

Una alimentación saludable a su manera

# Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida



## Vea cómo lo hizo Carlos Dávila.

«La doctora me dijo que yo necesitaba comer mejor para conservar la salud por más tiempo, pero yo no sabía por dónde comenzar, después de haber pasado años comiendo lo que quería. Luego me sugirió que ensayara algo llamado "dieta total". En realidad no es una dieta, sino una forma de vida. Lo esencial de la dieta total es **comer cosas saludables la mayor parte del tiempo**».

«Dejé de pensar en los alimentos como "completamente buenos" o "completamente malos". Primero comencé a comer más alimentos saludables que tuvieran muchas vitaminas, minerales y fibra. Y comía comida chatarra con menos frecuencia y en menor cantidad».

### Asumí mi propio reto.

«He hecho muchas cosas difíciles antes. Por eso me propuse comer alimentos saludables durante un mes. Si lo lograba, sabía que iba a poder seguir un plan para comer bien toda la vida».

*Carlos*



## La primera semana de Carlos: comer más frutas y verduras

«Comer más verduras fue más fácil de lo que pensaba. Descubrí que me gustaban el brócoli, las espinacas y la coliflor. Una patata dulce partida por la mitad y cocida en el microondas es un bocadillo delicioso y saludable. Reemplacé las galletas que solía comer al almuerzo por un trozo de fruta fresca. La fruta cuesta menos que un chocolate y está llena de fibra y vitaminas».

### ¿Listo para comer más verduras?

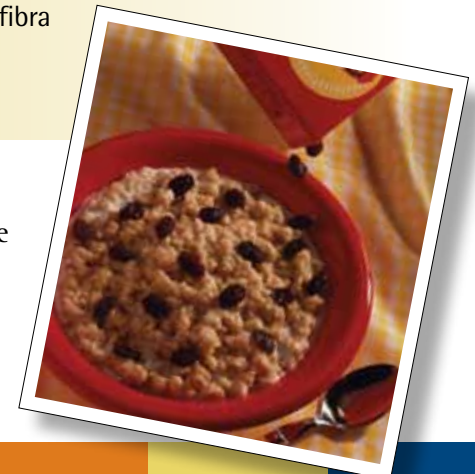
Decídase por las rojas y anaranjadas (patatas dulces, zanahorias) y por las verdes (brócoli, espinaca) para que reciba la mayor cantidad de nutrientes.

## La segunda semana de Carlos: pasarse a los granos integrales

«Acostumbrarme a comer pan 100% de trigo integral me costó un poco, pero ahora me gusta mucho el sabor. Y contiene fibra que me mantiene lleno más tiempo que el pan blanco. Incluso prefiero otros granos integrales. Por ejemplo, prefiero el arroz integral al arroz blanco».

### ¿Quiere comer granos integrales también?

La pasta, el pan y las tortillas de 100% trigo integral son buenas alternativas. Pruebe también los copos de avena y el arroz integral. Lea las etiquetas. Busque en el envase las palabras «100% trigo integral» (100% whole wheat) o «granos integrales» (whole grain).



▼  
Si desea más información, visite  
<http://www.healthfinder.gov/spanol/>

(continúa al reverso de la página)

# Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

## La tercera semana de Carlos: reducir el consumo de sal (sodio) y azúcar

«Cuando comencé a leer las etiquetas me sorprendió la gran cantidad de sodio que contienen los alimentos envasados. Como en mi familia hay presión arterial alta, reducir el consumo de sal tiene mucho sentido para mí en términos de salud. ¿Y el azúcar? Dejé de tomar mi refresco diario extragrande de 64 onzas. Resulta que tenía 800 calorías: ¡casi la mitad de lo que una persona necesita consumir en todo un día!»

### Limite la frecuencia y la cantidad de sal que consume.

Coma menos de estos alimentos que contienen mucha sal: pepinillos encurtidos, salsa de soya, perritos calientes, carnes frías, totopos (nachos, tostadas) y *pretzels*. Busque en la etiqueta de las verduras, los jugos de verduras y las sopas **enlatadas** las frases «bajo contenido de sodio» (*low sodium*) o «sin sodio adicional» (*no salt added*).

### Coma menos dulces.

Disminuya el consumo de calorías vacías que no le aportan nutrientes. Coma fruta en vez de postres. Tome leche descremada, agua o un vaso pequeño de jugo de pura fruta en vez de refrescos azucarados.



## De la cuarta semana en adelante: combinar todos los elementos para tener un plan exitoso de alimentación saludable

«Al hacer cambios pequeños, con el paso del tiempo comencé a seguir un plan de alimentación saludable que sabía que podía cumplir. ¿Y, saben qué? Me siento mejor y además bajé de peso».

Los expertos en nutrición aconsejan que se consuma una variedad de alimentos que aporten lo que el cuerpo necesita para mantenerse en buena salud. Ningún alimento está prohibido. La clave es comer más de los alimentos que son buenos para la salud y menos de los que no lo son.

### ¿Qué es lo esencial?

Esté pendiente de la cantidad que come de cada alimento.

Visite [www.win.niddk.nih.gov/publications/just\\_enough.htm](http://www.win.niddk.nih.gov/publications/just_enough.htm) (en inglés) si desea más información sobre el tamaño de porciones y raciones.

### Incluya estos alimentos en su plan de comidas:

- Frutas y verduras.
- Granos integrales, como arroz integral, avena, pasta de trigo integral y panes de trigo integral.
- Alimentos que contengan mucho calcio, como leche descremada y productos lácteos como el yogur sin grasa y los quesos descremados. La espinaca, la acelga y la col rizada son buenas fuentes de calcio.
- Carnes magras, carne blanca de pollo y pavo, pescado, huevos y frijoles.
- Grasas saludables, como el aceite de oliva y de colza (canola), y las nueces. Simplemente controle el tamaño de las porciones.



### Después de haber leído lo que hizo Carlos . . .

¿Qué consejos pondrá usted en práctica en su dieta total saludable?