

CÓMO MEJORAR LA ALIMENTACIÓN

1 DISEÑA UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Toma decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Presta atención a las calorías que ingieres y come porciones más pequeñas.

CONSUME

verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal, aves sin piel y pescado



RESTRINGE

bebidas azucaradas, sodio, carnes procesadas, carbohidratos refinados, como azúcares añadidos y alimentos de granos procesados, productos lácteos enteros, huevos, alimentos muy procesados, y aceites tropicales, como el de coco o el de palma



EVITA

grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados (presentes en algunos productos horneados preparados y en productos fritos)

2 LEE LAS ETIQUETAS CON INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories 230	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	

Si aprendes a leer y comprender las etiquetas de los alimentos, podrás optar por opciones más saludables.

Si tienes varias opciones, compara la información nutricional. Elige productos con una cantidad menor de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/EATSMART

3 CONSEJOS



PRESTA ATENCIÓN A LAS CALORÍAS

Ingiere únicamente las mismas calorías que vas a quemar con la actividad física. Sé consciente de los tamaños de las porciones e ingiere raciones razonables.



COCINA EN CASA

Aprende métodos de preparación saludables y controla así el contenido nutricional de tu comida.



BUSCA EL HEART-CHECK

El distintivo Heart-Check te ayuda a localizar alimentos que forman parte de una dieta saludable.



CONOCE LOS SEIS SALADOS

Restringe la cantidad de sodio que ingieres a diario. Conoce los seis salados. Estos alimentos habituales pueden tener una gran cantidad de sodio:

- Panes
- Pizzas
- Sándwiches
- Fiambres y carnes curadas
- Sopas
- Burritos y tacos