



Elija alimentos y bebidas más saludables

Le tenemos buenas noticias: comer una alimentación más saludable no significa renunciar a todos los alimentos que le gustan. Tampoco tiene que ser confuso ni complicado. **Las Pautas Alimentarias de 2015–2020 ofrecen una mejor estrategia: hacer cambios sencillos y saludables en los alimentos que come. Aquí le indicamos cómo hacerlo.**

¿En qué consisten los *cambios* saludables?

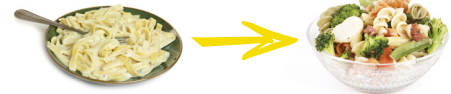
Es muy sencillo. Cuando pueda, **reemplace un alimento o un ingrediente por una opción más saludable.** Por ejemplo, podría hacer lo siguiente:



Cambiar la leche entera por leche semidescremada en el cereal del desayuno



Cambiar la gaseosa con azúcares agregados por agua durante el almuerzo



Cambiar la pasta con crema por una pasta con salsa más ligera y más verduras a la hora de la cena

¿Cómo le ayudarán esos *cambios*?

- Los patrones de alimentación saludables pueden prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades del corazón, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2.
- Elegir opciones más saludables no significa que tenga que cambiar todo el patrón de alimentación. Con el tiempo será más fácil acostumbrarse a los cambios. Usted solo está haciendo modificaciones sencillas en la forma en que come.

Cerca de la mitad de los estadounidenses adultos tienen una o más enfermedades crónicas y con frecuencia estas se relacionan con una mala alimentación.

Haga *cambios* a lo largo del día

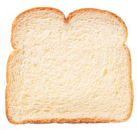
Usted tiene la oportunidad de tomar una decisión más saludable cada vez que:

- Abre el refrigerador para sacar un bocadillo
- Va de compras al mercado
- Se detiene frente a la máquina expendedora de alimentos
- Prepara un almuerzo para llevar
- Mira el menú de un restaurante
- Cocina una de sus recetas favoritas

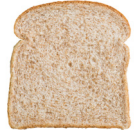
Aproveche estas oportunidades cotidianas para hacer un cambio. Todo lo que usted come y toma importa. Con el tiempo, los cambios sencillos que haga en los alimentos y bebidas que elija pueden representar grandes beneficios para su salud.

Ensaye estos *cambios*

Las *Pautas Alimentarias* contienen recomendaciones clave para que todos mejoremos nuestros patrones de alimentación. Los siguientes cambios saludables le ayudarán a ir por el camino correcto.



Pan blanco



Pan de trigo integral

Cómo comer más granos integrales:

- Elija pan de trigo integral en vez de pan blanco
- Coma palomitas de maíz a la hora de la merienda en vez de papas fritas (pero no les agregue mantequilla)



Cortes grasosos de carne



Mariscos o frijoles

Cómo consumir menos grasas saturadas:

- Coma pescado o mariscos dos veces por semana a la hora de la cena en vez de comer cortes grasosos de carne
- Cuando esté preparando chile o cocido, disminuya la cantidad de carne y agregue más frijoles y verduras



Helado



Batido casero de frutas

Cómo consumir menos azúcares agregados:

- Deles a sus niños jugo puro de frutas o agua en vez de ponche de frutas
- Haga un batido casero de frutas en vez de helado



Las papas fritas



Frutos secos que no contengan sal

Cómo consumir menos sodio (sal):

- Elija frutos secos (como nueces, almendras y pistachos) que no contengan sal
- Elija sopas enlatadas con poco sodio en vez de sopas enlatadas corrientes



Mantequilla



Aceite de oliva

Cómo utilizar aceites en vez de grasas sólidas:

- Moje el pan de trigo integral en aceite de oliva en vez de untarlo de mantequilla
- Elija un aderezo para ensalada que contenga aceite en vez de crema

¿Qué *cambio* hará usted hoy?

¿Quiere aprender más acerca de los cambios que puede hacer y de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que dé resultado para su familia? Visite el sitio web de ChooseMyPlate.gov, que contiene más información sobre las *Pautas Alimentarias*, así como recursos por Internet, recetas y mucho más.