



*Para obtener más información
sobre educación para la salud*

Llame a la Línea de Información sobre
Educación para la Salud al **1-800-804-6074**
(TTY: 711).

www.CalVivaHealth.org

Alimentación Saludable *para una* Vida Saludable

¡Comience ahora mismo!

No todas las dietas son iguales

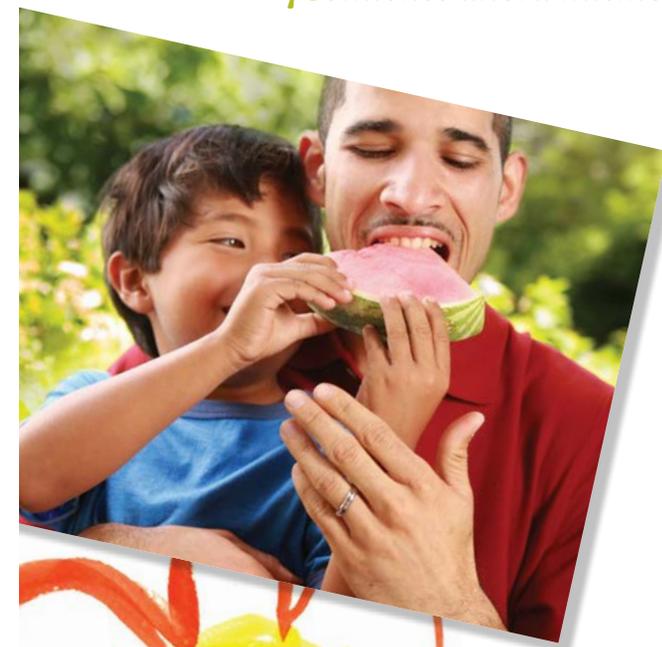
Es posible que algunos métodos para perder peso no sean buenos para su salud. Por ejemplo:

- **Bebidas y píldoras para adelgazar.** No existe ninguna píldora ni bebida milagrosa que le ayude a perder peso. Algunas de ellas pueden reducir su peso al producir una pérdida de líquido, pero este método posiblemente no le permita una pérdida de peso a largo plazo.
- **Dietas muy estrictas.** Estas dietas proporcionan muy pocas calorías o directamente ninguna. ¡Morirse de hambre no es bueno para su salud! La pérdida de peso es un proceso lento, y usted debe adquirir los hábitos de una alimentación sana y de actividad física para perder peso de manera segura. Debe perder dos libras como máximo por semana.
- **Dietas de moda.** Estas dietas limitan los grupos de alimentos o los nutrientes. Por el contrario, usted necesita una variedad de alimentos para perder peso de manera segura.

Consulte a su médico antes de comenzar con cualquier plan o producto para perder peso.

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

BRO005707SO00 (3/16)



Permita que los buenos hábitos sean su guía

Un plan de alimentación sana puede ayudarle a ingerir la cantidad correcta de alimentos de cada grupo de alimentos. Éstas son algunas sugerencias que le ayudarán a mantenerse en el camino correcto:

- Ingiera una variedad de alimentos para obtener las vitaminas, los minerales y las fibras que su cuerpo necesita.
- Elija alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcar. Incluso los jugos cuya etiqueta indique “100% de jugo” pueden tener alto contenido de azúcar. Limite el consumo a ½ taza por día.
- Ingiera una variedad de verduras y frutas de diversos colores.
- Coma muchos alimentos integrales.



¿Por qué se debe comer alimentos sanos?

Los alimentos proporcionan nutrientes que ayudan a que el cuerpo crezca y se mantenga saludable. Además, reducen su riesgo de tener varias enfermedades, que incluyen:

- enfermedad cardíaca,
- presión arterial alta,
- colesterol alto,
- diabetes,
- ciertos tipos de cáncer, y
- osteoporosis (una enfermedad que hace que los huesos se afinen y se debiliten).



Lea cuidadosamente **las etiquetas de los alimentos** para averiguar cuántas porciones contiene un paquete de alimentos. Muchos alimentos y refrescos contienen más de una porción.

Cada bocado cuenta

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC), sólo aproximadamente 1 de cada 4 adultos come la cantidad suficiente de frutas y verduras por día en los Estados Unidos. Más de la mitad de los jóvenes consume demasiada grasa, y la mayor parte de ellos tampoco come la cantidad suficiente de frutas y verduras.



¡Conserve sus alimentos de manera segura!

A continuación se describen cuatro pasos fáciles para conservar los alimentos de manera segura:

Limpiar

Lávese las manos con frecuencia. Mantenga limpias las encimeras y las tablas para cortar.

Separar

Mantenga las carnes y los mariscos crudos, así como sus jugos, separados de los alimentos cocidos y listos para comer.

Cocinar

Caliente los alimentos de manera adecuada cubriéndolos, revolviéndolos y rotándolos durante el proceso de cocción (especialmente si utiliza microondas para cocinar).

Enfriar

Guarde los alimentos en el refrigerador. Cuanto más tiempo permanezcan los alimentos en temperaturas de “zona de riesgo”, entre 40 °F y 140 °F, más alto será el riesgo de que la comida se eche a perder.