eat right. American Dietetic Association

Eating Right

Food and Nutrition Tips from the American Dietetic Association

La Buena Alimentación y el Peso Saludable

Conseguir y mantener un peso saludable contribuirá a la salud y al bienestar general. Los siguientes consejos son para los adultos que deseen cambiar su estilo de vida y tener un peso saludable.

Lo primero es el plan

Desarrolle un plan saludable para toda la vida y no para perder peso a corto plazo solamente. Tenga una visión de conjunto: gozar de buena salud en general. Los expertos concuerdan en que darle énfasis a la salud puede mejorar la autoestima y llevarlo a uno, por tanto, a alimentarse bien, perder peso y mejorar la salud.

Fíjese objetivos realistas y saludables. Si uno efectúa cambios paso a paso y se fija metas realistas, lo más probable es que se consigan. Empiece con 2 ó 3 pequeños cambios específicos a la vez. Mantenga un registro de alimentos y actividades para ver cómo progresa. Cuando llegue a efectuar el cambio saludable y se convierta en hábito, haga algo divertido como premio.

Obtenga un plan de alimentación personalizado en www.mypyramid.gov. El Plan de MiPirámide le indicará las cantidades para cada grupo alimenticio que usted necesita a diario. En caso de tener requerimientos alimenticios especiales, consulte con su proveedor de cuidados de salud o con su dietista registrado para que le haga un plan a la medida.

Consejos para alimentarse bien

Coma por lo menos 3 comidas al día y planifíquelas con anticipación. Ya sea que coma en casa, se lleve el almuerzo o salga a comer, con un plan irá por el buen camino.

Sírvase porciones adecuadas de alimentos variados en su plato para equilibrarlo. Ponga vegetales en la mitad del plato, carne de res/cerdo baja en grasa, ave o pescado en una cuarta parte y granos en la otra. Termine con un vaso de leche sin grasa o baja en grasa y una porción de fruta de postre.

No use platos grandes, sino uno más pequeño. Lo ayudará con las porciones.

Empiece con alimentos bajos en calorías, como frutas, vegetales y ensaladas. Y siga con el plato fuerte y los de acompañamiento.

Diríjase a www.mypyramid.gov para aprender a:

- **Seleccionar bien en los grupos alimenticios,**
- **Encontrar el equilibrio entre alimentos y actividad física y**
- **Recibir más nutrientes por caloría.**

Centre su atención en los alimentos. Elija un lugar para sentarse y comer en casa. Comer sin prestar atención mientras hace otras cosas, como ver televisión, quizás lo o la harían comer más de lo que cree.

Trate de reconocer cuándo ya comió lo suficiente. Deténgase antes de sentirse lleno o repleto. Al cerebro le toma unos 20 minutos recibir el mensaje de que se está alimentando. Recibido el mensaje, usted deja de sentir hambre. Así que ustedes, los que comen rápido, deben ir más lento para que el cerebro se entere.

Obtenga mucha fibra de frutas, vegetales, frijoles y granos enteros. La fibra lo hará sentirse satisfecho por más tiempo y reducirá el riesgo de padecer enfermedades del corazón y diabetes de tipo 2.

Conozca las porciones. Controle su consumo de calorías fijándose en el tamaño de las porciones, estrategia eficaz del control de peso. Intente lo siguiente: sin usar una taza medidora, vierta en un tazón lo que crea ser 1 taza de cereal seco o 1/2 taza de arroz o pasta. Luego verifique la cantidad con una taza medidora. ¿Estaba cerca su estimado? Para saber si el tamaño de las porciones están "correctas", visite www.MyPyramid.gov y consiga pautas alimenticias respecto a las medidas caseras.

Sepa de refrigerios (snacks). Elíjalos por las calorías y nutrientes que provean. Incluya refrigerios en las calorías que se le permiten a diario y limite las porciones a una. Planifique refrigerios nutritivos para evitar que tenga hambre entre comidas. Guarde refrigerios saludables en su escritorio, mochila o auto.

La actividad física

Encuentre el equilibrio entre los alimentos y la actividad física. La actividad física regular es importante para la salud y el estado físico en general, y sirve para controlar el peso corporal, promover una buena sensación de bienestar y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan, para facilitar el control del peso corporal, que los adultos se mantengan activos físicamente unos 60 minutos al día. Pueden dividir la actividad física en sesiones de 10 minutos y hacerla a diferentes horas del día. Si uno no es activo al presente, quizás tenga que consultar con su médico sobre el aumento en la actividad física.

¿Le conviene?

Cerciórese de que su plan de pérdida de peso es el adecuado. ¿Incluye lo siguiente?:

- ¿Alimentos de los 5 grupos alimenticios?
- ¿El número correcto de porciones de cada grupo?
- ¿Alimentos que disfrutará el resto de su vida?
- ¿Alimentos que consigue en el supermercado?
- ¿Algunos de sus alimentos favoritos?
- ¿Alimentos que se ajustan a su presupuesto y estilo de vida?
- ¿Actividad física o ejercicio regulares?

Si la respuesta es "sí" a todas las preguntas, el plan de pérdida de peso es el adecuado. Obtenga en www.eatright.org nombres de dietistas registrados de la zona en que vive que puedan desarrollarle un plan personalizado para controlar el peso.

Obtenga más información sobre los "pasos hacia una mejor salud" en www.mypyramid.gov/sp-index.html

The American Dietetic Association is the world's largest organization of food and nutrition professionals. ADA is committed to improving the nation's health and advancing the profession of dietetics through research, education and advocacy.

Contact Information:

Written by ADA Knowledge Center RDs.

Sources: US Food and Drug Administration, ADA Complete Food & Nutrition Guide

©2009 ADA. Reproduction of this tip sheet is permitted for educational purposes. Reproduction for sales purposes is not authorized.