

Comida sana para un estilo de vida saludable

Esta hoja de consejos acompaña la presentación de "Alimentación saludable para un estilo de vida saludable".

Un estilo de vida saludable comienza con un plan de alimentación saludable

Elegir una dieta bien balanceada o un plan de alimentación saludable puede ayudarlo a mantener un peso saludable. ¿Qué es un plan de alimentación saludable? ¿Cómo puede elegir los alimentos correctos?

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 la alimentación saludable es limitante. Si una alimentación saludable lo hace pensar en todos los alimentos que no puede tener, intente concentrarse en todos los nuevos alimentos que podrá comer.

- **Frutas frescas, congeladas o enlatadas:** Todas las frutas frescas, congeladas o enlatadas son excelentes opciones. Desde mangos hasta jugosas piñas, las posibilidades son infinitas. Si elige comer frutas enlatadas, asegúrese de que estén empacadas en agua o en su propio jugo, para evitar azúcares o jarabes agregados.
- **Verduras frescas, congeladas o enlatadas:** Intente cocinar verduras de diferentes maneras, con nuevos sabores. Tal vez descubra que las verduras asadas con romero son sus favoritas, o que las verduras fritas con una pequeña cantidad de aceite en aerosol son las más fáciles. También puede probar verduras congeladas o enlatadas siempre que no tengan sal, mantequilla o salsas de crema agregadas.
- **Alimentos ricos en calcio:** Además de un vaso de leche baja en grasa o sin grasa, puedes probar varios yogures y productos de soya fortificados con calcio.
- **Una nueva versión de un plato conocido:** Si su plato favorito requiere freír pollo o pescado, pruebe variaciones más saludables al hornear o asar a la parrilla. Pregunte a otras personas a su alrededor o busca en internet recetas más saludables. ¡Le sorprenderá las alternativas sabrosas y saludables que podrá encontrar!

¿Tendré que renunciar a mi comida favorita?

No, no tiene que renunciar a comer sus comidas favoritas. ¡Una alimentación saludable se trata de tener un equilibrio! La clave es:

- Coma sus comidas favoritas "poco saludables" solo de vez en cuando
- Coma pequeñas cantidades de estos alimentos, ya que pueden ser altos en calorías, grasas, sodio o azúcares agregados
- Equilibre estos alimentos con alimentos más saludables y más actividad física
- Pruebe una versión baja en calorías que use ingredientes más saludables

Origen: https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/index.html