



## AMA Healthier Life Steps™

Una alianza médico-paciente para una vida más larga y más saludable

# Plan de acción para una alimentación saludable

## El objetivo

Todo adulto saludable debería, a diario:

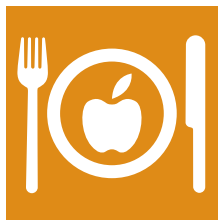
- Comer de 1 ½ a 2 ½ porciones de fruta del tamaño de una taza.
- Comer de 2 a 4 porciones de verduras del tamaño de una taza.
- Comer principalmente granos integrales.
- Evitar las grasas trans y las grasas saturadas no saludables.
- Limitar los alimentos salados y azucarados.
- Mantener el total de calorías en una cantidad que sea la correcta para su estatura y peso.

## Prepararse

Muchas personas creen que alimentarse saludablemente significa hacer dieta. Sin embargo, es posible alimentarse más saludablemente haciendo cambios pequeños con el transcurso del tiempo. Alimentarse saludablemente favorece a todo el mundo, no solo a quienes intentan bajar de peso.

Comer más saludablemente puede ayudarlo a:

- Prevenir y controlar las enfermedades crónicas, como
  - Hipertensión arterial
  - Enfermedades cardíacas
  - Accidente cerebrovascular
  - Diabetes
  - Cáncer
  - Osteoporosis (debilitamiento de los huesos)
- Sentirse menos cansado y con más energía
- Mantener un peso saludable
- Perder peso



**Piense en qué podría impedirle comer más saludablemente. Planifique maneras de sortear estos impedimentos.**

<b>Possible impedimento</b>	<b>Consejos para sortear el impedimento</b>
Temor a que los alimentos saludables no tengan un buen sabor.	Pruebe diferentes frutas y verduras para hallar las que le gustan.
No tengo suficiente tiempo ni dinero para hacer o comprar alimentos saludables.	Planifique de antemano. En los fines de semana, prepare comidas para la semana por delante. Busque las ofertas en los supermercados.
Pensamiento de “todo o nada”: algunas personas sienten que si no pueden hacer el gran cambio, no pueden hacer absolutamente ningún cambio.	Si no puede dejar de comer una comida poco saludable, entonces limite la cantidad y la frecuencia con que la consume.

## Tomar medidas

Piense en el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios típicos que comió durante las pasadas dos semanas. ¿Dónde cree que tiene las mayores posibilidades de tomar medidas para alimentarse más saludablemente?

A fin de comenzar su plan para hacer cambios en su alimentación, elija una o dos de las medidas indicadas a continuación. O escriba sus propios cambios alimenticios en el espacio que se proporciona.

- Prefiera las frutas como refrigerios, en lugar de las barras de dulce o las galletas.
- Coma al menos una taza de verduras (cocidas o crudas) en la cena.
- Use pan de trigo integral en los sándwiches en lugar de pan blanco.
- Beba agua o té helado sin azúcar en lugar de refrescos.
- Coma solo la mitad de la comida que sirven en los restaurantes.
- Prepárese el almuerzo una vez por semana en lugar de comer fuera en un restaurante.
- No le agregue sal a ningún alimento.
- Coma, como máximo, un refrigerio azucarado o postre pequeño por día.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Mi primer objetivo de alimentación saludable:**

\_\_\_\_\_

**Mi fecha de inicio:**

\_\_\_\_\_

Lleve el registro de los alimentos que ingiere en su calendario de registro del progreso.

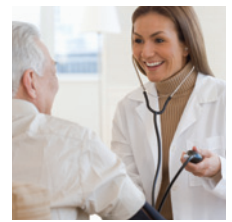


## Continuar con el plan

- Haga una nueva adición a su plan semanalmente o mensualmente, como por ejemplo:
  - Esta semana/mes comeré dos porciones más de fruta por día.
  - La próxima semana/próximo mes, comeré pan de trigo integral en lugar de pan blanco.
  - La semana/mes siguientes no agregaré sal a ninguna de mis comidas.
- De forma gradual, coma alimentos más saludables más a menudo y coma alimentos menos saludables con menos frecuencia.

