



Coma esto ✓
No aquello ✗
Mejore su salud

lifebeats

lyondellbasell

Cambie sus decisiones; Cambie su vida

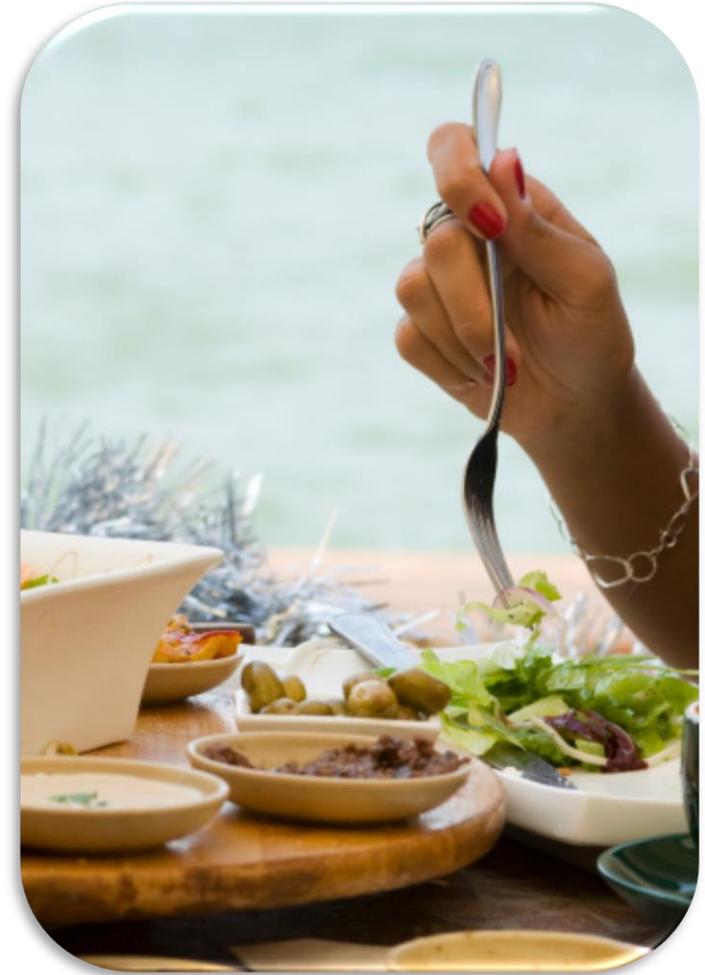
Esta presentación intenta ayudarle a mejorar su nutrición para que pueda mejorar su salud. Es muy importante recordar lo siguiente:

- Mejores decisiones en su dieta mejoraran su salud; 100 calorías menos por día se convierte en 10 libras perdida de peso al año!
- Lo importante en una buena nutrición son *balance, variedad y moderación*.
- Para mantenerse saludable, su cuerpo debe de tener el balance correcto de carbohidratos, lípidos y proteína – los componentes principales de nutrición
- Coma bien, ejercítese y duerma lo suficiente.



Tome consciencia en sus comidas– hace la diferencia!

- **Escuche a su cuerpo** – ¿en verdad tiene hambre?
- **Prepare Menos** comida
- **Empiece** con una **pequeña** porción – Use platos/vasos más chicos
- **Tome su tiempo** – Tome por lo menos 20 minutos para terminar su comida
- Nunca coma de la bolsa
- Coma a tiempos regulares
- **Piense** antes de comer
- **Comparta** porciones grandes



¿Puede mejorar su metabolismo?

El Metabolismo es que tan rápido tu cuerpo quema calorías y depende de varias cosas. Aunque no puede controlar su edad, género, o genética, hay otras formas para mejorar su metabolismo. [Dele clic](#) para aprender más.

Evite Dietas Rápidas – aunque estas dietas le ayuden a perder libras, estas son a costa de una buena nutrición, pérdida de músculo, y en cambio disminuye su metabolismo. El resultado final es que su cuerpo quema menos calorías y gana peso con mas velocidad antes que empezar la dieta.



Elija su plato Sabiamente

Hay **cinco grupos de comida** que son clave para una dieta saludable.

