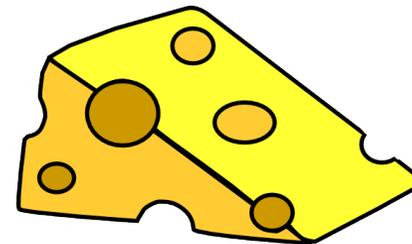
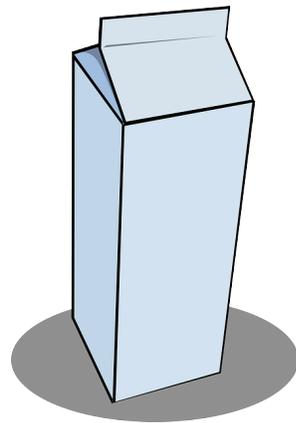
Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas

- Todas las frutas frescas, congeladas o enlatadas son excelentes opciones. Desde mangos hasta jugosas piñas, las posibilidades son infinitas. Si decide comer frutas enlatadas, asegúrese de que estén envasadas en agua o en su propio jugo, para que pueda evitar azúcares o jarabes añadidos.



Alimentos ricos en calcio

- Además de un vaso de leche baja en grasa o sin grasa, hay varios yogures y productos de soja fortificada con calcio que puede probar.
- ¿Sabías que el brócoli y otras verduras tienen un alto contenido de calcio?



Una nueva versión de un viejo plato favorito

- Si tu plato favorito requiere freír pollo o pescado, prueba variaciones más saludables horneando o asando a la parrilla.
- Pregúntale a otras personas a tu alrededor o busca en Internet recetas más saludables. ¡Te sorprenderán las sabrosas y saludables alternativas!
- ¡Sé creativo!



"¿De verdad tengo que renunciar a mi comida de reconfortant favorita?"



¡No, no tienes que dejar de comer tus comidas favoritas!

- ¡Comer sano tiene que ver con el equilibrio!
- La clave es:
 - Coma sus alimentos "poco saludables" favoritos solo de vez en cuando
 - Consuma cantidades más pequeñas de estos alimentos, ya que pueden ser altos en calorías, grasa, sodio o azúcares añadidos
 - Equilibre estos alimentos con alimentos más saludables y más actividad física
 - Prueba una versión baja en calorías de tu comida favorita que utiliza ingredientes más saludables

