



KAISER PERMANENTE  
**PREVENTION  
& SELF-CARE**

La prevención y el cuidado propio

# Nutrición

## Consejos Para El Cuidado Propio



Para mayor información, busque en = el índice de su manual *La salud en casa* los temas escritos en **negrilla**.

### Diez consejos para comer bien

Las Recomendaciones para la Dieta de los Americanos tienen el propósito de mejorar la salud y disminuir el riesgo de tener diferentes males, en particular presión alta, mal del corazón, derrame cerebral (embolia), diabetes del tipo 2 y cáncer.

#### 1. Trate de tener un peso saludable.

Coma una variedad de alimentos saludables y haga actividad física regularmente para alcanzar y mantenerse a un peso que sea adecuado para usted.

#### 2. Haga actividad física todos los días.

Usted se beneficiará de muchas formas si hace regularmente alguna actividad física que le eleve el pulso. (📖 “**La buena condición física**”)

#### 3. Al seleccionar lo que come, guíese por la pirámide de alimentos.

La pirámide de alimentos es una guía sencilla y flexible que le ayuda a tener una dieta balanceada. Lo anima a comer una variedad de alimentos que se equilibran entre sí para así obtener las sustancias nutritivas que su cuerpo necesita cada día. (📖 “Guía para la buena **alimentación**”)

#### 4. Coma a diario una variedad de alimentos de granos, sobre todo de granos integrales.

Los alimentos hechos de grano (trigo, arroz, avena, maíz) forman la base de la buena alimentación. Proporcionan vitaminas, minerales, almidones y fibra, y con frecuencia son bajos en grasa. Puede que los granos integrales también den protección contra el mal del corazón y la presión alta.

#### 5. Coma a diario una variedad de frutas y verduras.

Las **frutas y verduras** (📖) son partes esenciales de la alimentación diaria, pero la mayoría de la gente come menos de las 5 porciones que se recomiendan. Las frutas y las verduras son muy sabrosas, fáciles de preparar y es posible que den protección contra ciertos tipos de cáncer.



#### 6. Cuide que los alimentos no se echen a perder.

Para evitar envenenarse (intoxicarse) con alimentos, mantenga caliente la comida caliente y mantenga fría la comida fría. Las bacterias pueden reproducirse con rapidez cuando los alimentos no se manejan o almacenan adecuadamente.

#### 7. Cuide que su consumo de todo tipo de grasas sea moderado y que su consumo de grasas saturadas y colesterol sea bajo.

Usted puede reducir su riesgo de tener un mal del corazón, cáncer y la presión alta si limita su consumo de **grasas** (📖). Puede reducir la cantidad total de grasas en su dieta comiendo más granos, frutas y verduras.

#### 8. Escoja bebidas y alimentos que no contengan demasiado azúcar.

Los azúcares que se añaden a los alimentos no tienen valor nutritivo adicional. Cuando se consumen en exceso, reemplazan a otros alimentos más sanos. (📖 “**Azúcar**”)

#### 9. Escoja y prepare alimentos con menos sal.

Usted puede reducir su riesgo de tener la presión alta si consume menos sal o **sodio** (📖). Si ya tiene la presión alta, también debe consumir menos sal puesto que eso puede ayudar a bajársela.

## 10. Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.



El alcohol contiene calorías, pero muy pocas sustancias nutritivas. El alcohol es la causa de muchos problemas de salud y accidentes, y puede ser envenenante. Se considera que un consumo moderado de alcohol consiste de no más de dos bebidas diarias para los hombres y no más de una bebida diaria para las mujeres. Las mujeres que están embarazadas o tratando de embarazarse deben evitar el alcohol por completo.

## Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia

Usted no tiene que cambiar toda su dieta de una sola vez. Empiece con un cambio fácil y apéguese a él. Luego vaya haciendo otros cambios poco a poco.

- Compre sólo pan integral.
- Compre sólo leche descremada o del 1% de grasa.
- Use menos aceite para cocinar.
- Coma pescado por lo menos dos veces a la semana.
- Cómase una verdura cruda en el almuerzo.
- Tómese un vaso extra de agua cada mañana.



## Maneras sencillas de comer menos grasas saturadas

Cuando coma carne:

- Coma sólo una porción de 2 ó 3 onzas (como del tamaño de una baraja). Si come carne roja, escoja cortes con poca grasa, como lomo, bistec de tapa, filete o ternera sin gordo. Quite todo el gordo que se vea en la carne.
- Coma más pescado y aves como pollo o pavo (sin pellejo). Contienen menos grasa saturada que la carne roja.
- Ase u hornee la carne roja, las aves y el pescado, en vez de freírlos en aceite o mantequilla.
- A veces, en lugar de carne, coma platillos hechos con frijoles y otras legumbres, tortillas, arroz y otros granos.

## Cuando use productos de leche:



- Use leche descremada o semidescremada.
- Escoja quesos hechos con leche descremada o semidescremada (nonfat o low-fat), o busque quesos que contengan 5 gramos o menos de grasa por onza (lea las etiquetas).
- En vez de usar crema o crema agria use requesón o yogur descremados o semidescremados. También puede comprar crema agria y queso crema descremados.

Cuando cocine:

- Cueza las verduras al vapor. Si quiere saltearlas, use una cucharada de aceite (o menos) o cuézalas en vino o consomé desgrasado. Coma frijoles de olla (hervidos y sazonados) en vez de frijoles refritos.
- Cocine en sartenes forradas de teflón o añada el aceite ya que la sartén esté caliente. Así, necesitará usar menos aceite.
- Dele sabor a las verduras con hierbas y especias en vez de mantequilla y salsas grasosas, o pruebe los productos Butter Buds o Molly McButter. A las ensaladas póngales sólo un poquito de jugo de limón o aderezos y mayonesas sin grasa.
- Use aceite para cocinar que sea líquido cuando esté al tiempo (como aceite de canola, de oliva o de maíz) y úselo en pequeñas cantidades (una cucharadita a la vez).

## Grasas en los alimentos

El 37 por ciento de las calorías de la dieta promedio en los Estados Unidos proviene de grasas, mantequilla, margarina, manteca, crema, mayonesa o aceites. Las grasas tienen más del doble de calorías por gramo que los carbohidratos o las proteínas.



KAISER PERMANENTE®

**Para información completa sobre éste y cientos de otros temas de salud, consulte su manual *La salud en casa*.**

Extracto tomado de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise® y Kaiser Permanente*. © 1999 Healthwise, Incorporated, P.O. Box 1989, Boise, Idaho, 83701.