

Los patrones de alimentación balanceada apoyan un peso corporal saludable y pueden reducir el riesgo de enfermedad crónica. Este folleto proporciona consejos para alimentarse de manera saludable y manejar el peso.

Elija un PATRÓN DE COMIDAS SALUDABLE

Coma **3 COMIDAS** y hasta **1 - 2 REFRIGERIOS** por día

- Intente que las comidas tengan 4-6 horas de diferencia, con refrigerios ricos en fibra y bajos en calorías entre comidas. Si se salta una comida, quizás se sienta tentado a comer demás más tarde.
- El desayuno es una comida importante. Incluya una fuente de proteína en su desayuno



Sugerencias simples para el desayuno:

- 1. Revuelto de vegetales:** 1-2 huevos con espinaca, hongos y cebolla, cocidos con 1 cucharadita de aceite de oliva. Servir con 1-2 rebanadas de pan tostado 100% integral y 1 fruta
- 2. Avena preparada el día anterior:** 1/2 taza de avena tradicional, 1/2 taza de leche descremada o leche de origen vegetal sin endulzantes, 1 cucharada de semillas de chía, 1/4 cucharadita de canela, 1/4 cucharadita de extracto de vainilla. Combinar los ingredientes en un frasco y dejar reposar en la heladera durante la noche. Agregar 1/2 de cubos de manzana o pera o frutos rojos y 2 cucharadas de nueces como *toppings*.
- 3. Mantequilla de maní y banana:** Muffin inglés integral tostado con 1 cucharada de mantequilla a base de frutos secos y 1 banana
- 4. Parfait de fruta:** 1 taza de yogur griego descremado sin endulzantes con 2 cucharadas de muesli y 3/4 taza de frutos rojos

Elija refrigerios saludables:

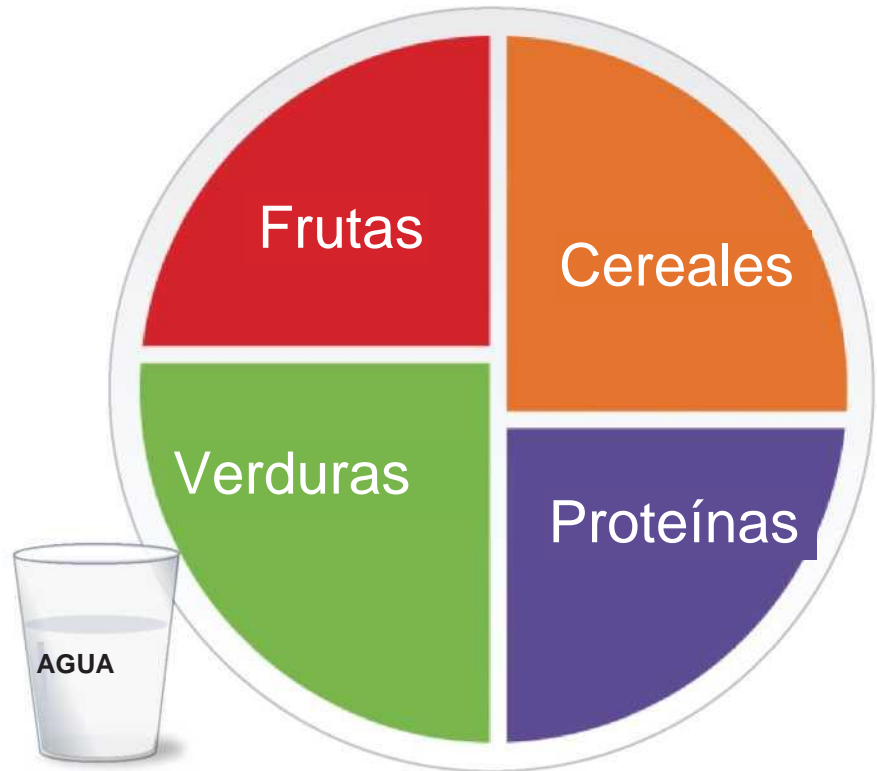
- Palomitas de maíz preparadas con aire caliente
- Verduras crudas cortadas con 2 cucharadas de hummus
- Queso en tiras
- Yogur griego descremado sin endulzantes con 3/4 taza de frutos rojos
- Una fruta fresca, como una manzana, naranja, pera o durazno
- Limite los frutos secos y semillas a no más de 1/4 taza o 2 cucharadas de mantequilla a base de frutos secos por día, debido a su alto contenido calórico.

Llene 1/2 de su plato de almuerzo y cena con **verduras sin almidón**

Llene 1/4 del plato con **proteína magra no frita**

Llene el 1/4 restante del plato con **cereales, pan o verduras con almidón**

Incluya una porción de **fruta**, si así lo desea



TAMAÑO DE LAS PORCIONES DE FRUTA

- 1 manzana, naranja, durazno o banana pequeño
- 1^{1/4} tazas de fresas o sandía
- 3/4 taza de arándanos, mora o piña
- 1 taza de melón, frambuesa o papaya
- 17 uvas pequeñas
- 2 cucharadas de pasas de uva o frutas disecadas

VERDURAS SIN ALMIDÓN

- | | | |
|---------------------|-----------------|-------------|
| ■ espárragos | ■ coliflor | ■ cebolla |
| ■ remolacha | ■ pepino | ■ pimiento |
| ■ bok choy | ■ berenjena | ■ guisantes |
| ■ brócoli | ■ judías verdes | ■ espinaca |
| ■ coles de Bruselas | ■ hojas verdes | ■ tomate |
| ■ repollo | ■ jicama | ■ zucchini |
| ■ zanahoria | ■ hongos | |
| | ■ quimbombó | |

Preste atención al TAMAÑO DE LAS PORCIONES y la PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Porciones sugeridas:

Cereales y almidones: el tamaño de su puño cerrado

Proteínas magras: el tamaño de la palma de su propia mano

Grasas y aceites: el tamaño de su pulgar

Leche o yogur: 1 taza

Fruta: 1 fruta pequeña, 1/2 fruta grande, o aproximadamente 1 taza

Verduras: no hay límite para la ensalada o las verduras sin almidón

En lugar de freír

Elija métodos de cocción que usen menos grasa: hornear, grillar, rostizar, guisar, hervir, cocinar al vapor, escalfar, asar, cocinar en microondas o saltear levemente

Elija **CEREALES INTEGRALES** con mayor frecuencia; limite los cereales blancos refinados

- Los cereales integrales contienen fibra, que es un nutriente beneficioso que hace que se sienta lleno durante más tiempo.
- Elija arroz integral, arroz salvaje, arroz negro, cebada, farro, quinoa, bulgur, avena cortada al acero, trigo sarraceno, pan 100% integral, fideos integrales.
- Busque las palabras “whole grain” (integral), “whole wheat” (trigo integral), o “sprouted grain” (cereal florecido) como el primer ingrediente en la lista de ingredientes que se encuentra en el envase del alimento. Elija panes integrales con al menos 2 gramos de fibra dietaria por porción.
- Algunas buenas opciones de cereales integrales incluyen los que contienen 3 gramos o más de fibra por porción y menos de 5 gramos de azúcar agregada.

Elija una variedad de fuentes de **PROTEÍNA MAGRA** no frita Evite o limite las carnes procesadas

- Elija pescados, mariscos, carne de ave sin piel, tofu, frijoles, arvejas, lentejas, huevos, frutos secos y semillas.
- Elija carnes rojas magras, como lomo, solomillo y falda.
- Limite las carnes procesadas. Los estudios han demostrado que las carnes procesadas como el salame, los perros calientes, el tocino y las salchichas pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y cáncer.

Limite las grasas saturadas, grasas trans, grasas hidrogenadas y el sodio

- Las grasas saturadas tienden a ser sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en productos de origen animal, como la manteca, la crema y en el marmolado de grasa en las carnes.
- Limite los aceites tropicales, como el aceite de coco y de palma. Estas grasas sólidas son grasas saturadas y no son saludables para el corazón.
- Anteriormente, las grasas trans se encontraban en alimentos procesados como pasteles, galletas, margarinas y comida rápida frita. Finalmente, estas grasas fueron prohibidas en los Estados Unidos y ya no se usan en la fabricación de alimentos.
- Limite la sal. Condimente con hierbas, especias, jugo de limón y vinagre. Agregue ajo, cebolla y jengibre para sumar sabor.

Elija aceites y **GRASAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN**

- Elija grasas y aceites no saturados, como el aceite de oliva, de aguacate, de canola, de maní, de girasol, de sésamo o de semillas de soja. Los alimentos que contienen grasas saludables para corazón son los aguacates, frutos secos, semillas y pescados, en especial el salmón, las sardinas, la caballa, el arenque y la trucha.
- Los pescados y mariscos tienen menor contenido de grasas saturadas y son ricos en omega-3, que son grasas saludables para el corazón. Apunte a comer 2 porciones de pescado o mariscos por semana. Una porción es 3-4 onzas o del tamaño de una baraja de cartas.
- Las grasas saludables para corazón pueden ayudarlo a sentirse lleno durante más tiempo, pero aportan muchas calorías. Asegúrese de limitar el tamaño de la porción. Algunos ejemplos de porciones incluyen 1/4 taza de frutos secos, o del tamaño de un vaso de shot, 2 cucharaditas de mantequilla a base de frutos secos, o 1 cucharadita de aceite vegetal no tropical por porción.

