

# Eat Right

Food, Nutrition and Health Tips from the American Dietetic Association

---

## Atrévase a Mejorar Su Nutrición y Salud

**Las decisiones que toma diariamente con respecto a su alimentación y actividad física afectan su salud y cómo se siente hoy y en el futuro. Alimentarse bien y mantenerse físicamente activo son esenciales para un estilo de vida saludable. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005, pueden ayudarle a ser más saludable.**

### Seleccione Sabiamente de Cada Grupo Alimenticio

Proporcione a su cuerpo la nutrición equilibrada que necesita, comiendo cada día una variedad de alimentos repletos de nutrientes. Simplemente asegúrese de no sobrepasar sus necesidades calóricas diarias. Un plan de alimentación saludable:

- pone énfasis en las frutas, los vegetales, granos enteros, leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa.
- incluye carnes magras, carnes de ave, pescado, legumbres (frijoles, etc.), huevos y nueces.
- es bajo en grasa saturadas, trans, colesterol, sal (sodio) y azúcar agregadas.



### Obtenga la Máxima Nutrición de Sus Calorías

Elija cada día los alimentos más nutritivos que pueda de cada grupo alimenticio, aquéllos repletos de vitaminas, minerales, fibras y otros nutrientes pero que además que tengan menos calorías.

- Enfóquese en las frutas. Coma una variedad de frutas: frescas, congeladas, enlatadas o secas. Para una dieta de 2,000 calorías, usted necesita comer 2 tazas de fruta al día.
- Varíe las verduras. Coma más vegetales anaranjados y verdes oscuros, tales como zanahorias, camotes (batatas), papas, brócoli y lechugas de hojas grandes verdes oscuras. Incluya más a menudo frijoles (habichuelas) y chícharos (guisantes o arvejas) tales como frijoles pintos, frijoles colorados, chícharos partidos y lentejas.
- Consuma alimentos ricos en calcio. Ingiera cada día 3 tazas de leche baja en grasa o descremada, o una cantidad equivalente de yogur y/o queso bajos en grasa (1 1/2 onza de queso es igual a 1 taza de leche). Si usted no bebe o no puede beber leche, escoja productos lácteos sin lactosa y/o alimentos y bebidas fortificados con calcio.
- Del total de granos que consume, la mitad deben ser enteros. Coma cada día al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas saladas, arroz o pasta preparados con granos enteros. En la lista de ingredientes, fíjese en que los granos tales como trigo, arroz, avena o maíz aparezcan mencionados como enteros (integrales)—“whole.”
- Modérese con la proteína. Seleccione carnes magras y de ave. Hornéelas, áselas o prepárelas a la parrilla. Y varíe su selección de proteínas, agregando pescado, frijoles, chícharos, nueces y semillas.

- Conozca los límites de grasa, sal y azúcares. Lea los Datos de Nutrición en las etiquetas de los alimentos. Busque alimentos bajos en grasas saturadas y trans. Escoja y prepare alimentos y bebidas que contengan poca sal (sodio) y/o azúcares agregadas.

## Busque el Equilibrio Entre Alimentos y Actividad Física

La actividad física regular es importante para su salud en general y su condición física; además, ayuda a controlar el peso, fomenta una sensación de bienestar y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

- Manténgase físicamente activo por lo menos durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Para mayores beneficios a la salud y como ayuda para controlar su peso, manténgase físicamente activo aproximadamente 60 minutos al día.
- Los niños y adolescentes deben mantenerse físicamente activos durante 60 minutos cada día o la mayoría de los días.

## Evite Riesgos con los Alimentos

Prepare, manipule y guarde los alimentos en forma adecuada para que usted y su familia no corran riesgos.

- Limpie sus manos, las frutas, los vegetales y las superficies de contacto con los alimentos. Para evitar que las bacterias se propaguen a otros alimentos, la carne y las aves no deben ser lavadas ni enjuagadas.
- Mientras hace las compras, prepara los alimentos o los guarda, sepárelos en crudos, cocidos y listos para servir.
- Cocine la carne, las aves y el pescado a la temperatura interna apropiada para aniquilar los microorganismos.
- Enfríe los alimentos perecederos prontamente y descongele los alimentos en forma correcta.

## Para Mayor Información Acerca de:

- Grupos alimenticios y valores nutricionales o para obtener ideas nuevas sobre actividades físicas visite [www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/resumenejecutivo.htm](http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/resumenejecutivo.htm)

## TÉNGALO EN CUENTA

Si usted come 100 calorías más de las que quema al día, usted aumentará cerca de 1 libra en un mes. Eso es aproximadamente 10 libras en un año. Lo cierto es que para bajar de peso, es importante reducir las calorías y aumentar la actividad física.

- El sistema de orientación alimenticia MiPirámide (MyPyramid), incluyendo un cálculo rápido de qué y cuánto debe comer, visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).
- La seguridad y los alimentos caseros, visite [www.homefoodsafety.org](http://www.homefoodsafety.org).
- Recursos adicionales sobre nutrición, visite [www.eatright.org/espanol](http://www.eatright.org/espanol)

**¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas registrados (RD por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RD tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.**



The American Dietetic Association is the world's largest organization of food and nutrition professionals. ADA is committed to improving the nation's health and advancing the profession of dietetics through research, education and advocacy.

This tip sheet is provided by:

*Fuente: "Finding Your Way to a Healthier You," Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture)*