

Consejos Para Comer Saludablemente



¿Por qué es importante tener una dieta saludable?



A) Prevenir Riesgos de Enfermedades

¿Sabía que la mayoría de las enfermedades crónicas son prevenibles?

Esto incluye condiciones como:

- Enfermedades del Corazón
- Ataques masivo
- Diabetes
- Cáncer

Una buena nutrición puede reducir el riesgo de que desarrolle muchas enfermedades prevenibles! La nutrición es el escalón mas importante a la salud.



B) Siéntase Estupendo!

La gente que tiene enfermedades crónicas frecuentemente sufre de una baja calidad de vida. Comer saludable lo lleva a mantenerse en forma y a sentirse mejor.

C) Sabe delicioso!

Lo que es sorprendente para algunos, es qué tan agradable puede ser el comer saludable

Las siguientes diapositivas le mostraran los diferentes tipos de comida que debe incluir en su dieta y de igual forma las que debe limitar.

¿Quiere decir limitar o eliminar?

Es aceptable comerse una hamburguesa pero recuerde, la MODERACION es muy importante cuando coma de la lista de “limitación”!



Pan, cereales, pasta, arroz, preferiblemente de trigo, y papas son ricos en vitaminas, minerales y fibra.

Consuma estas comidas bajas en grasa cuando sea posible.

Consuma mínimo 30 g de fibra al día, preferiblemente en forma integral.





Consuma 5 porciones de vegetales frescos y fruta al día – ligeramente cocidos u ocasionalmente como jugo o smoothie – en cada comida principal y como botana entre comidas

Estos consejos básicos le garantizan un suministro rico en vitaminas, minerales y fibra.

Consejo: Dele preferencia a productos regionales.



Estas comidas contienen nutrientes valiosos como calcio de leche, yodo, selenio y n-3 ácidos grasos en el pescado de mar. La carne es un proveedor importante de minerales y vitaminas (B₁, B₆, and B₁₂).

Coma carne, productos de salchicha y huevos en moderación; no mas de 300 a 600 g en carne y salchicha a la semana

Dele preferencia a productos bajos en grasa, en particular cuando este eligiendo carne y productos lácteos



Reduzca comidas grasosas y altas en grasa



La grasa suministra ácidos grasos vitales; y los alimentos grasos contienen vitaminas solubles en grasa.

La grasa es muy alta en energía y puede llevar al aumento de peso si se consume en grandes cantidades. Demasiados ácidos grasos saturados pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Dele preferencia a aceites y grasas vegetales.

Recuerde que las grasas invisibles usualmente se encuentran en productos de carne, productos lácteos, galletas y dulces así como en comida rápida y alimentos de conveniencia.



No consuma más de aproximadamente 60-80 gramos de grasa al día.

Consuma azúcar y comida o bebidas producidas con diferentes tipos de azúcar (ex. jarabe de glucosa) solamente en ocasiones.

Sazone con hierbas naturales y no use mucha sal.

El consumo reducido de sal tiene efectos positivos en la presión arterial.



El consumo diario recomendado de sal es de 5 gramos.



Consuma por lo menos 1.5 litros en forma de bebidas

Es una buena idea distribuir estos en el transcurso del día y beber incluso antes de que tenga sed.

Además de hierbas sin azúcar y tés de fruta, jarabes de frutas y jugo diluido, agua (en forma de grifo, mineral, spa y aguas de mesa) es particularmente adecuado para cubrir el consumo diario de líquidos.

Cuando cocine mantenga las temperaturas lo mas bajo posible y use poca agua y grasas – esto preserva ambos, los nutrientes y el sabor natural

Use ingredientes y productos locales frescos donde sea posible

Tome un descanso para comer y no solo coma de prisa. Tómese su tiempo. Esto le ayudara a su cerebro a darse cuenta de cuando esté satisfecho



A continuación se le da una herramienta simple para tomar mejores decisiones en cuanto a sus alimentos.

Lista de Verificación para Comer Saludable	
En lugar de...	Pruebe ...
El azúcar añadido , ya sea el azúcar granulado, azúcar moreno, jarabe de maíz alto en fructosa, azúcar de maíz o miel.	Comida naturalmente azucarada como fruta, pimientos o crema de maní natural.
Grasas de lácteos del helado, leche entera y queso	Versiones bajas en grasa, como leche descremada y quesos reducidos en grasa.
Dulces horneados. Galletas, pastelillos, donas, pasteles, etc.	Hacer galletas y barras usando granos como la avena, menos azúcar y grasas no saludables.
Carbohidratos blancos. Pan, pasta, papas, arroz, galletas, pastel, o panqueques.	Mezcla de panqueques de cereales integrales, pasta y panes de trigo entero, y arroz café.
Carnes procesadas como tocino, jamón, pepperoni, perros calientes, y muchas carnes de almuerzo	Proteínas de pescado, pollo sin piel, nueces, frijoles, soya, y cereales integrales
Sal añadida.	Darle sabor a la comida con ajo, hierbas y especias