

# Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## 20 Consejos De Salud

### 1. **Desayune**

Empiece el día con un desayuno saludable que incluya proteínas magras, cereales integrales, frutas y vegetales. Intente hacer un burrito de desayuno con huevos revueltos, queso bajo en grasa, salsa y una tortilla de trigo o un parfait con yogurt sin dulce bajo en grasa, fruta y cereales integrales.

### 2. **Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales**

Las frutas y los vegetales añaden a su plato color, sabor y textura, además de vitaminas, minerales y fibra dietética. Propóngase consumir 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de vegetales a diario. Experimente con diferentes tipos, incluidos frescos, congelados y enlatados.

### 3. **Cuide el tamaño de las porciones**

Use la mitad de su plato para frutas y vegetales y la otra mitad para granos y alimentos con proteínas magras. Complete la comida con una porción de leche o yogurt bajos en grasa o descremados. Las tazas medidoras también pueden ayudarle a comparar sus porciones con el tamaño de porción recomendado.

### 4. **Manténgase activo**

La actividad física de rutina le trae muchos beneficios a la salud. Empiece por hacer cualquier ejercicio que pueda. Los niños y los adolescentes deben hacer 60 o más minutos de actividad física por día, y los adultos al menos dos horas y 30 minutos por semana. No tiene que ir al gimnasio – puede caminar después de cenar o poner música y bailar en casa.

### 5. **Conozca las etiquetas de los alimentos**

Leer las etiquetas de información nutricional puede ayudarle a escoger alimentos y bebidas que ayuden a satisfacer sus necesidades nutricionales.

### 6. **Prepare refrigerios saludables**

Los refrigerios saludables pueden mantener sus

niveles de energía entre comidas, especialmente cuando incluyen una combinación de alimentos. Elija entre dos o más de los grupos de alimentos de MiPlato: granos, frutas, vegetales, lácteos y proteínas. Pruebe vegetales crudos con requesón bajo en grasa o crema de garbanzos, o una manzana o una banana con una cucharada de mantequilla de nueces o semillas.

### 7. **Consulte un NDR**

¡Ya sea que desee perder peso, reducir sus riesgos de enfermarse o manejar una enfermedad crónica, consulte a los expertos! Los nutricionistas dietistas registrados pueden ayudarle proporcionándole consejos de nutrición personalizados y fáciles de seguir.

### 8. **Siga las pautas de seguridad alimentaria**

Reduzca sus posibilidades de enfermarse siguiendo la seguridad alimentaria apropiada. Esto incluye: lavarse las manos regularmente, separar los alimentos crudos de los listos para comer, cocinar los alimentos a la temperatura interna adecuada y refrigerar los alimentos rápidamente. Obtenga más información sobre la seguridad alimentaria en el hogar en [www.homefoodsafety.org](http://www.homefoodsafety.org).

### 9. **Beba más agua**

Calme su sed con agua en lugar de bebidas azucaradas. Manténgase hidratado y beba mucha agua, especialmente si está activo, es un adulto mayor o vive o trabaja en condiciones de temperaturas altas.

### 10. **Empiece a cocinar**

Preparar alimentos en casa puede ser saludable, gratificante y rentable. Domine un poco conceptos básicos de cocina, como picar cebollas o cocinar frijoles secos.

### 11. **Ordene sin olvidar sus objetivos**

¡Puede salir a comer y mantener su plan de comidas

saludables! La clave es planear con anticipación, hacer preguntas y elegir los alimentos con cuidado. Compare la información nutricional, si está disponible, y busque opciones más saludables que sean a la parrilla, asadas, horneadas o al vapor.

### **12. Decrete una hora para comer en familia**

Planee comer en familia por lo menos varias veces por semana. Fije un horario para comer. Apague el televisor, los teléfonos y otros dispositivos electrónicos para fomentar la conversación a la hora de comer. Involucre a los niños en la planificación y cocción de comidas y use este tiempo para enseñarles sobre una buena nutrición.

### **13. Borre el aburrimiento de la bolsa de papel**

Ya sea para el trabajo o la escuela, evite el aburrimiento de la bolsa de papel con ideas para hacer almuerzos saludables y fáciles de hacer. Pruebe una pita de trigo integral rellena con vegetales y hummus, o una sopa de vegetales baja en sodio con galletas de soda integrales, o una ensalada verde con un aderezo bajo en grasa y un huevo duro.

### **14. Reduzca los azúcares añadidos**

Los alimentos y bebidas con azúcares añadidos pueden aportar calorías vacías y poco o nada de nutrición. Revise la etiqueta de información nutricional nueva y mejorada o la lista de ingredientes para identificar las fuentes de azúcares añadidos.

### **15. Coma mariscos dos veces por semana**

Los Mariscos -pescados y mariscos- contienen una variedad de nutrientes, incluyendo las grasas omega-3 saludables. El salmón, la trucha, las ostras y las sardinas son más altos en omega-3 y más bajos en mercurio.

### **16. Explore nuevos alimentos y sabores**

Agregue más nutrición y placer al comer ampliando su gama de opciones de alimentos. Cuando salga de compras, propóngase seleccionar una fruta, vegetal o grano integral que sea nuevo para usted o su familia.

### **17. Experimente con comidas basadas en plantas**

Amplíe la variedad en sus menús con comidas económicas sin carne. Muchas recetas que usan carne y aves se pueden hacer sin estas. Los vegetales, los frijoles y las lentejas son excelentes sustitutos. Para comenzar intente incluir una comida sin carne por semana.

### **18. Haga el esfuerzo de reducir el desperdicio de alimentos**

Mire qué alimentos tiene a mano antes de comprar más. Planee comidas con base en sobras y solo compre los alimentos perecederos que va a usar o congélelos dentro de un par de días. El manejo de los alimentos en el hogar puede ayudarle a ahorrar nutrientes y dinero.

### **19. Coma despacio**

En lugar de comer a la carrera, intente sentarse y centrarse en la comida que está a punto de comer. Dedicar tiempo a disfrutar el sabor y la textura de cada alimento puede tener un efecto positivo en su ingesta alimentaria.

### **20. Suplemente con precaución**

Para suplir sus necesidades nutricionales elija los alimentos primero. Un suplemento nutricional puede ser necesario cuando los requerimientos nutricionales no se pueden satisfacer o hay una deficiencia confirmada. Si está considerando un suplemento de vitaminas, minerales o hierbas, antes de tomarlo asegúrese de discutir opciones seguras y apropiadas con un NDR u otro proveedor de atención médica.

---

**Para una remisión a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentación y nutrición, visite [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

 **Academy of Nutrition and Dietetics**

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización más grande del mundo de profesionales de la alimentación y la nutrición. La Academia está comprometida a mejorar la salud y el avance de la profesión a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por: