

CAMBIA SU MENTALIDAD DIETÉTICA



La suma de todo que comemos y bebemos se llama **nutrición**, y para bien o para mal, impacta nuestra salud. Simplemente, **cada vez que come, está alimentando la enfermedad o combatiéndola**. Desafortunadamente, en los EE. UU, tenemos la tendencia de alimentar a la enfermedad. La mayoría de nuestras enfermedades crónicas podrían ser prevenidas con mejor nutrición. La solución al problema no es dieta, sino cambios permanentes de la manera en que normalmente comemos (nuestros patrones alimentarios).

“Reglas” de un patrón alimentario sano

Según la Guías Alimentarias para estadounidenses, un patrón alimentario sano:

- Incluye una variedad de comidas de todos los grupos alimenticios (frutas, vegetales, proteína, lácteos, granos, oleos)
- Limita grasas saturadas y trans, azúcar añadido, sodio
- Debe ser personalizado a sus necesidades y preferencias únicas. Nutrición no es igual para todos.

MiPlato es una herramienta para ayudarle a seguir las reglas. En cada comida, trata de:

- **Hacer la mitad de su plato frutas y verduras.** Puede ser una combinación de frutas y vegetales frescos, congeladas, enlatadas, jugo 100% o deshidratadas. La mayoría de la nutrición vendrá de frutas y verduras enteras.
- **Hacer que sus granos sean enteros al menos la mitad del tiempo.** Un grano entero (es el grano entero) tiene más nutrición (Ejemplos: arroz integral, avena, grano de trigo entero). Un grano refinado ha sido procesado (Ejemplos: pan y pasta blanco).
- **Variar sus elecciones de proteínas** a incluir carnes magras (menos grasa) y sin sal. Proteínas de plantas (legumbres, nueces, pepitas), carne blanca (pollo, pavo) y pescado tienden a ser los más magros.
- **Elegir productos lácteos bajos en grasa o sin grasa** para recibir los beneficios como calcio y proteína sin la grasa saturada extra, que es malo para el corazón. Lácteos incluyen leche, queso, yogur, leche sin lactosa y leche de soja.



(MiPlato continuado)

- **Limite grasas saturadas** (mantequilla, margarina, grasas animales) **y grasas trans** (común en comida rápida, postres y otra comida procesada – busque “hidrogenado” en la etiqueta de los alimentos). Use aceite en cambio.
- **Limite azúcar añadido.** Reduzca refrescos, jugo, bebidas isotónicas o bebidas energizantes, café/te azucarado y postres.
- **Limite sodio** al elegir comida fresca en lugar de productos procesados, buscando cosas de bajo sodio, cocinar más en casa y usar especias y hierbas en lugar de sal.

Otras herramientas de alimentación saludable

- Control de porciones
- Lea la etiqueta de información nutricional
- Dietistas tituladas

PARA MÁS INFORMACIÓN:

MyPlate: myplate.gov/resources/en-espanol

Academy of Nutrition & Dietetics: gmig.eatrightpro.org/gmig/resource-library0/spanish-resource-library

U.S. Department of Agriculture (USDA): nutrition.gov/es

Puede aprende más y determinar sus recomendaciones personales visitando myplate.gov/resources/en-espanol. Incluya su edad, sexo, altura, peso y actividad física.

Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar.

Grapevine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información de salud y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su máximo potencial, sin importar su edad. Para más información visite: www.wwhf.org/grapevine-participant/



Wisconsin Women's Health Foundation
608-251-1675 x 118 | wwhf.org