

¿Qué es la dieta saludable?

La dieta saludable es una forma de comer que le da a su cuerpo todos los nutrientes y la energía que necesita para funcionar de la mejor manera posible. La palabra “dieta” no significa que sea algo temporal para ayudarle a perder peso. ¡Se refiere a lo que come a diario como forma de vida!



¿QUÉ ES UNA DIETA SALUDABLE?

La mayoría de las dietas saludables incluyen

- ❑ Muchas verduras y frutas
- ❑ Granos enteros en lugar de granos refinados
- ❑ Grasas saludables y proteínas que vienen del pescado y los vegetales
- ❑ Bajas cantidades de sal
- ❑ Muy pocos azúcares no naturales



¡Las culturas más sanas consumen principalmente alimentos a base de plantas!

¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES DE UNA DIETA SALUDABLE?

Una dieta saludable incluye alimentos integrales, no procesados, más cercanos a su forma original, natural. Por ejemplo, es mejor comer una naranja que beber jugo de naranja. Algunos buenos sitios web para buscar el contenido de nutrientes y los beneficios para la salud de alimentos específicos son: NutritionData (<http://nutritiondata.self.com/>) y World's Healthiest Foods (www.whfoods.org).

Coma una dieta a base de plantas como base de su nutrición diaria. Esto incluye verduras, frutas, legumbres (frijoles y chícharos), granos, semillas y nueces. El objetivo es comer 4-5 porciones de verdura, 3-4 porciones de fruta y 3-5 porciones de granos enteros al día. ¡Esto le dará mucha fibra, que es muy saludable! Las necesidades diarias de proteínas se pueden satisfacer con proteínas vegetales (por ejemplo, verduras de hoja verde, frijoles, productos de soja), así como fuentes animales (por ejemplo, mariscos, carne, aves de corral, huevos).

CONSEJOS PARA COMER SALUDABLEMENTE

- ❑ Coma alimentos frescos cuando sea posible
- ❑ La mitad de su plato debe ser verdura y / o fruta, ¼ de granos enteros, y ¼ de proteína.
- ❑ Las grasas omega-3 saludables reducen la inflamación. Estas incluyen aguacates, pescado graso (salmón, atún, sardinas), nueces (nueces, pacanas) y semillas (chia, lino).

- ❑ Cocine y sazone con aceites saludables, como aceite de oliva extra virgen o aceite de coco extra virgen.
- ❑ Sazone su comida con hierbas, especias, ajo y cebollas.
- ❑ Los vegetales con hojas verdes son una buena fuente de calcio.
- ❑ Coma cuando tenga hambre y pare justo antes de que se sienta lleno.
- ❑ Beba mucha agua y bebidas no endulzadas como el té de hierbas.
- ❑ Limite el alcohol a no más de 1 bebida al día para las mujeres y 2 bebidas al día para los hombres.

QUÉ DEBE EVITAR:

Lea la etiqueta nutricional de los paquetes. Si no puede pronunciar o no reconoce los ingredientes, ¿le gustaría introducir eso en su cuerpo? Trate de comer alimentos frescos en vez de enlatados cuando pueda. Evite lo siguiente:

- ❑ La comida rápida. Elija opciones más saludables si come fuera.
- ❑ Los carbohidratos refinados (azúcar blanco, harina blanca, dulces)
- ❑ Jarabe de maíz alto en fructosa (oculto en muchos alimentos)
- ❑ Sodas y bebidas azucaradas. En su lugar, pruebe el agua con gas condimentado con fruta.
- ❑ Grasas transaturadas
- ❑ Demasiada sal
- ❑ Edulcorantes artificiales
- ❑ Colores y conservantes artificiales

¿NECESITO COMPRAR PRODUCTOS ORGÁNICOS?

Comprar orgánico cuando pueda ayudará a reducir la carga de pesticidas, hormonas y productos químicos que usted toma. ¡Incluso un poco es una buena idea! Para las frutas y verduras, eche un vistazo a la “Docena Sucia”, y es importante que trate de comprarlas orgánicas siempre que pueda. Trate de comprar productos lácteos y huevos orgánicos.

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/dieta_saludable



