



¿Qué significa para usted una alimentación saludable?

Los cambios pueden ser difíciles de aceptar. Pero cuando se trata de su cuidado personal, el esfuerzo bien vale la pena.

Si consume alimentos saludables puede mejorar su salud general e incluso ayudar a prevenir enfermedades. Pero, ¿qué significa esto realmente y cómo se siente usted al respecto?

En primer lugar, debe tratar de comer más frutas y verduras todos los días y reducir la cantidad de grasa y azúcar que consume. Además, deberá consumir alimentos variados a lo largo de la semana, y reducir el tamaño de las porciones.

Claro está que las personas que padecen ciertas enfermedades (como diabetes o alergias a alimentos), deberán consultar con un profesional médico cuáles son sus necesidades alimenticias especiales.

¿Cuáles son los beneficios de una alimentación saludable?

La alimentación saludable reducirá el riesgo de:

- enfermedades cardíacas y derrames cerebrales
- hipertensión arterial y diabetes
- cáncer de mama, colon y próstata

Una alimentación saludable también puede ayudarle a:

- controlar su peso con éxito
- tener más energía
- sentirse mejor ahora y en el futuro
- satisfacer sus necesidades nutricionales

Cómo puedo empezar?

Los cambios pueden ser difíciles de aceptar. Pero cuando se trata de su cuidado personal, el esfuerzo bien vale la pena. Cuando se sienta preparado para realizar algunos cambios, esta es la forma en la que puede comenzar:

Realice cambios pequeños a lo largo del tiempo.

Comience con un cambio a la vez. Por ejemplo, agregue una porción de frutas o verduras a cualquiera de sus comidas. O intente consumir una fruta como bocadillo. Cuando haya logrado ese objetivo, elija otro pequeño cambio en que enfocarse. Evite las dietas de moda o cambios grandes en su alimentación.

Controle el tamaño de las porciones y elija carne magra o pescado.

Elija porciones pequeñas de carne roja magra (como lomo o bola de lomo). Una porción saludable es del tamaño de la palma de la mano o un mazo de cartas. Pruebe carnes blancas sin piel como pavo o pollo, o incorpore algún pescado a su dieta.

Tome conciencia de que los cambios simples suman.

El cambio de la leche entera a la leche baja en grasas (1 o 2 por ciento), o incluso a la leche totalmente descremada, puede significar una gran diferencia en su ingesta diaria de calorías. Trate de consumir menos azúcar, reduzca la cantidad de gaseosas que bebe y elija gaseosas sin azúcar. Utilice cantidades pequeñas de aceites saludables como el de oliva o canola y trate de reducir los aderezos

para ensaladas que contengan grasas. Beba abundante agua, al menos seis a ocho vasos por día, es bueno para el organismo y ayuda a que se sienta satisfecho. Trate de comer más lentamente. Al estómago le toma veinte minutos avisarle al cerebro que está satisfecho.

Evite la tentación

Si no lo encuentra en la alacena, no podrá tentarse. Haga una lista de compras que lo ayude a adquirir alimentos saludables y alejarse de la comida chatarra. Prefiera opciones reducidas en grasas (como las palomitas de maíz o las galletas reducidas en grasas) en lugar de los alimentos con gran cantidad de grasa y azúcar. Lea las etiquetas de los alimentos. Planifique su ida al supermercado de manera tal que no sienta hambre mientras realiza las compras.

¿Cómo puedo mejorar lo que consumo?

- Incorpore una fruta o verdura a sus comidas o bocadillos hasta llegar a cinco o más por día. Una fruta entera, como una manzana mediana, es una porción.
- Los alimentos frescos son la mejor opción, pero las frutas y verduras congeladas, secas, y enlatadas también son buenas opciones. Cuando elija frutas o verduras enlatadas, busque las etiquetas que digan “en almíbar ligero” o “sin sal adicional”.
- Consuma menos grasas. Retire toda la grasa visible (o piel de la carne o el pollo) antes de cocinar. Ase u hornee en lugar de freír. pollo) antes de cocinar. Ase u hornee en lugar de freír.



