

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA MEJORAR SU SALUD

Al comer fuera:

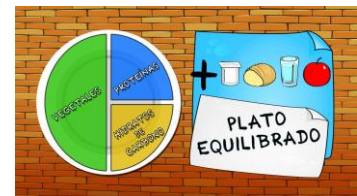
- ❑ Consuma la mitad de la comida servida y la otra mitad pídale para llevar.
- ❑ Comparta el plato de entrada o el postre con un amigo o familiar.
- ❑ Solicite que los aderezos muy grasos (mayonesa, salsa rosada, mostaza etc.) sean servidos en recipientes aparte y no con la comida o sustituirlos por aceite de oliva.

Al hacer las compras:

- ❑ Inicie por elegir los vegetales y frutas, preferiblemente de colores intensos; continúe por las cereales y derivados Integrales o que mencionen altos en fibra; en tercer lugar proceda con las carnes: pez, pollo, cerdo, res sin grasa externa; luego por los productos lácteos bajos en grasa y por último finalice comprando los productos diarios.

Para tener presente:

- ❑ Haga un solo cambio a la vez, como, por ejemplo: consumir más vegetales frescos, cambiar el pan blanco por panes, galletas o cereales integrales o multigranos, la leche entera por leche y lácteos bajos en grasa y azúcar. Una vez usted se sienta cómoda (o) con cada cambio, intente con otro.
- ❑ Utilice una lista de compras, revísela, y fíjese en el tiempo y cantidad de alimentos que desea comprar; en ocasiones incluimos productos que no requerimos, o bien que son densamente calóricos y pobres a nivel nutricional.



- ❑ Recuerde buscar siempre un equilibrio entre las verduras, frutas, alimentos integrales, carnes blancas, lácteos, semillas secas Vs dulces, productos de paquete.

- ❑ No realice las compras cuando sienta hambre; consuma algo saludable como una fruta, un paquete pequeño de nueces o almendras o galletas integrales sin azúcar.

- ❑ Lea rápidamente el contenido de las etiquetas, para que pueda comparar un producto con otro en relación a la cantidad de: fibra, azúcar, grasa, sal.

- ❑ Elija siempre alimentos frescos y que se encuentren en temporada.

- ❑ Remueva todas las tentaciones a su alrededor (alimentos dulces de su refrigerador, de su despensa, de su zona



de trabajo etc); Cuando vaya a la tienda a comprar alimentos trate de no traer a casa nada que contenga azúcar o grasa.

- ❑ Cambie el tipo de refrigerios que consume a media mañana o tarde; en lugar de productos tipo pasteles, galletas o ponqués, opte por pedir: bebidas calientes sin azúcar (te), porciones de fruta, trozo pequeños de quesos blancos, lácteos bajos en grasa y azúcar.
- ❑ Aprenda a esperar por lo menos 10 minutos cuando tengas ansias por comer golosinas; dispéese haciendo otra cosa, camine, hable con amigos o familiares etc.
- ❑ El cambiar los caramelos, dulces y harinas por frutas o tajadas delgadas de queso semigraso resultan de gran ayuda, la fibra que contienen las frutas y la proteína de los lácteos, se absorben más despacio que el azúcar; de esta manera no sentirá el efecto causado por el azúcar; el cual le hace sentir satisfecho por un momento pero vacío en menos de una hora, incrementando las ansias de más azúcar.

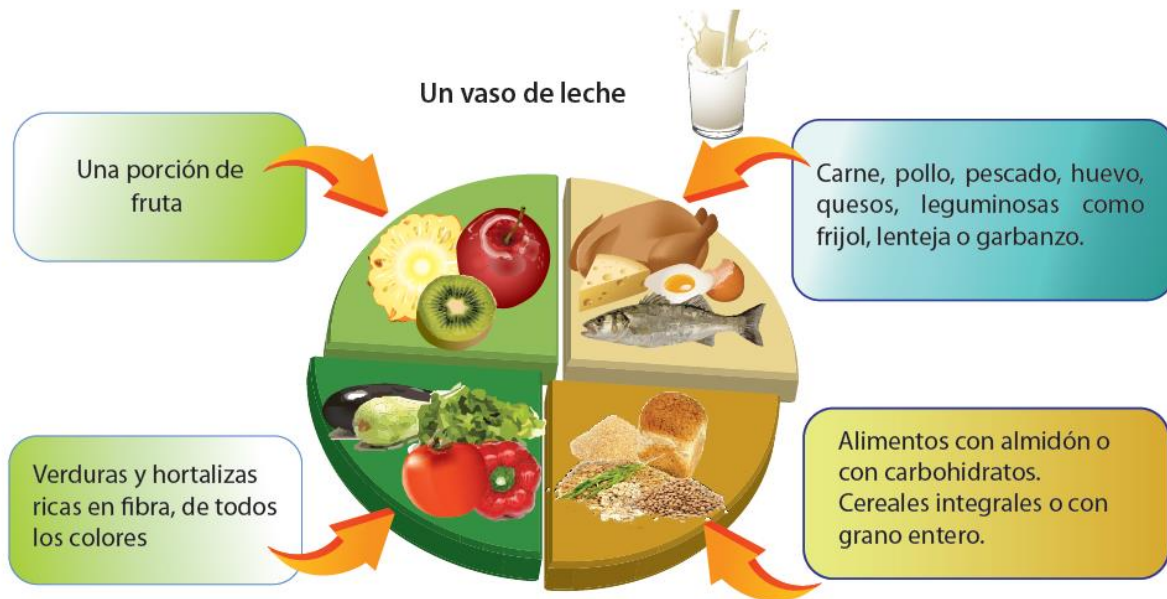
Ojo a esto:

Se sugiere ingerir alimentos 5 veces al día, compuesto por el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena.

Es recomendado consumir 5 porciones al día de frutas y vegetales.

La siguiente gráfica muestra la distribución de los alimentos en un plato saludable:

Distribución de alimentos y plato saludable de alimentación.



Tomado de: Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales ISBN: 978-958-57211-2-8.





Lácteos:

Bajos en grasa y azúcar (descremada y deslactosada). Yogurt o kumis, quesos frescos como el campesino o la cuajada. Evitar el queso crema.

Frutas y verduras: preferir las frutas sin pelar, pero si se necesita pelarla, solo hacerlo cuando la va a consumir.

Es preferible el consumo de verduras crudas o cocidas; comer brócoli, espinaca, acelga, lechuga, habichuela, arveja verde, repollo verde.

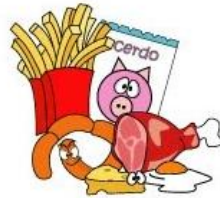
Evitar consumir frutas conservadas, evitar consumirlas con salsas o cremas.

Evitar consumo de jugos industrializados, gaseosas etc.

GRASAS INSATURADAS



GRASAS SATURADAS



Cereales, tubérculos y plátanos: se recomienda consumir cereales integrales, arroz integral, avena maíz, pan y galletas integrales. Evitar arroz blanco y productos de panadería.



Carnes, pescados, pollo: carne magra, con poca grasa, evitar embutidos, evitar salsas y preparaciones fritas.

Grasas: usar aceites vegetales como de canola o de girasol, agregarlo al finalizar de la preparación, cuando lo ha retirado del fuego, preferir cocinar al horno, a la parrilla, al vapor, hervido, al asado; cocine con agua o con aceite vegetal.

Evitar manteca y vísceras, como el hígado, riñón, sesos, leche entera, embutidos, alimentos previamente preparados y comidas rápidas.

Azúcar: preferir bebidas dietéticas o bajas en azúcar; evitar consumir alimentos procesados, como caramelos, chocolates, gaseosas y pasteles.

Salas: no usar saleros, evitar consumo de alimentos salados como lo embutidos (salchichas, mortadela etc); evitar alimentos enlatados.



Fibra: consumir buena cantidad de fibra, ayuda a mejorar el tránsito intestinal, se encuentra en la frutas y las verduras, preferiblemente enteras y crudas.

