

# ESCOGER OPCIONES SALUDABLES

## ACTIVIDAD FÍSICA

Esté físicamente activo por lo menos 30 minutos diarios casi todos los días de la semana.



## Su pirámide de alimentos

Para mayor información sobre cómo comer de modo saludable, visite [kp.org/nutrition](http://kp.org/nutrition).

Grasas, azúcar y dulces



\* Estas cantidades que se recomiendan se basan en una dieta de 2,000 calorías diarias.

✓ Para mayor información sobre las necesidades calóricas, cantidades diarias, sugerencias y ejemplos de alimentos, ver el otro lado de esta página.



<p><b>GRANOS</b> 6 onzas todos los días*</p> <p>1 onza = 1 rebanada de pan 1 taza de cereal listo para comer 1/2 taza de arroz, pasta, o cereal cocido, como avena 1 tortilla de maíz (6" de diámetro) 3 tazas de palomitas de maíz</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenga más fibra, coma más granos integrales todos los días.</li> <li>• Escoja un desayuno con cereales de granos integrales.</li> <li>• Use pan de granos integrales o un panecillo para su sándwich.</li> <li>• Mantenga su despensa con arroz integral, pasta de granos integrales, y galletas de granos integrales, bajas en grasa.</li> </ul>	<p><b>CARNES Y FRIJOLES</b> 5 1/2 onzas todos los días*</p> <p>1 onza = 1 onza de carne, pescado, o pollo 1 huevo 1 cucharadita de mantequilla de maní (cacahuates) 1/2 taza de frijoles cocidos 1/4 taza de nueces y semillas 1/2 taza de tofu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoja carne o pollo bajos en grasa. Hornee o ase en la parrilla.</li> <li>• Varíe sus opciones de proteínas con más pescado, frijoles y arvejas</li> <li>• Escoja pollo o pavo sin pellejo.</li> <li>• Coma más frijoles y arvejas como frijoles pintos, frijoles colorados y lentejas.</li> <li>• Escoja nueces como bocadillos, y agréguelas a las ensaladas y a los platos principales para reemplazar la carne de res o de ave.</li> <li>• Seleccione no más de 12 onzas de pescado por semana, esto ayudará su corazón a la vez que limita su exposición a las toxinas.</li> </ul>
<p><b>VERDURAS</b> 2 1/2 tazas todos los días*</p> <p>Escoja verduras de color verde oscuro, de color naranja y verduras con contenido de almidón. Trate de variar sus verduras.</p> <p>1 taza = 1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo de verduras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare un sándwich con más verduras, tales como tomates, lechuga y brotes.</li> <li>• Cuando coma fuera de casa, cambie las papas fritas por una porción de verduras sin aderezo o ensalada con aderezo bajo en grasa.</li> <li>• Disfrute verduras cortadas en trocitos untadas con yogur bajo en grasa, requesón, o un puré de garbanzos.</li> </ul>	<p><b>GRASAS</b> Escoja las grasas saludables que se encuentran en el pescado, en las nueces y en la mayoría de los aceites vegetales. Limite las comidas con grasas saturadas o grasas trans. Seleccione alimentos horneados, cocidos al vapor o asados a la parrilla en vez de comidas fritas. Limite las grasas sólidas, tales como la mantequilla, margarina, manteca vegetal hidrogenada, manteca de cerdo, así como también las comidas que las contienen, tales como los productos de pastelería, salsas, salsas cremosas, crema agria y algunos aderezos de ensaladas.</p>	
<p><b>FRUTAS</b> 2 tazas todos los días*</p> <p>Escoja frutas frescas, secas, o congeladas. Seleccione frutas enlatadas en su jugo.</p> <p>1 taza = 1 taza de fruta fresca 1/2 taza de fruta seca 1 manzana mediana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga un tazón de fruta sobre la mesa, o en el refrigerador o la nevera.</li> <li>• Para aumentar la fibra, escoja fruta entera o cortada en pedazos en vez de jugo de frutas.</li> <li>• Coma frutas como postre, o añada fruta al yogur bajo en grasa o sin grasa.</li> </ul>	<p><b>AZÚCAR Y DULCES</b> Escoja comidas y bebidas con bajo agregado de azúcares. Los azúcares agregados aportan calorías con pocos o ningún beneficio nutricional. Tome agua, o bebidas sin endulzar o endulzadas artificialmente (o cero en calorías) en vez de bebidas gaseosas. Para postre o como bocadillo, escoja fruta fresca, yogur bajo calorías, o palomitas de maíz sin mantequilla en vez de comidas altas en calorías, tales como productos de pastelería, galletas dulces, caramelos y helado.</p>	
<p><b>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</b> 3 tazas todos los días*</p> <p>1 taza = 1 1/2 oz. onza de queso duro o 2 onzas de queso procesado 8 onzas de leche semi-descremada (1%) 8 onzas de leche de soya fortificada con calcio</p> <p>Escoja las opciones bajas en grasa o sin grasa cuando compre leche, yogur, u otro tipo de productos lácteos. Si no toma leche, escoja productos sin lactosa u otros alimentos o bebidas fortificadas con calcio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Añada a un sándwich una rebanada de queso bajo en grasa o sin grasa.</li> <li>• Tenga a mano queso en hilachas y yogures sin grasa o con bajo contenido de grasa para almuerzo o bocadillos.</li> <li>• Empiece su día con cereales de granos integrales y leche de bajo contenido de grasa (1%) o sin grasa, o fruta o yogur bajo en grasa o sin contenido de grasa (1%).</li> <li>• Haga una bebida batida de frutas con una taza de yogur bajo en grasa o sin contenido de grasa, su fruta favorita y hielo.</li> </ul>	<p><b>ALCOHOL</b> Si desea beber, hágalo con moderación. Beber moderadamente significa tomar hasta 1 bebida al día para las mujeres y hasta 2 al día para los hombres. Una bebida equivale 12 onzas de cerveza regular, 5 onzas de vino, o 1 1/2 onzas de bebidas alcohólicas de 80 grados. Recuerde que las bebidas alcohólicas tienen calorías y bajo contenido nutricional.</p>	
<p>* Estas cantidades recomendadas se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Sus necesidades reales de calorías pueden ser mayores o menores que 2,000 calorías, según su edad, sexo, nivel de actividad, y objetivos de salud. Por ejemplo, 2,000 calorías/día son necesarias para una mujer de 30 años que se ejercita por lo menos de 30 a 60 minutos por día y también para un hombre de 61 años que está activo por lo menos 30 minutos por día. Para más información, visite <a href="http://MyPyramid.gov">MyPyramid.gov</a>, donde también puede obtener una pirámide personalizada con un nivel de calorías que esté de acuerdo con sus objetivos de salud.</p>			

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 de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.