- [Granos](#) – Cereales integrales con 3+ gramos de fibra por porción
- [Vegetales](#) – Entre mas intenso el color, mejor (tomates, espinaca, camote, chayote)
- [Frutas](#) - Entre mas intenso el color, mejor (moras, cerezas, granadas)
- [Carnes/ Proteínas](#) – alimentos ricos en lípidos omega-3 (pescado), carnes sin grasa, proteínas a base de plantas(tofu, frijoles, leguminosas)
- [Lípidos](#) – Nueces, semillas, aceite de olivo, menos grasa saturada

[Dele clic aquí](#) información práctica para ayudar a construir una dieta saludable con los recursos y herramientas para la evaluación de la dieta , educación nutricional, y otra información de nutrición fácil de usar.



Opciones de Bebidas – Ayudantes o Afectantes?

Muchos de nosotros ponemos atención en lo que comemos pero no en lo que tomamos cuando hacemos dieta. Eso es un error. Elegir la bebida correcta puede afectar su metabolismo, cambiar su apetito y ayudarle a cortar calorías.

Que bebidas **Afectan** cuales le **Ayudan** en el camino a la pérdida de peso?
[Dele clic aquí](#) para averiguarlo.

Para una lista de las 20 peores bebidas en América [Dele clic aquí](#).



Tomando Decisiones Saludables para Prevenir Pre-Diabetes



Elegir un estilos de vida saludable le puede ayudar a prevenir la pre-diabetes . Coma alimentos saludables. Haga más ejercicio. Pierda el exceso de libras.

COMA ESTO: Cereales integrales, aceites vegetales, productos lácteos bajos en grasa, pescado, mariscos, pollo, proteínas a base de plantas

[Dele clic aqui](#) para información específica en diabetes y como tomar decisiones saludables.



NO AQUELLO: Los productos con harina blanca refinada, grasas saturadas, azúcar, sodio, muchas calorías, poca fibra, y alto colesterol

[Dele clic aquí](#) y [aquí](#) para mas información en como leer las etiquetas de comida.

Presión arterial alta o hipertensión

La presión arterial alta aumenta el riesgo de enfermedades cardíaca y accidentes cerebrovasculares. Los factores de riesgo son la obesidad, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y los antecedentes familiares.

COMA ESTO: Especias para sazonar, frijoles negros, vino tinto con moderación, carnes ricas en omega-3 como el salmón al horno o el atún, aceite de oliva, nueces, almendras

Para obtener más información sobre los alimentos que pueden salvar su corazón [dele clic aquí.](#)

NO AQUELLO: Alimentos altos en sal, bajos en fibra, alto colesterol, el uso excesivo de alcohol, límite grasas saturadas (grasas de origen animal y alimentos procesados), papas fritas, pastelillos



Otros Problemas que Pueden ser Afectados por su Dieta

Cáncer y Dieta

Elija alimentos y bebidas para controlar su peso; limite las carnes rojas y procesadas; coma más verduras y fibra. Si usted bebe alcohol, limite la cantidad. [Dele clic aquí](#) para mas información en cáncer and dieta.

Visión y Dieta

No hay sustituto para la calidad de vida que ofrece una buena visión. La adición de ciertos nutrientes en su dieta diaria le pueden ayudar a cuidar su visión. Los investigadores han vinculado nutrientes que son buenos para los ojos como la luteína/zeaxantina, vitamina C, vitamina E y zinc para reducir el riesgo de ciertas enfermedades oculares, incluyendo la degeneración macular y la formación de cataratas

. [Dele clic aquí](#) para mas información.

Salud Mental y Dieta

- ¿Interesado en los alimentos que disminuyen el estrés? [Clic aquí](#)
- ¿Quiere comidas que le ayuden a concentrarse? [Clic aquí](#)



Salir a Comer y Opciones de Bocadillos

Elija alimentos saludables al comer en restaurantes de comida rápida. Para la calculadora de nutrición de comida rápida, [clic aquí](#).

Renovar Sus elecciones del bocadillo

COMA ESTO: Vegetales, frutas, cereales integrales, nueces y semillas, lácteos bajos en grasa. Mida las porciones para aperitivos, pueden variar basado en su plan de comidas individuales

Para ver mas, [clic aquí](#).

NO AQUELLO: papas fritas, barras de caramelo, barra de helado, nachos, galletas



Coma esto; No aquello!

Vivir Saludable
Esta en sus manos!
Empiece hoy.



Presentation Provided by Marilyn Cole, Premise Health