

coma bien, viva bien:

una buena alimentación para su salud





La información sobre la alimentación parece cambiar todos los días, pero en realidad, ya se sabe mucho sobre cómo comer bien.

Una buena alimentación puede ayudarle a mejorar su estado general de salud y a disminuir el riesgo de enfermedades, tales como las enfermedades del corazón, la diabetes, la presión alta de la sangre y hasta cáncer.

En las diferentes secciones de este folleto se describen alimentos saludables que usted puede incluir fácilmente en sus comidas diarias. También se incluyen algunas preguntas para pensar sobre el tema. Al final del folleto hay un plan de acción para ayudarle a alcanzar su meta de lograr una dieta saludable.

Todas las recomendaciones se basan en muchos estudios de investigación sobre alimentación, incluidos los estudios sobre la Dieta Mediterránea, la Guía de Alimentación para los Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services o HHS) y el Departamento de Agricultura (U.S. Department of Agriculture o USDA).





Los carbohidratos han adquirido mala fama. Pese a lo que haya leído sobre ellos, los carbohidratos son buenos. La clave consiste en elegir carbohidratos saludables. Los mejores son los integrales o enteros que son altos en fibra y otros nutrientes y que no han sido procesados. Algunos ejemplos son vegetales, fruta y granos enteros. Elija estos carbohidratos con mayor frecuencia.

Sin embargo, no todos los carbohidratos son recomendables. Los carbohidratos procesados son los que debe evitar. Algunos ejemplos son azúcar, dulces y golosinas, refrescos regulares, bebidas deportivas, bebidas sabor a fruta, arroz blanco y alimentos elaborados con harina blanca. Algunos ejemplos son pan blanco, algunos tipos de pan dulce y las pastas (fideos, tallarines, coditos, espaguetis) hechas con harina blanca. Los carbohidratos procesados pierden fibra, vitaminas, minerales y otras sustancias nutritivas importantes. Además, el cuerpo los absorbe más rápidamente y pueden aumentar el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

Carbohidratos saludables para la vida diaria:

- Procure comer 5 o más porciones de vegetales y 2 a 3 porciones de fruta al día. Una porción es igual a una fruta pequeña (o un trozo de fruta), 1 taza de fresas o melón o 1 taza de vegetales.
 - Evite comer lo mismo todos los días—coma una variedad de vegetales y frutas de diferentes tipos y colores.
- Procure comer 5 a 8 porciones de granos al día. Una porción es igual a 1 onza; ½ taza de granos, arroz, pasta (espaguetis, fideos) o cereal cocido; 1 rebanada de pan o 1 tortilla.
 - Las mejores opciones son arroz integral, trigo bulgur, quinua, amaranto, cebada, farro y avena.

- Otras opciones son pastas (espaguetis, fideos) integrales, panes y cereales integrales.
- Limite su consumo de carbohidratos procesados y de azúcares añadidas.
- La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda consumir menos de 6 cucharaditas o 24 gramos de azúcares añadidas al día para mujeres y menos de 9 cucharaditas o 36 gramos de azúcares añadidas al día para hombres.

Hágase estas preguntas antes de llenar su plan de acción:

- ¿Cuántas porciones de frutas y verduras como al día?
- ¿Elijo comer alimentos de integrales como arroz integral, cebada o avenas?
- ¿De qué manera puedo cambiar esta parte de mi alimentación?

Ejemplos para mi plan de acción:

- Desayunaré avena en lugar de hojuelas de maíz (*corn flakes*).
- Comeré 3 porciones de frutas y 5 porciones de verduras dos días de esta semana.





Es necesario comer proteínas todos los días para estar sanos y saludables, pero algunas fuentes de proteína son más saludables que otras. La carne con más grasa, las carnes rojas (res, cerdo y cordero) y los productos lácteos con grasas, la leche entera y el queso contienen grasas saturadas y otros compuestos que pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. La carne roja y las carnes procesadas como las salchichas, el chorizo y el tocino también pueden aumentar el riesgo de cáncer de colon, y además, son carnes altas en sodio. Coma menos carne roja y menos carnes procesadas.

Las fuentes de proteína más saludables son bajas en grasa saturada o provienen de alimentos de origen vegetal.

Proteínas saludables para la vida diaria:

- Procure comer 5 a 6 onzas de proteína al día. Una onza es igual a 1 huevo; ½ taza de frijoles, chícharos o lentejas; o ½ onza de nueces.
 - Coma pescado (silvestre de preferencia), mariscos y pollo o pavo sin la piel en lugar de carne roja.
 - Coma carne roja sólo una o dos veces al mes, si acaso come carne. Elija los cortes más magros (bajos en grasa) o jamón.
 - Coma más alimentos de origen vegetal y prepare más comidas sin carne.
- Aprenda métodos saludables de cocinar. Asar a la parrilla o plancha, asar al horno o saltear con un poco de aceite saludable (de oliva o de canola) son algunos ejemplos.
- Procure tomar 2 a 3 porciones de leche sin grasa o baja en grasa con 1%, yogurt o queso al día. Una porción es igual a 1 taza de leche o

yogurt, 1½ onzas de algún queso duro o 2 onzas de queso procesado.

Hágase estas preguntas antes de llenar su plan de acción:

- ¿Como pescado y limito mi consumo de carnes rojas?
- ¿Escojo productos lácteos bajos en grasa o sin grasa?
- ¿Como sin carne varias veces a la semana?

Ejemplos para mi plan de acción:

- Comeré pescado dos veces esta semana.
- Comeré carne roja sólo una vez esta semana.
- Cenaré sopa de lentejas una vez esta semana.
- Comeré tres comidas sin carne esta semana.





Todas las grasas son altas en calorías, pero algunas grasas son más saludables que otras. Las grasas dañinas son las grasas trans (aceites parcialmente hidrogenados o *partially hydrogenated oils*, en inglés) y las grasas saturadas.

Unos cuantos gramos de grasas trans pueden aumentar el riesgo de presentar enfermedades del corazón al elevar los niveles de colesterol “malo” (LDL) y al disminuir el colesterol “bueno” (HDL). Las grasas trans también están asociadas con un mayor riesgo de presentar diabetes. Los siguientes productos contienen grasas trans:

- Margarina
- Galletas dulces y saladas
- Palomitas de microondas
- Crema para el café
- Betún de lata para pastel
- Otros alimentos procesados

Lea la lista de ingredientes de los productos y busque las palabras *partially hydrogenated oil* (aceite parcialmente hidrogenado) para saber si el alimento contiene grasas trans.

Las grasas omega-3 y las grasas monoinsaturadas son más saludables. Las grasas omega-3 disminuyen la inflamación, la cual se relaciona con muchas enfermedades crónicas. Estas grasas también pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Estas son algunas fuentes de grasas omega-3:

- Pescados grasos (salmón, trucha, sardinas)
- Nueces
- Semillas de chia
- Semillas y aceite de linaza
- Aceite de canola

Las grasas monoinsaturadas ayudan a disminuir el colesterol “malo” (LDL) y a aumentar el colesterol “bueno” (HDL). Estas son algunas fuentes de grasas monoinsaturadas:

- Aceite de olive extra virgen
- Nueces y mantequilla de cacahuete y almendra
- Aguacate

Grasas saludables para la vida diaria:

- Procure comer de 3 a 7 cucharaditas al día.
 - Elija grasas saludables tales como aceite de oliva extra virgen o margarina sin grasas trans.
 - Limite su consumo de grasa saturada y no consuma grasas trans.
- Tenga en cuenta que todas las grasas son altas en calorías y que se deben consumir con moderación.

Grasas Trans

La definición legal de un producto “libre de grasas trans” (*trans-fat-free*, en inglés) se otorga cuando contiene menos de medio gramo por porción. Esto significa que un producto puede etiquetarse como “libre de grasas trans” aunque contenga grasas trans. Si el producto incluye partially hydrogenated oil en la lista de ingredientes, entonces fue elaborado con grasas trans. Vigile de cerca el tamaño de la porción de esos productos y limite la cantidad que coma.

Ejemplos para mi plan de acción:

- En lugar de la margarina regular, usaré margarina sin grasa trans.
- En lugar de cocinar con aceite de maíz, usaré aceite de canola.
- Usaré aceite de oliva extra virgen en las ensaladas.
- Agregaré una porción pequeña de nueces picadas o linaza molida al cereal y/o a las ensaladas.





