

Hábitos para comer saludable

Esta hoja de consejos presenta algunos hábitos alimenticios saludables que los Profesionales de Servicio Directo (DSP) pueden discutir con las personas a las que apoyan y animarlos a seleccionar algunos hábitos para probar.

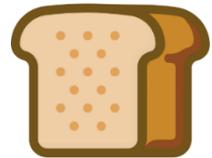
¿Por qué es importante comer saludablemente?

Cuando come saludablemente, su cuerpo puede mantenerse fuerte y funcionar bien. ¡Esto significa que no se enfermará con tanta frecuencia y tendrá mucha energía para hacer las cosas que le gustan!

¿Cuáles son los hábitos alimenticios saludables?

¡Aquí hay una lista de hábitos que pueden ayudarlo a comenzar! Encuentre 2 o 3 en los que usted y la persona que apoya puedan intentar trabajar.

1. ¡Agregue más **vegetales** a su día!
2. ¡Coma **frutas y verduras con cada comida** y para una merienda saludable!
3. Coma verduras que sean de **color verde oscuro y frondosas**, como col, la col rizada y las espinacas.
4. Coma frutas **cítricas** ricas en fibra, como limones, toronjas y naranjas.
5. Coma **nueces** y cualquier tipo de **granos**, desde frijoles hasta lentejas.
6. Coma **carnes bajas en grasa**. Coma salmón y otros **pescados** ricos en ácidos grasos omega 3.
7. ¡Cambie a leche **sin grasa o baja en grasa (1%)** y otros productos lácteos!
8. Coma alimentos hechos con **granos integrales**. Asegúrese de que la mayoría de los granos que coma, como arroz, pan o cereal, estén hechos de harinas sin refinar y granos enteros.
9. ¡Coma menos alimentos ricos en grasas, azúcares agregados y sal!
10. **¡Beba agua** en lugar de bebidas azucaradas! Los refrescos tienen mucha azúcar y calorías.
11. **¡Planifica tus comidas** con anticipación!
12. **Coma lentamente** y **deténgase cuando esté lleno**.
13. **Limite la cantidad de comida rápida** que come.



Obtenga más información aquí:

<https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/WhatIsMyPlate>