Lo que puede disfrutar más	Lo que debe limitar
Frutas (frescas, congeladas, enlatadas o secas)	Refrigerios y alimentos fritos de alto contenido calórico
Verduras (frescas, congeladas, enlatadas o secas)	Carnes rojas y carnes procesadas
Granos integrales	Sal (sodio) y comidas saladas
Agua o bebidas de bajo contenido calórico	Bebidas y refrigerios azucarados

- Busque nuevos alimentos y recetas que le ayudarán a comer más saludablemente.
- Las etiquetas de datos de nutrición de los productos alimenticios indican cuántas calorías, cuánta grasa saturada y trans no saludables y cuánta sal (sodio) tienen los alimentos que usted ingiere. Recuerde leer la cantidad de “porciones por envase” indicada en la etiqueta para ver a cuánto equivale de lo que usted normalmente comería o bebería. *(Consulte el ejemplo en la página 4)*
- Escriba estos cambios planificados en su calendario de registro del progreso.
- Consulte los recursos útiles indicados a continuación para obtener consejos que posiblemente le ayuden a elaborar y seguir su plan.

**Comience aquí****Controle las calorías****Limite estos nutrientes****Coma lo suficiente de estos nutrientes****Nota al pie****Datos de nutrición**

Tamaño de la porción 1 taza (228g)

Porciones por envase 2

Cantidad por porción

**Calorías 250** **Calorías de grasa 110****% del valor diario\*****Grasa total 12g** **18%**Grasa saturada 3g **15%**

Grasa trans 3g

**Colesterol 30mg** **10%****Sodio 460mg** **20%****Potasio 700mg** **20%****Carbohidratos totales 31g** **10%**Fibra vegetal 0g **0%**

Azúcares 5g

**Proteínas 5g**Vitamina A **4%**Vitamina C **2%**Calcio **20%**Hierro **4%**

\*El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

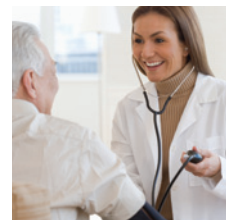
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra vegetal		25g	30g

Fuente: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/learn-it/label.htm>**Guía rápida para el % del valor diario**

- 5% o menos es bajo
- 20% o más es alto

**Factores para el éxito**

- Prepárese para que haya pausas en su plan (enfermedad, más trabajo, viaje, vacaciones, etc.).
- Busque otras opciones alimenticias saludables y elija algo saludable en lugar de no comer nada.
- ¡Sea realista! A menudo, tenemos grandes expectativas y, cuando enfrentamos dificultades o sentimos que no hemos alcanzado nuestros objetivos, nos damos por vencidos.
- Persevere. Si lo que está haciendo no está funcionando, intente con alguna otra cosa. Manténgase en camino hacia su objetivo de alimentarse más sanamente.
- Tómese tiempo para disfrutar de su comida. Al comer lentamente, su cuerpo tiene tiempo para reconocer que su estómago está lleno.



- Si debe hacer un gran cambio en lo que come debido a un problema de salud, o si debe perder mucho peso, pídale a su médico que lo remita a otros profesionales para obtener ayuda adicional. Los recursos indicados a continuación también pueden ser útiles.
- Recuerde: no está haciendo dieta. Está generando hábitos más saludables que durarán toda la vida.

## Recursos útiles

- **Departamento de Agricultura de los EE. UU. y Biblioteca Nacional Agrícola, Centro de Información sobre los Alimentos y la Nutrición (US Department of Agriculture and National Agricultural Library, Food and Nutrition Information Center)**
  - [http://riley.nal.usda.gov/nal\\_display/index.php?tax\\_level=1&info\\_center=4&tax\\_subject=358](http://riley.nal.usda.gov/nal_display/index.php?tax_level=1&info_center=4&tax_subject=358)
  - <http://www.nutrition.gov/>
- **Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades de los EE. UU. y Fundación de Frutas y Verduras Frescas para una Mejor Salud (US Centers for Disease Control and Prevention and Produce for Better Health Foundation)**
  - <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/>
  - <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>
- **Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud (National Cancer Institute, National Institutes of Health)**
  - [http://www.pueblo.gsa.gov/cic\\_text/food/guideeat/Actiongd.html](http://www.pueblo.gsa.gov/cic_text/food/guideeat/Actiongd.html)
- **Asociación Dietética Estadounidense (American Dietetic Association)**
  - <http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/nutrition.html>
- **Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association)**
  - <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=1200010>
- **Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society)**
  - [http://www.cancer.org/docroot/subsite/greatamericans/Eat\\_Right.asp](http://www.cancer.org/docroot/subsite/greatamericans/Eat_Right.asp)

## Información sobre el tamaño de las porciones

- **University of Nebraska-Lincoln y el Departamento de Agricultura de los EE. UU.**
  - <http://lancaster.unl.edu/food/PortnDis.pdf>
- **Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart Lung and Blood Institute)**
  - <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/servingcard7.pdf>
  - <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/>