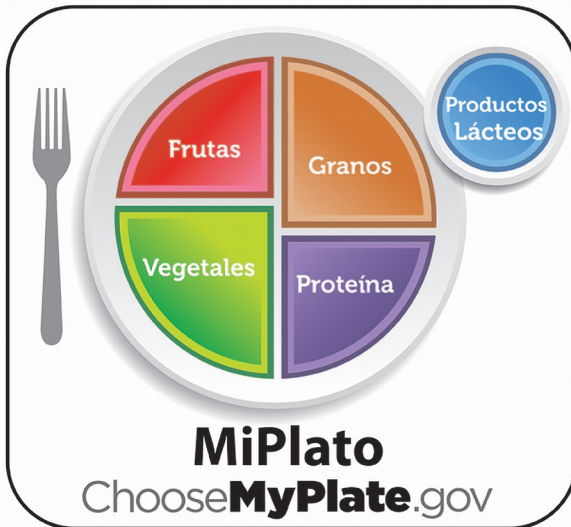


Alimentación saludable: Cómo comenzar a comer mejor - [Healthy Eating: How to Start Eating Better]



MyPlate (MiPlato) es un programa del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

Una dieta saludable incluye una variedad de alimentos de los grupos alimentarios básicos:

- Granos integrales, como pan, cereal, pasta y arroz
- Carne magra, aves, pescado, frijoles (habichuelas) secos, huevos, semillas y nueces
- Leche, yogur y queso, de preferencia bajos en grasa o sin grasa
- Frutas y vegetales

Por sencillo que parezca esto, no siempre es fácil conseguir los alimentos saludables que necesita. Es posible que usted coma más de un solo grupo de alimentos, porque es el de sus alimentos preferidos y, en consecuencia, omita otros grupos. Cuando tiene hambre, podría comer lo que es más fácil en vez de lo que es mejor.

¿Qué se sugiere?

Para seguir una dieta balanceada, coma:

- 5 a 6 onzas (140 a 170 g) de granos, como cereales, panes, galletas saladas, arroz o pasta. Una onza equivale aproximadamente a 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales de desayuno, o $\frac{1}{2}$ taza de arroz, cereal o pasta cocidos. La mitad de los granos que coma deben ser granos integrales.
- 2 a 3 tazas de vegetales, especialmente los de color verde oscuro, vegetales de color naranja, frijoles y lentejas.
- $1\frac{1}{2}$ a 2 tazas de fruta fresca, congelada o enlatada. Una manzana pequeña, una banana (plátano) grande o 2 ciruelas grandes equivalen a 1 taza.
- 3 tazas de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Una taza equivale a 8 onzas de leche o yogur, $1\frac{1}{2}$ onzas de queso duro o 2 onzas de queso procesado.
- 5 a $6\frac{1}{2}$ onzas de alimentos ricos en proteínas, como pollo sin piel, pescado, carne magra, frijoles, nueces y semillas. Un huevo, $\frac{1}{4}$ taza de frijoles o arvejas (chícharos) cocidos, $\frac{1}{2}$ onza de nueces o semillas, o 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) equivalen a 1 onza.

Preste atención al tamaño de las porciones. Coma una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos. No necesita cubrir el número mínimo cada día, pero trate de cumplir con las porciones recomendadas en promedio durante la semana.

Podría ser de ayuda que lleve un seguimiento de lo que come de cada grupo de alimentos durante toda la semana. Después puede sacar un promedio de las porciones diarias de cada grupo. Si está bajo en alguno de los grupos de

alimentos, puede comer más de ese grupo durante la siguiente semana.

Si necesita ayuda para cambiar su manera de comer, hable con su médico. Él o ella podría remitirle con un dietista registrado, quien es un experto en alimentación saludable.

¿Cómo puede cambiar sus hábitos?

Comer sanamente no tiene que ver con dietas. Es una forma de mejorar su salud.

No intente hacer grandes cambios en su manera de comer repentinamente. Podría sentir que extraña sus comidas favoritas; por lo tanto, será más probable que fracase.

Empiece lentamente y cambie sus hábitos gradualmente. Pruebe algunos de estos consejos:

- Coma pan integral en lugar de pan blanco.
- Coma leche descremada o semidescremada, y quesos y yogur sin grasa o bajos en grasa.
- Coma arroz integral en lugar de arroz blanco, y pasta de trigo entero en lugar de pasta de harina blanca.
- Agregue más frutas y vegetales a sus comidas, y cómalos como refrigerio.
- Agregue vegetales a los sándwiches.
- Agregue fruta al yogur y a los cereales.
- Limite el número de veces que come en un restaurante. La mayoría de los alimentos de los restaurantes tienen demasiada grasa, sal y calorías, y no suficiente fibra.

Todos los alimentos pueden ser parte de una manera saludable de comer, si se comen con moderación. Si sus alimentos preferidos son abundantes en grasas, sal, azúcar y calorías, limite la frecuencia con que los come, reduzca el tamaño de las porciones o busque sustitutos más sanos.

Coma una variedad amplia de alimentos, en especial aquellos que son ricos en nutrientes, como granos integrales, frutas, vegetales, productos lácteos bajos en grasas, pescado, carnes magras y aves.

¿Cómo le ayuda el comer sanamente?

Comer sanamente no sólo le protege contra las enfermedades, sino que también le puede ayudar a controlar algunas enfermedades que pudiera ya tener.

- Obtener el calcio y la vitamina D suficiente ayuda a proteger a los huesos de que se adelgacen y se vuelvan quebradizos a medida que envejece. Si ya tiene los huesos quebradizos, el calcio puede evitar que empeoren. El calcio se encuentra en los productos lácteos y en algunas verduras de hoja verde (hojas de nabo, col y mostaza; col rizada; bok choy y brócoli). Busque otros productos que sean enriquecidos con calcio. Se encuentra la vitamina D en las yemas de huevos; el pescado aceitoso como atún y salmón; y los alimentos con vitamina D agregada (enriquecida), como leche y otros productos lácteos, jugo de naranja y cereales para desayunar.
- Comer alimentos bajos en grasa que incluya abundantes granos integrales, frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa puede reducir sus probabilidades de tener enfermedad cardíaca, presión arterial alta, ataque cerebral y diabetes. También podría prevenir ciertos tipos de cáncer.
- Al comer pescado, nueces, soya y linaza podría protegerse de la enfermedad cardíaca. Estos alimentos son saludables, porque tienen ácidos grasos omega-3.
- Comer muchas frutas y vegetales reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, cáncer y presión arterial alta.

- Comer alimentos que contengan folatos o ácido fólico (como verduras de hoja verde y granos enriquecidos con ácido fólico) antes y durante el embarazo ayuda a proteger al bebé de defectos congénitos (de nacimiento).
- Limitar las carnes grasosas o la carne muy entreverada de grasa, el queso, la crema y la mantequilla puede bajar el colesterol. Esto puede reducir sus probabilidades de enfermedad cardíaca y presión arterial alta.
- El uso de aceite de oliva, de cacahuate (maní) y de canola (colza) puede ayudar a reducir el colesterol "malo".