DESAYUNO

- Avena con nueces
- Leche sin grasa o leche de soya
- Papaya
- Té o café caliente

ALMUERZO

- Sopa de lentejas
- Ensalada de zanahoria y tomate con nueces y aderezo de aceite de oliva extra virgen y vinagre
- Rebanada de sandía
- Agua mineral con jugo de limón fresco

CENA

- Salmón asado a la parrilla
- Zanahorias y chayote
- Arroz integral
- Ensalada de verduras frescas con aceite de oliva extra virgen y vinagre
- Piña
- Té o café caliente

Recuerde que llevar una alimentación saludable puede tener un gran impacto en su salud. Usted vale mucho y por lo mismo, debe alimentarse sanamente.

- Empiece con algunos alimentos que esté dispuesto a cambiar por otros que son más saludables; luego, vaya agregando más cambios poco a poco.
- De ser posible, escoja alimentos orgánicos que digan “USDA certified” tales como frutas, verduras, leche y carnes. Los alimentos designados como orgánicos cumplen con normas específicas del USDA para su cultivo, procesamiento y manejo.
- Elija alimentos frescos y naturales en lugar de los alimentos procesados. Si compra alimentos procesados, busque aquellos elaborados con no más de cinco ingredientes.
- Consuma una variedad de alimentos diferentes.
- No hay pruebas que indiquen que tomar vitaminas disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón o del cáncer. Varios estudios muestran un riesgo mayor. La mejor manera de obtener las vitaminas es a través de los alimentos.
- Si necesita bajar de peso, escoja los alimentos saludables que se incluyen en este folleto, controle el tamaño de las porciones, limite la cantidad de calorías que consume y realice 60 minutos de actividad física todos los días.
- Si usted debe seguir una dieta especial o si le gustaría bajar de peso, comuníquese con un dietista registrado o llame al Departamento de Educación para la Salud de su centro médico.

RECURSOS

Use los siguientes recursos para obtener más información:

- El Departamento de Educación para la Salud de su centro médico
- kp.org/espanol
- kp.org/vidasana
- choosemyplate.gov



Divida su plato así para una alimentación saludable. Con este método es mucho más fácil planificar las comidas. Las porciones se basan en un plato de tamaño normal, no un plato grande.

Tacos de pescado con repollo y salsa

Sírvase una proteína saludable en una cuarta parte del plato

Sírvase granos o almidones saludables en una cuarta parte del plato



Sírvase vegetales sin almidón en la mitad restante del plato

Comer más alimentos de origen vegetal puede mejorar la salud.
Utilice este plato como ejemplo.

Frijoles negros, quinua y vegetales

Sírvase una proteína saludable
en una cuarta parte del plato



Sírvase granos o almidones
saludables en una cuarta
parte del plato



Sírvase vegetales sin almidón
en la mitad restante del plato

Este folleto brinda muchos consejos para aprender a comer más saludablemente. No es necesario que intente hacerlo todo a la misma vez. Para comenzar puede repasar los ejemplos que aparecen en cada sección y después puede elaborar su plan de acción.

Un plan de acción le permite dividir su meta en partes manejables. Esto favorece sus posibilidades de lograr su meta exitosamente. Al preparar su plan debe hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Qué hará?
- ¿Cuándo lo hará?
- ¿Cuánto hará?
- ¿Cuántos días a la semana lo hará?

Ejemplo:

Esta semana comeré (*qué*) 5 porciones de vegetales (*cuánto*), a la hora del almuerzo y la cena (*cuándo*) el lunes, miércoles y viernes (*cuántos días a la semana*).



Mi plan de acción

Este semana:

_____ (qué)
_____ (cuánto)
_____ (cuándo)
_____ (cuántos días)

Después de cumplir su plan, regálese a sí mismo(a) un premio (¡que no sea comida!) como recompensa por cuidar de su salud y su persona.

¿Cuánta confianza tiene en sí mismo(a)
para cumplir su plan de acción?



0 = nada de confianza

10 = mucha confianza

Su nivel de confianza debe ser de 7 o más.



Eat Well, Live Well: Eating Well for Your Health

©2005 Kaiser Permanente. Todos los derechos reservados.
SCPMG Departamento Regional de Educación para la Salud
MH1150 (11/15)

kp.org/espanol