



Comer sabiamente

Mensaje para una vida saludable



¿Qué es importante saber?

Comer sabiamente es una de las mejores herramientas que tienes para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2. Las claves para mejor salud a través de la nutrición son:

1. Siga un patrón alimentario saludable que sea adecuado para ti.
2. Elige alimentos y bebidas ricos en nutrientes que te gusten, que reflejen tu cultura y que te ajusten a tu presupuesto.
3. Utiliza alimentos y bebidas ricos en nutrientes para satisfacer las necesidades del grupo de alimentos y mantenerte dentro de los límites calóricos adecuados. Un patrón alimentario saludable incluye:
 - **Vegetales y Legumbres de todo tipo:** verde oscuro, roja y anaranjada, y legumbres (frijoles, guisantes y lentejas)
 - **Frutas:** especialmente frutas frescas enteras, pero también pueden ser enlatadas o congeladas.
 - **Granos:** al menos la mitad de ellos son cereales de grano entero ricos en fibra.
 - **Lácteos:** leche, yogur y queso descremados o parcialmente descremados, y/o versiones sin lactosa o alternativas de soya (soja) fortificadas
 - **Una variedad de alimentos con proteínas:** carnes de res magras, aves, huevos, mariscos, legumbres (frijoles, guisantes, lentejas), nueces, semillas y productos de soya.
4. Mantén o esfuérate por lograr un peso saludable equilibrando la energía (calorías) de los alimentos y bebidas con la energía quemada mediante la actividad física. Para perder peso, la mayoría de las personas necesitan reducir la cantidad de calorías consumidas y aumentar su actividad física.
5. Limita los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, así como las bebidas alcohólicas. Por ejemplo:

- **Azúcares añadidos:** Consume menos del 10% de sus calorías diarias de azúcares añadidos. Son azúcares y jarabes (siropes) que se añaden a los alimentos o bebidas cuando se procesan o preparan.
- **Grasas saturadas:** Consume menos del 10% de sus calorías diarias provenientes de grasas saturadas y evite las grasas trans.
- **Sodio:** limita el consumo a no más de 2300 mg de sodio por día. Elige alimentos con poca sal añadida y prepara comidas sin sal cuando sea posible. Los adultos con presión arterial alta pueden beneficiarse al limitar el consumo de sodio a 1500 mg por día.
- **Bebidas alcohólicas:** los adultos mayores de edad legal para beber pueden optar por no beber o beber con moderación, limitándote a 2 bebidas alcohólicas o menos por día para los hombres y 1 bebida alcohólica o menos por día para las mujeres y las personas mayores de 64 años. Beber menos es mejor para la salud que beber más. Los niños, las mujeres embarazadas y las personas con determinadas afecciones médicas no deben beber alcohol.

¿Quieres saber más?

Si deseas obtener más información sobre cómo comer sabiamente, habla con tu equipo de atención médica del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA, por sus siglas en inglés). Pueden ayudarte a realizar cambios para vivir más saludablemente y alcanzar tus objetivos.

Encontrarás información y recursos adicionales en el sitio web Prevención del VA usando el código de QR de arriba o el enlace a continuación:

https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Eat_Wisely.asp