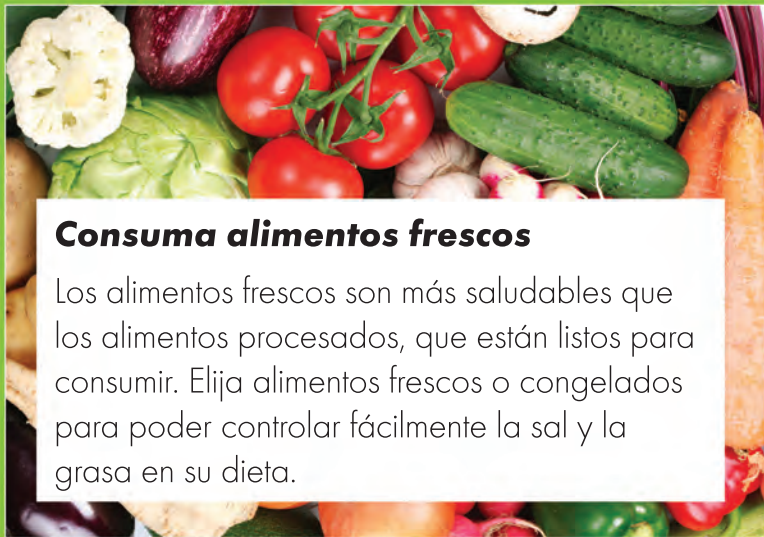


The Take Control Two-Step

Consuma alimentos saludables Coma los alimentos adecuados para usted

Si su cuerpo recibe la cantidad correcta de los alimentos adecuados, se sentirá mejor y estará más saludable. Si tiene un problema de salud crónico, la alimentación saludable es una de las medidas más importantes que puede tomar para controlar su enfermedad.



Consuma alimentos frescos

Los alimentos frescos son más saludables que los alimentos procesados, que están listos para consumir. Elija alimentos frescos o congelados para poder controlar fácilmente la sal y la grasa en su dieta.

Calcule las calorías y conozca sus límites diarios

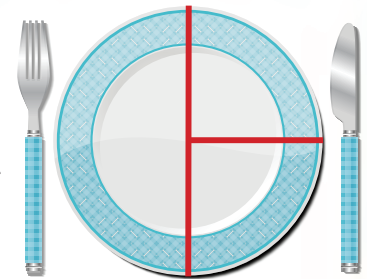
Mujeres mayores de 30: menos de 2,000 calorías por día
Varones mayores de 30: menos de 2,400 calorías por día

¿SABÍA QUE...?

- La obesidad aumenta las probabilidades de sufrir enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, presión sanguínea alta y diabetes.
- Entre 1980 y 2008, las tasas de obesidad se duplicaron en adultos y se triplicaron en niños.¹
- Ciertos estudios indican que el simple hecho de adelgazar un 10 % de su peso se traduce en beneficios importantes para la salud, como disminución en los niveles de colesterol y presión sanguínea, reducción del riesgo de diabetes tipo 2, aumento de la expectativa de vida y disminución de los costos de la atención médica.²

Controle las porciones

Aliméntese en forma equilibrada, de modo que reciba una buena variedad de nutrientes saludables.



Sírvase un plato saludable

- Comience con un plato de 9 pulgadas y divídale en tres secciones, como se muestra arriba.
- Complete la sección más grande con vegetales sin almidón; todos aquellos alimentos frescos y sabrosos que encontrábamos en el jardín de la abuela.
- Las dos secciones más pequeñas son para los alimentos con almidón y las carnes sin grasa o los sustitutos de la carne.
- Agregue una porción de fruta o media taza de ensalada de frutas y tendrá una comida equilibrada, sana y sabrosa.

¹ www.cdc.gov

² Stephanie Schoemer, MS, RD, Program Development Manager for Weight Watchers

The Take Control Two-Step

Consuma alimentos saludables Tome decisiones saludables

Si avanza paso a paso, se sentirá mejor y estará más saludable.

Compre en forma inteligente

Empiece por el supermercado y será más fácil tomar decisiones saludables en su hogar.



