







# HACER ELECCIONES SALUDABLES SOBRE NUTRICIÓN

Una buena nutrición es una de las claves para tener una buena salud. Usted puede mejorar su nutrición y su salud, al comer de forma regular alimentos que contengan muchas vitaminas y minerales, como las frutas, los vegetales, los granos integrales y los lácteos bajos en grasa o sin grasa. Su médico de cabecera puede darle consejos sobre nutrición y ayudarlo a mantenerse saludable.

## ¿NECESITO CAMBIAR LO QUE COMO?

Si responde sí a cualquiera de las siguientes preguntas, es posible que necesite hablar con su médico sobre cómo mejorar su nutrición:

-  ¿Su médico ha hablado con usted sobre un problema médico o un factor de riesgo, como presión arterial alta o colesterol alto?
-  ¿Su médico le informó que esta condición podría mejorarse con una mejor nutrición?
-  ¿Alguien de su familia ha tenido diabetes, cáncer, enfermedad del corazón u osteoporosis?
-  ¿Tiene sobrepeso?
-  ¿Tiene preguntas sobre los tipos de alimentos que debe comer o si debe tomar vitaminas?
-  ¿Considera que se beneficiaría si consultara un dietista registrado, un miembro del equipo del cuidado de la salud que se especialice en orientación en nutrición?

## ¿QUÉ CLASE DE DIETA TENGO QUE SEGUIR?

Usted debe seguir una dieta saludable que le guste y que pueda seguir haciendo. La dieta debe tener un bajo contenido en grasas y azúcares y un alto contenido de fibra. Su médico o un especialista en nutrición le pueden aconsejar qué tipo de alimentos son opciones saludables. Solicite ayuda a su médico de cabecera o especialista en nutrición; especialmente si usted tiene un problema de salud que requiere de una dieta especial.

## ¿PUEDO CONFIAR EN LA INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN QUE SE OBTIENE EN INTERNET, LOS PERIÓDICOS Y LAS REVISTAS?

A menudo, los consejos sobre nutrición y la información sobre dietas que se obtienen de diferentes fuentes se contradicen entre sí. Usted siempre debe verificar con su médico primero. Además, tenga en cuenta el siguiente consejo: En cuanto a nutrición no existe ninguna “varita mágica”. No existe una dieta única que funcione para todas las personas. Usted necesita encontrar un plan de comidas que funcione para usted. Las dietas de moda ofrecen cambios a corto plazo, pero una buena salud es el resultado de un esfuerzo y un compromiso de largo plazo.

## ¿MI MÉDICO DE CABECERA PUEDE AYUDARME A CONTROLAR EL PESO?

Si está preocupado por el tamaño de su cuerpo o piensa que tiene que perder peso, hable con su médico o con un dietista registrado, que pueda confirmarle que tiene un peso saludable. O si tiene sobrepeso, él o ella pueden sentarse con usted y determinar la mejor forma para que alcance un peso saludable.

## ¿SERÁ DIFÍCIL CAMBIAR MIS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

Puede ser difícil y también le va a tomar un tiempo, por lo tanto, trate de no desanimarse. Su esfuerzo valdrá la pena. La clave es tratar de seguir comiendo los alimentos adecuados. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarlo a cambiar su dieta:

- Haga cambios pequeños y lentos. Entonces, será fácil hacer que los cambios se hagan parte de su vida cotidiana.
- Lleve un diario de alimentos. Use este registro para ayudarlo a saber si necesita comer más de alguno de los grupos de alimentos; tal como frutas, verduras, o productos lácteos con un bajo contenido de grasa.
- Solicite ayuda a su médico de cabecera o especialista en nutrición; especialmente si usted tiene un problema de salud que requiere de una dieta especial.

# HACER BUENAS ELECCIONES

En lugar de estos:

Pruebe estos:

## Granos

Cereales con azúcar y granola regular	Avena, granola baja en grasa y cereales integrales
Papitas fritas u hojuelas de maíz frito y crispetas con mantequilla	Roscas tipo "pretzel" (sin sal) y crispetas sin mantequilla
Pasta blanca	Pasta de trigo entero
Arroz blanco	Arroz integral
Harina multiuso blanca	Harina 100% integral

## Frutas y Verduras

Vegetales fritos o servidos con crema, queso o salsas con mantequilla	Todos los vegetales crudos, al vapor, asados, horneados o roseados con una pequeña cantidad de aceite de oliva, sal y pimienta
Coco	Fruta (fresca)
Papas fritas, viruta de papa y papitas fritas de paquete	Papas blancas o amarillas al horno

## Carne, Aves y Pescado

Trocitos de pescado o tortas de pescado apanado regular, pescado enlatado en aceite, mariscos preparados con mantequilla servidos con aderezos con un alto contenido de grasa	Pescado (fresco, congelado o enlatado en agua), trocitos de pescado, tortas de pescado y mariscos (por ejemplo camarones) apanados con bajo contenido de grasa
Costillitas de cerdo y tocino	Cerdo magro (filete y chuleta de cerdo) y tocino de pavo
Carne molida regular	Carne molida magra o extra magra, pollo molido y pechuga de pavo
Carnes frías tales como pepperoni, salami, mortadela y salchicha de hígado "liverwurst"	Carnes frías magras tales como pavo, pollo y jamón

## Lácteos

Leche entera o leche al 2%	Leche desnatada o leche al 1%
Yogur hecho con leche entera	Yogur sin grasa o bajo en grasa
Queso regular (ejemplos americano, azul, brie, cheddar, colby y parmesano)	Queso con un contenido bajo en grasa con menos de 3 gramos de grasa por porción (ejemplo: queso campesino, queso procesado y queso no lácteo como queso de soja (soya))
Helado regular	Sorbete, helado de fruta y helado sin grasa o helado con un bajo contenido en grasa (no más de 3 gramos de grasa por 1/2 taza de helado)

## Grasas, Aceites y Dulces

Galletas	Barras de higos (brevas), galletas de jengibre, y galletas de melaza
Materia grasa para repostería, mantequilla o margarina	Aceites de oliva, de soja y de canola
Mayonesa regular	Mayonesa con un bajo contenido en grasa o sin grasa
Aderezo para ensaladas regular	Aderezo para ensaladas con un contenido bajo en grasa o sin grasa
Usar grasa (incluso mantequilla) para engrasar la sartén	Aceite en aerosol que no se pega

### REFERENCIAS

Toda la información se obtiene de FamilyDoctor.org, un recurso operado por la Academia Americana de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP)