



## Consejos Para Comer Saludablemente

---

life  beats

# ¿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

## ¿Qué debo comer?

Las siguientes diapositivas le mostrarán 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”!



# Papas y productos de cereales

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.



# Frutas y vegetales – “ 5 al Día”



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.



## Productos Lácteos diario, Pescado una o dos veces por semana, Carne ocasional

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 (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, and B<sub>12</sub>).

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.

# Azúcar y Sal con Moderación

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.



# Consumo diario de líquidos



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.

## Unos Consejos Mas

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



# Herramientas para tomar decisiones saludables

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 ...
<b>El azúcar añadido</b> , 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.
<b>Grasas de lácteos</b> del helado, leche entera y queso	Versiones bajas en grasa, como leche descremada y quesos reducidos en grasa.
<b>Dulces horneados.</b> Galletas, pastelillos, donas, pasteles, etc.	Hacer galletas y barras usando granos como la avena, menos azúcar y grasas no saludables.
<b>Carbohidratos blancos.</b> Pan, pasta, papas, arroz, galletas, pastel, o panqueques.	Mezcla de panqueques de cereales integrales, pasta y panes de trigo entero, y arroz café.
<b>Carnes procesadas</b> como tocino, jamón, pepperoni, perros calientes, y muchas carnes de almuerzo	Proteínas de pescado, pollo sin piel, nueces, frijoles, soya, y cereales integrales
<b>Sal añadida.</b>	Darle sabor a la comida con ajo, hierbas y especias

No se olvide de ver la pagina [LifeBeats Nutrition Page](#) para Links, Herramientas, y Aplicaciones.

# Coma para Vivir!

Una dieta adecuada lo puede mantener sano, mejorar su calidad de vida y alimenta su cuerpo para las actividades importantes de su vida!

## Revisa las Señales análisis de prevención



**¿QUÉ PUEDE PASAR?**

**¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TOMAR?**

**¿PUEDO HACER EL TRABAJO CON SEGURIDAD?**

**Objetivo – Empezar y poder terminar**

### **El contenido de la presentación fue proveído por:**

European Heart Journal (2012) 33, 1635-1701, European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (11/2013)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Die ernährungsphysiologische Bedeutung von Wasser (6/2010)

HelpGuide.org: [http://helpguide.org/life/healthy\\_eating\\_diet.htm](http://helpguide.org/life/healthy_eating_diet.htm)

Photos: Thinkstock