Qué significa para usted una alimentación saludable?

- Lleve bocadillos saludables consigo (frutas, verduras, galletas saladas, o barras nutritivas bajas en calorías) para saciar el hambre al final del día.
- Elija alimentos con alto contenido de fibra, como verduras, frutas y granos enteros. Esto le ayudará a sentirse satisfecho y la mayoría son bajos en grasas.

Recuerde, sea realista. Haga cambios pequeños en lo que come a lo largo del tiempo. Plántese una meta pequeña y fácil de alcanzar y trabaje para alcanzarla durante una o dos semanas. Una vez que la haya alcanzado, comience con otro pequeño cambio. Eso funcionará mejor que hacer cambios bruscos en la forma en la que se alimenta. Los cambios drásticos son más difíciles de mantener y no tienen éxito a largo plazo.

¿Cómo puedo tener éxito a la hora de realizar cambios saludables?

Atrévase. Incluya diversidad en los alimentos que consume. Además de los beneficios nutricionales, la variedad le aporta interés a sus comidas y bocadillos. Conozca nuevas formas de preparar verduras y comidas con bajo contenido de grasas. Pruebe nuevas especias y hierbas. Existen muchas recetas bajas en calorías disponibles en Internet o en revistas, ¡pruébelas!

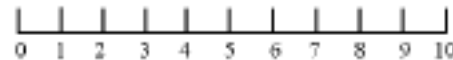
Sea sensato. No sienta culpa si desea darse un gusto. Puede disfrutar de todos los alimentos sin excederse. Si desea un

bocadillo con alto contenido calórico y de grasas, puede comerlo. Sólo debe consumir una porción menor y de forma menos frecuente. Si come una porción de torta de cumpleaños, no todo está perdido. Puede consumir alimentos bajos en calorías en la siguiente comida. Si tiene alimentos saludables en la cocina, le resultará más fácil retomar.

Lleve un diario con lo que come. Anote qué come y en qué cantidad. Trate de llevar un registro de lo que come durante una semana o dos. Esto lo ayudará a encaminar sus patrones de alimentación. Por ejemplo, puede notar que el estrés hace que coma más o que tenga ansias por comer algunos alimentos. Una vez que sabe eso, puede hacer diferentes elecciones.

Sea selectivo cuando coma afuera. Elija platos al vapor, asados, horneados, a la parrilla o tostados. Si no está seguro de algún plato, pregunte al mesero cómo está preparado. Es correcto preguntar para poder alimentarse en forma saludable. Pida que coloquen los aderezos para ensaladas, salsas y jugos de carne a un lado para decidir qué cantidad usar. Pida al mesero que envuelva la mitad del platillo principal para llevarlo a casa mientras lo sirve. La mayoría de los restaurantes sirven porciones extra grandes, pero esto no significa que deba terminar todo el plato.

¿Listo para el cambio?



En la escala del 0 al 10 (donde 10 significa que realmente está preparado para realizar los cambios necesarios en su dieta), responda honestamente la siguiente pregunta:

¿En qué medida está preparado para realizar cambios

1. Si su respuesta es de 3 o menos, ¿qué debe ocurrir para que esté preparado en el futuro?
2. Si su respuesta está entre 4 y 6, ¿cuáles son las ventajas para continuar como hasta ahora? ¿Cuáles son algunas ventajas de los cambios?
3. Si su respuesta está entre 7 y 10, felicitaciones por su decisión de realizar cambios y alimentarse de forma más saludable. Su compromiso con los cambios pequeños y las elecciones saludables lo ayudarán a alcanzar el éxito.

Recursos adicionales

- Conéctese con nuestro sitio Web en kp.org para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre salud, etc.
- Consulte *la Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre salud.

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. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.