Consejo n.º 1 para comprar en forma inteligente: haga la compra en el perímetro del supermercado. Manténgase alejado de los pasillos e intente llenar el carrito con artículos frescos de las márgenes externas del establecimiento, en donde encontrará los alimentos más saludables.

Consejo n.º 2 para comprar en forma inteligente: vaya al mercado local de agricultores. Se divertirá, hará ejercicio, conocerá a personas amigables y apoyará a los agricultores locales.

Lea la información nutricional de los alimentos

La información nutricional nos ayuda a respetar los valores deseados.

Preste atención al tamaño de las porciones y a cuántas porciones tiene cada paquete. Si come dos porciones, consumirá el doble de calorías.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 Cup (30g)	
Servings Per Container About 38	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 150
% Daily Value*	
Total Fat 17g	26%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 2g	
Sugars 1g	8%

Disminuya los alimentos que no necesita.

Limite el consumo de sodio a 1,500 mg por día: si escoge alimentos que tienen más de 600 mg de sal por porción, ¡no lo compre! Utilice hierbas, especias o jugo de limón en lugar de sal.

Limite el colesterol a 300 mg por día: reduzca la cantidad de yemas de huevo, y carnes y productos lácteos ricos en grasa.

Coma menos grasas saturadas y grasas trans: lea las etiquetas y evite las grasas trans y los aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados.

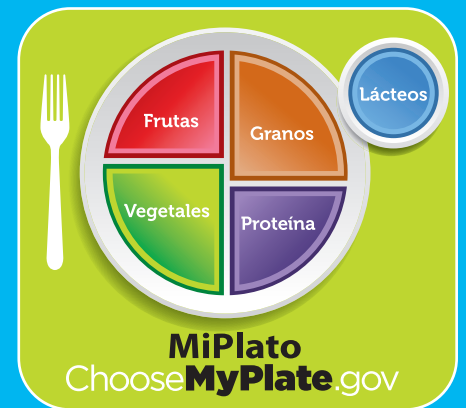


ANGELINA COUNTY & CITIES
HEALTH DISTRICT

936-632-1139 | acchd.us



A comer ipara la buena salud!



Comience por elegir uno o más consejos para ayudarle a...



Servirse platos sanos



Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcar y sal



Comer la cantidad de calorías indicada para usted



Estar físicamente activo

► Sírvase platos sanos

Antes de comer, piense en lo que se va a servir. Los vegetales, frutas, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y carnes magras contienen los nutrientes que usted necesita y no tienen demasiadas calorías. Pruebe algunas de estas opciones.

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.

- Coma vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomate, camote (batata) y brócoli en los platos principales y de acompañamiento.
- Coma frutas, vegetales o nueces sin sal. Estas son las bocadillos o comidas rápidas originales de la naturaleza.

Cambie a leche con 1% de grasa o sin grasa.

- Contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales de la leche entera, pero con menos grasas y calorías.
- Pruebe productos de soja enriquecidos con calcio como alternativa a productos lácteos.



Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

- Elija cereales, panes, galletas, arroz, fideos y tallarines de 100% granos integrales.
- Lea la lista de ingredientes y escoja alimentos elaborados con granos integrales.



Varíe sus fuentes de proteína.

- Incluya proteína de pescado y mariscos dos veces por semana.
- Coma frijoles, estos constituyen una fuente *natural* de fibra y proteínas.
- Consuma porciones pequeñas de carne magra de res y aves.



Lea sobre sanidad alimentaria en www.FoodSafety.gov.

► Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcar y sal

El azúcar y la grasa agregan a la comida calorías adicionales que usted no necesita. Demasiado sodio puede elevar la presión arterial.

Elija alimentos y bebidas con poco azúcar o sin azúcar.

- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar. Una lata de 12 onzas de gaseosa contiene aproximadamente 10 paquetes de azúcar.
- Seleccione frutas como postre. Disminuya el consumo de postres dulces y pasteles.
- Elija 100% jugo de fruta en lugar de bebidas con sabor a fruta.

Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra, ya que ésta se acumula.

- Compare el contenido de sodio en alimentos como sopas, panes y comidas congeladas, y elija aquellos con menos sal.
- Sazone los alimentos con especias o hierbas en lugar de sal.



Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas.

- Haga que productos con más grasas saturadas, como pasteles, galletas dulces, helado, pizza, queso, chorizo y salchicha, sean opciones ocasionales y no comidas diarias.
- Elija cortes de carne de res magra y aves, así como leche, yogur y queso descremado o bajo en grasa.
- Use aceite en vez de grasas sólidas.*

*Ejemplos de grasas sólidas y aceites

Grasas sólidas	Aceites
Grasa de carne de res, cerdo y pollo	Aceite de canola
Mantequilla, crema y grasa láctea	Aceite de maíz
Aceite de coco, palma y de semilla de palma	Aceite de semillas de algodón
Aceite hidrogenado	Aceite de oliva
Aceite parcialmente hidrogenado	Aceite de maní
Manteca	Aceite de cártamo
Margarina en barra	Aceite de girasol
	Margarina blanda
	Aceite vegetal

► Coma la cantidad de calorías que usted necesita



Cada persona tiene un límite de calorías. Observar el suyo le puede ayudar a lograr o mantener un peso saludable. Las personas que han tenido éxito en controlar su peso han encontrado maneras de llevar la cuenta de cuánto comen al día, aunque no cuenten cada caloría.

Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas.

- Vea cuál es su límite de calorías diario en www.ChooseMyPlate.gov y téngalo en mente al decidir qué comer.
- Piense antes de comer... ¿valen la pena estas calorías?
- Evite las porciones extra grandes.
- Use platos, platos hondos y vasos más pequeños.
- Deje de comer cuando esté satisfecho, no lleno.

Cocine en casa con más frecuencia, donde usted puede controlar los ingredientes de sus comidas.

Al comer en restaurantes elija las opciones del menú que tengan menos calorías.

- Estudie la información sobre el contenido de calorías.
- Elija platos que incluyan vegetales, frutas y/o granos integrales.
- Pida porciones pequeñas o comparta cuando coma en restaurantes.



Anote qué come para llevar la cuenta de cuánto come.

Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. Límitese a una copa al día si es mujer o a 2 copas si es hombre.

► Esté físicamente activo a su manera

Elija actividades que disfrute y comience haciendo lo que pueda, por lo menos durante 10 minutos a la vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.



Aviso a los padres

Lo que usted come y bebe, y su nivel de actividad física, son importantes para su propia salud y la de sus hijos.



Usted es el ejemplo más importante para sus hijos. Sus hijos prestan más atención a lo que usted hace que a lo que dice.

Ayude a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de alimentación para toda la vida, dándoles comidas y bocadillos saludables. Por ejemplo, no solo *dígalos* a sus hijos que deben comer vegetales, *muéstrelas* que a usted le gusta y come los vegetales todos los días.

Use las etiquetas de los alimentos para ayudarle a tomar mejores decisiones

Los alimentos empacados tienen una etiqueta con los datos de nutrición y la lista de ingredientes. Lea la etiqueta para tomar decisiones saludables en forma rápida y fácil.

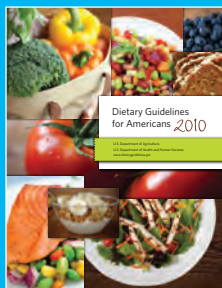
Preste atención a las calorías. Asegúrese de ver el tamaño de la porción y el número de porciones que en realidad se ha servido. Si come el doble de las porciones, duplicará las calorías.

Elija alimentos con menos calorías, bajos en grasas saturadas, grasas *trans* (hidrogenadas) y sodio.

Use la lista de ingredientes de los productos para ver si se les han agregado azúcares. Cuando un tipo de azúcar está cerca del primer lugar en la lista de ingredientes eso significa que el alimento es rico en azúcares. La sucrosa, la glucosa, el jarabe de maíz con alta fructosa, el jarabe de maíz, el jarabe de arce y la fructosa son nombres de azúcares agregados.



Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses



Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010*, constituyen el mejor asesoramiento científico sobre cómo alimentarse para estar sano. Estas Guías animan a los estadounidenses a llevar dietas sanas y estar físicamente activos.

