Nutrición: Lo que debe saber

Every Woman Matters

Nebraska Office of Women's Health

La elección de los alimentos y la actividad física diaria puede afectar su salud y la forma en la que se siente el día de hoy, mañana y en el futuro.

La salud es belleza. Alimentarse bien y llevar a cabo mucha actividad física puede hacer maravillas para su cuerpo. Se siente con mas energía -con mas confianza en si misma. Y cuando uno se siente bien, se refleja en todo lo que uno hace.

Los ABCs de la Nutrición:

Para estar saludable, las mujeres deben seguir estos pasos:

Alcance salud física:

- Alcace un peso saludable
- Haga actividad física todo los días

Busque una base saludable:

- Deje que la pirámide alimenticia guíe sus elecciones de alimentación
- Escoja una variedad de granos diariamente, especialmente granos enteros
- Escoja una variedad de frutas y verduras diariamente
- Mantenga los alimentos en condiciones favorables

Continue con elecciones saludables:

- Escoja una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, y moderada en grasa total
- Escoja alimentos y bebidas bajas en azúcares
- Escoja y prepare alimentos bajos en sal
- Si toma bebidas alcohólicas, hágalo en moderación

¿Por qué seguir una dieta saludable?

La obesidad en las mujeres esta en incremento. En general, un tercio de todas las mujeres sufren de obesidad. Con el aumento del peso en la mujer, también aumenta el riesgo de contraer enfermedades serias. Algunos de estos problemas incluyen enfermedades del corazón, diabetes del tipo 2, presión elevada de la sangre y algunos tipos de cáncer. El peso de la mujer es afectado por la cantidad de ejercicio que realiza, su dieta, y sus genes. El tener una dieta saludable es una de las cosas mas importantes que usted puede hacer para mejorar su salud.

Por favor lea al reverso

Combine sus elecciones con elementos de cada grupo alimenticio:

Conozca los limites de grasas, sal y azúcares: Lea las etiquetas de información nutricional en los alimentos que consume. Busque alimentos bajos en trans grasas y grasas saturadas. Escoja y prepare alimentos y bebidas con poca sal (sodio) y/o azúcares (endulzantes calóricos).

Utilice proteinas magras: Escoja pollo y carne magras (con poca grasa). Cocínelas en el horno o en el asador. Utilice diferentes tipos de proteínas, tales como pescado, frijoles, chícharos, nueces y semillas.

Enfóquese en las frutas: Coma una variedad de frutas, ya sean frescas, congeladas, enlatadas o secas –en vez de la ingestión únicamente de jugos para la mayoría de su elección de frutas. Para una dieta de 2000 calorías, usted necesitará 2 tazas de frutas todos los días (por ejemplo 1 plátano, 1 naranja, y 1/2 taza de duraznos secos).

Varie los vegetales que consume: Coma mas vegetales verdes, tales como brocoli, col rizada, espinaca, y otros vegetales frondosos; vegetales anaranjados, tales como zanahorias, camote dulce y calabaza; y frijoles y chícharos, tales como frijoles pintos, negros, garbanzos, ejotes, lentejas, etc.

Haga uso de granos eneteros: Coma por lo menos 3 onzas de cereales de grano entero, panes, galletas, arroz o pasta todos los días. Una onza equivale a una rebanada de pan, una taza de cereal o 1/2 taza de arroz o pasta cocidos. Consuma granos tales como arroz, avena, trigo o maíz de grano entero.

Consuma alimentos ricos en calcio: Consuma 3 tazas de leche baja en grasa o sin grasa o una cantidad equivalente de yogurt y/o queso bajo en grasa (1 1/2 onzas de queso equivale a 1 taza de leche) todos los días. Para niños entre 2 y 8 años de edad, son 2 tazas de leche. Si usted no consume o no puede consumir leche, utilice productos lácteos libres de lactosa y/o alimentos y bebidas fortificados con calcio.

Recursos Adicionales:

Departamento de Agricultura de Estados Unidos	www.nof.org
Programa 5 al Día	www.5aday.org
Extensión Cooperativa de la Universidad de Nebraska	www.extension.unl.edu

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817
Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913
www.hhss.ne.gov/womenshealth