

# Comer saludablemente



*No vacile en pedir exactamente lo que desea para ayudar así a usted y a su familia a comer de una manera saludable.*

**E**l comer alimentos saludables puede mejorar su salud en general y puede que hasta prevenga enfermedades. ¿Pero qué significa esto en verdad y cómo lo puede poner en práctica?

Para empezar, podría tratar de comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras diariamente y limitar la cantidad de grasa y azúcar que consume. También querrá comer una variedad de alimentos durante la semana, y además querrá limitar el tamaño de las porciones.

Claro está que en el caso de algunas personas con ciertas afecciones (tales como diabetes o alergias alimenticias), éstas querrán hablar con un profesional médico acerca de las necesidades especiales de su dieta alimenticia.

## Los beneficios de comer saludablemente

El comer saludablemente reducirá sus riesgos de:

- afecciones cardíacas y derrame cerebral
- presión arterial alta y diabetes
- cáncer del seno, colon y próstata

El comer saludablemente le ayudará a:

- evitar que aumente de peso
- tener más energía
- sentirse mejor ahora y en el futuro

## Para empezar

Hacer cambios puede ser difícil. Pero cuando se trata de cuidar de su salud, el esfuerzo vale la pena para poder hacer las cosas que usted quiere hacer.

Cuando esté listo a hacer algunos cambios, ésta es la manera en que usted puede empezar:

- Haga pequeños cambios en lo que come. Empiece con un cambio a la vez. Añada una porción de frutas o verduras a cualquiera de sus comidas o como bocadillo.
- Escoja porciones más pequeñas de carne roja magra (tal como lomito o muchacho cuadrado). Ensaye comiendo pollo sin pellejo o pescado.
- No salga a comprar alimentos cuando tenga hambre. Haga una lista de compras para que le sirva de ayuda para comprar alimentos más saludables y para alejarse de la comida sin valor nutritivo.
- Trate de cambiarse de leche entera a leche al 2 o al 1% o a leche sin grasa. Limite el uso de azúcar

reduciendo la cantidad de bebidas gaseosas que usted toma o cámbiese a una marca que no contenga azúcar.

- Tome agua en abundancia. Es bueno para el cuerpo y le ayuda a sentirse lleno.
- Trate de comer más lentamente. Al estómago le toma 20 minutos para avisarle al cerebro que está lleno.

## Ideas para mejorar su alimentación

- Añada 1 fruta o verdura a sus comidas o bocadillos hasta que llegue a 5 diarias. Una fruta entera, tal como una manzana mediana, es 1 porción.
- Aunque lo fresco es lo mejor, las frutas y verduras congeladas, secas y enlatadas también son buenas opciones. En las frutas y verduras enlatadas, asegúrese de que la etiqueta diga que está “en jarabe poco espeso” o que “no se le ha añadido sal”.
- Coma menos grasa. Quite toda la grasa visible (el pellejo de la carne o del pollo) antes de cocinarlo. Ase u hornee en vez de freír.
- Coma tortillas de maíz en vez de tortillas de harina, frijoles enteros en vez de frijoles refritos y verduras en vez de manteca.
- Lleve consigo bocadillos saludables (frutas, verduras, pretzels) para evitar el hambre más tarde en el día.
- Escoja alimentos ricos en fibra, tales como verduras, frutas y granos integrales. Éstos le ayudarán a sentirse lleno y la mayoría son de bajo contenido en grasa.



## Cómo tener éxito haciendo los cambios

*Aventúrese.* Incluya una variedad de alimentos en la comida que escoja. Además de los beneficios nutricionales, la variedad añade interés a las comidas y bocadillos. Aprenda nuevas maneras de preparar verduras y comidas bajas en grasa. Pruebe nuevos condimentos y hierbas.

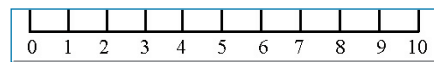
*Sea práctico.* No se sienta culpable. Usted puede disfrutar de todos los alimentos sin necesidad de exceso. Si hay un bocadillo alto en calorías y en grasa que usted quiera, puede tenerlo. Simplemente coma una porción pequeña y cómallo con menos frecuencia. Si usted come una porción de pastel de cumpleaños, no todo está perdido. Puede comer alimentos con menos calorías en su próxima comida.

*Lleve un registro de lo que come.* Escriba lo que come y cuánto comió. Trate de mantener un registro por una semana o dos. Esto le puede ayudar a darse cuenta de cuáles son sus patrones alimenticios.

*Sea selectivo cuando salga a comer.* Escoja platos que hayan sido cocinados al vapor, asados, horneados, cocinados a la parrilla o cocidos en agua. Si usted no está seguro acerca de cierto plato, pregúntele a su mesero cómo está preparado. No vacile en pedir exactamente lo que desea para ayudar así a usted y a su familia a comer de una manera saludable. Pida que le sirvan en un plato aparte los aderezos de ensalada y las salsas, de modo que

pueda decidir qué cantidad usar. Pida a su mesero cuando le sirva, que le envuelva la mitad de su comida de entrada para llevarla a casa. La mayoría de los restaurantes sirven porciones extragrandes, de modo que no hay necesidad de comer todo lo que hay en el plato, ya que generalmente es más de lo que usted necesita.

### ¿Listo para cambiar?



En una escala de 1 a 10 (en la cual el 10 significa que usted está realmente listo para hacer los cambios necesarios a su dieta), responda sinceramente la siguiente pregunta:

*¿Qué tan listo está para hacer los cambios en su vida de modo que pueda comer de una manera más saludable?*

1. Si su respuesta es 3 o menos, ¿qué tendría que pasar para que estuviera más listo en el futuro?
2. Si su respuesta está entre 4 y 6, ¿cuáles son algunas de las ventajas de no realizar ningún cambio? ¿Cuáles son algunas de las ventajas de cambiar?
3. Si su respuesta está entre 7 y 10, felicidades por su decisión de hacer cambios para comer de una manera más saludable. Su compromiso por hacer pequeños cambios y por escoger opciones saludables le ayudarán a tener éxito.



Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.