Elija productos **LÁCTEOS DESCREMADOS Y CON BAJO CONTENIDO GRASO.**

- Pase de consumir productos lácteos enteros a leche o yogur descremados o 1%.
- Las Guías Alimentarias 2020-2025 para Estadounidenses recomiendan 3 porciones de lácteos o alternativas de lácteos ricos en calcio por día. Una porción equivale a 1 taza de leche, 1 taza de yogur o 1 onza y media de queso.
- Elija quesos con contenido bajo o reducido de grasa pero limite su ingesta para limitar las calorías recibidas de grasas saturadas. Una porción de queso es aproximadamente del tamaño de un queso en tiras, una rebanada de queso para sándwich, o 2 cubos de 1 pulgada.
- Si su dieta es baja en lácteos, elija una alternativa de origen vegetal fortificada con calcio y sin endulzantes, como leche de soja, de almendra, de avena o de proteína de arvejas.

Reduzca el consumo de azúcares agregadas, dulces y postres

- Algunos alimentos saludables contienen azúcares naturales, como la fruta, la leche y el yogur. Otros alimentos tienen azúcares agregadas. Los refrigerios endulzados con azúcar deben ser limitados. Eso incluye gaseosas, dulces, postres y cereales endulzados.
- Los azúcares aportan calorías sin proporcionar nutrientes esenciales a su cuerpo. Con frecuencia, los postres tienen un alto contenido de azúcar y grasas.
- Limite las azúcares agregadas, los postres, los refrigerios y los dulces. La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda no más de 6 cucharaditas o 25 gramos de azúcar agregada para mujeres adultas y no más de 9 cucharaditas o 36 gramos de azúcar agregada para hombres adultos. Evite todas las bebidas azucaradas.
- Puede usar sustitutos del azúcar, como la sucralosa, el stevia y el aspartamo, si así lo desea.
- Para un refrigerio dulce con bajo contenido de azúcar, pruebe fruta fresca, fruta congelada como uvas, frutos rojos, mango, piña, barras de chocolate (fudge bars) dietéticas congeladas, rodajas de manzana con mantequilla de maní o un cuadrado de chocolate amargo.

Beba **agua** a lo largo de todo el día

- Evite las bebidas azucaradas, como la gaseosa, los jugos, la limonada, el café endulzado o bebidas a base de té. En lugar de ello, pruebe agua con limón o lima, té helado sin endulzantes, o agua con gas saborizada con cero calorías.

Limite el consumo de alcohol a 1 bebida por día

- 1 bebida = 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza, o 1 onza y media de licor

Haga **actividad física** todos los días

- Apunte a hacer al menos 30 minutos de ejercicio 5 o más días por semana.
- Si no puede completar 30 minutos de una vez, entonces tres sesiones mini de 10 minutos de actividad física también pueden ser beneficiosas.
- La caminata a paso rápido, correr, bailar, andar en bicicleta, hacer natación y el tenis también son excelentes maneras de hacer ejercicio cardiovascular
- Incluya ejercicios de resistencia, como levantar pesas o usar bandas de resistencia al menos dos veces por semana.

APÉGUESE A ESTAS OPCIONES a largo plazo

Concéntrese en un estilo de vida saludable a largo plazo, no en una dieta a corto plazo. Cuando esté saludable, se sentirá mejor y estará más motiva a continuar con este estilo de vida.

Practique la **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

- Emplate su comida. Deje las sobras en la cocina. Coma despacio, bocados pequeños y mastique bien. Apoye y suelte el tenedor después de cada bocado.
- Espere 20 minutos antes de decidir si servirse más.
- Para controlar el tamaño de las porciones, sirva las comidas en un plato más pequeño, por ejemplo, un plato de ensalada.

ESTRATEGIAS para el éxito

- Coma más seguido en casa.
- Haga tiempo en su cronograma para planificar sus comidas e ir de compras al supermercado.
- Limite las comidas rápidas y las comidas para llevar con muchas calorías.
- Puede encontrar recetas simples y saludables en:
<https://www.eatingwell.com/recipes/>
<https://eatfresh.org/find-a-recipe>

Mantenga un **REGISTRO DE COMIDAS DIARIAS**

- Los estudios han demostrado que las personas que mantienen un registro de comidas tienen más éxito con la pérdida de peso. Los registros de comida pueden ayudar a fortalecer su motivación y desarrollar confianza, todo lo cual predice el éxito en la pérdida de peso.
- Considere realizar un seguimiento de los alimentos que ingiere usando un sitio web o una aplicación como www.myfitnesspal.com o www.loseit.com.

Concéntrese en **UN CAMBIO A LA VEZ**

- Mantener un estilo de vida saludable es un proceso, y a veces puede ser abrumador. Ajustar una cosa a la vez facilitará este proceso un poco. Téngase paciencia, ¡está haciendo grandes cambios!