Mejorar lo que come y estar activo le ayudará a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y obesidad. Seguir los pasos indicados en este folleto le ayudará a seguir las Guías.

Para obtener más información, visite:

- www.DietaryGuidelines.gov
- www.ChooseMyPlate.gov
- www.Health.gov/paguidelines
- www.HealthFinder.gov



Número de publicación del USDA: Boletín Home and Garden No. 232-CP-S

Número de publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS): HHS-ODPHP-2010-01-DGA-B-S

Junio de 2011

la sal y el sodio

10 consejos para ayudarlo a reducirlos



Está claro que a los estadounidenses les gusta la sal, pero la sal influye en la presión arterial alta. Todos, incluso los niños, debemos reducir el consumo de sodio a menos de 2,300 miligramos al día. Los adultos de 51 años de edad y mayores, las personas de ascendencia afroamericana de cualquier edad y con presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica deben reducir el consumo de sodio a 1,500 mg al día.

1 piense en alimentos frescos

La mayor parte del sodio que consumen los estadounidenses proviene de alimentos procesados. Coma alimentos procesados con menos frecuencia y en porciones pequeñas, especialmente alimentos con queso como pizzas, carnes procesadas como tocino, chorizo, salchichas y embutidos, así como alimentos listos para comer como chili, ravioli y sopas enlatadas. Por lo general, los alimentos frescos tienen menos sodio.

2 disfrute alimentos preparados en casa

Cocine en casa con más frecuencia, donde puede controlar los ingredientes de sus comidas. Preparar sus propios alimentos le permite limitar la cantidad de sal.

3 llénese de vegetales y frutas, son naturalmente bajas en sodio

Coma cantidades abundantes de vegetales y frutas, frescas o congeladas. Coma una fruta o vegetal con cada comida.

4 elija productos lácteos y proteínas con el contenido más bajo de sodio

Elija leche o yogur descremados o con bajo contenido de grasa más frecuentemente que queso, que contiene más sodio. Elija carne de res, cerdo, aves, pescados y mariscos frescos, en lugar de los procesados con sal. Los embutidos, salchichas y productos enlatados, tienen un alto contenido de sodio. Elija nueces y semillas sin sal.

5 ajuste su paladar

Reduzca la sal que consume gradualmente, y preste atención al sabor natural de varios alimentos.

Con el tiempo, su gusto por la sal se reducirá.



6 no añada sal

Deje de añadir sal al cocinar. No deje saleros en el mostrador de la cocina o en la mesa. Use especias, hierbas, ajo, vinagre o jugo de limón para sazonar los alimentos, o use condimentos libres de sal. Pruebe pimienta negra o roja, albahaca, curry, jengibre o romero.

7 lea las etiquetas

Lea las etiquetas de datos de nutrición y la lista de ingredientes para encontrar alimentos envasados y enlatados con menos sodio. Busque alimentos con etiquetas que dicen “bajo en sodio”, “sodio reducido” o “sin sal adicional” (“low sodium,” “reduced sodium,” o “without added salt”).

8 cuando coma en restaurantes, pida comidas con bajo contenido de sodio

Si lo solicita, algunos restaurantes prepararán comidas con menos sodio y servirán las salsas y los aderezos para ensalada por separado, para que usted pueda usar menos.

9 preste atención a los condimentos

Alimentos como salsa de soja, salsa de tomate (“catsup”), pepinillos, aceitunas, aderezos para ensaladas y paquetes de sazonador, tienen alto contenido de sodio. Elija salsa de soja y tomate con bajo contenido de sodio. Coma palillos de zanahoria o apio en lugar de aceitunas o pepinillos. Use únicamente parte de los paquetes de sazonador en lugar del paquete completo.

10 aumente su consumo de potasio

Elija alimentos ricos en potasio que pueden ayudar a reducirle la presión arterial. El potasio se encuentra en vegetales y frutas como papas, hojas de nabo, jugo y salsa de tomate, camotes, frijoles (blancos, lima, rojos) y plátanos. Otras fuentes de potasio incluyen yogur, ostras, “halibut,” jugo de naranja y leche.