

Estilos de vida saludable

Actividad Física

- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Importante para la salud de los huesos.

- Realice al menos 30 minutos de actividad física, 5 días por semana. Algunos ejemplos son: correr, caminar, correr bicicleta, bailar, nadar, entre otros.
- Combine con una alimentación balanceada

Consumo de agua

- Es importante para todos los procesos de nuestro cuerpo y el transporte de nutrientes.
- Nos mantiene hidratados.
- Regula la temperatura corporal.
- Reduce el estreñimiento.
- Escoja agua en lugar de bebidas con azúcar añadida.



Recuerde:

- Consumir alimentos de todos los grupos diariamente.
- Realizar meriendas entre las comidas.
- Consumir porciones moderadas de alimentos.
- Leer la etiqueta nutricional y seleccione:
 - ◆ Granos enteros- 3 gramos o más de fibra
 - ◆ Alimentos bajos en sodio- 140 mg o menos
- No fume.
- Modere el consumo de alcohol.



Una alimentación balanceada junto a un estilo de vida saludable son la clave para una mejor calidad de vida.

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
Internado de Nutrición y Dietética
787-765-2929, extensión 4126
<http://www.salud.gov.pr>



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

Revisado: marzo 2014

Alimentación balanceada y estilos de vida saludable

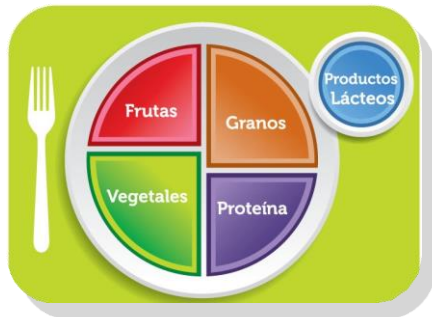


Alimentación Balanceada

¿Cómo consumir una alimentación balanceada?

La nueva guía alimentaria Mi plato, recomienda las porciones de alimentos adecuadas. Utiliza el plato como una herramienta visual, fácil de aplicar, para la sana alimentación.

Mi Plato muestra las proporciones de los cinco grupos de alimentos, en un plato de 9”.



Frutas

Poseen vitaminas y minerales. Las frutas enteras proveen una mayor fuente de fibra y contienen menos azúcar que los jugos.

- Frutas frescas
- Frutas congeladas
- Frutas enlatadas en su propio jugo



Cereales y Farináceos

Se recomienda que al menos la mitad de los farináceos y cereales consumidos sean de grano entero (integral), ya que contienen fibra. La fibra ayuda a la sensación de satisfacción por más tiempo. Algunos ejemplos de cereales y farináceos son:



- Panes
- Arroz
- Pastas
- Viandas

Hortalizas o Vegetales

Proveen las vitaminas, los minerales y la fibra necesarios para una alimentación saludable y balanceada.

- Hortalizas verdes, rojas y anaranjadas



Proteínas

Los alimentos altos en proteínas ayudan al cuerpo y a los músculos a conservar y reparar el tejido. Al momento de escoger carnes debe seleccionar cortes bajos en grasa o magros. También se debe aumentar el consumo de pescado al menos dos veces por semana y minimizar el consumo de carnes procesadas.

- Pollo
- Pavo
- Pescados y Mariscos
- Carne de Res Magra
- Huevo



Leche y Derivados

La leche y sus derivados son esenciales para el crecimiento y el desarrollo de huesos. Se recomienda elegir productos sin grasa o con bajo contenido de grasa.

- Leche
- Yogurt
- Quesos

