

¿Qué Debo Hacer Yo?

- ✓ Sírvasse menos comida en su plato.
- ✓ Coma muchas verduras, frutas y diferentes alimentos integrales.
- ✓ Coma 3 comidas y meriendas sanas todos los días.
- ✓ Coma lentamente y disfrute cada bocado – ¡se sentirá más lleno!
- ✓ ¡Deje de comer cuando se sienta lleno! ¡No tiene que dejar el plato limpio!

¿Y si como fuera de la casa?

- ✓ ¡Los restaurantes usualmente sirven demasiada comida!
- ✓ Pida la mitad de su comida para llevar para que se la pueda comer más tarde o compartirla con un amigo.
- ✓ Escoja comida al vapor, a la parrilla o al horno en vez de frita.
- ✓ Compre los tamaños pequeños (nunca agrandado) en los restaurantes de comida rápida.
- ✓ No vaya al buffet de “coma todo lo que quiera”.
- ✓ Tome agua, leche semi-descremada o té sin azúcar en vez de bebidas con azúcar.



¿Dónde Debo ir para Obtener más Ayuda?

Recursos en línea para comer sano:

- ✓ **Montana Disability & Health Program:** <http://mtdh.ruralinstitute.umt.edu/Directory/Nutrition.htm>
- ✓ **Dietary Guidelines for Americans:** <https://www.myplate.gov/>
- ✓ **National Center for Physical Activity and Disability:** <http://www.ncpad.org>



Información suministrada por:

Centro de Florida para Comunidades Incluyentes, un Centro Universitario para la Excelencia en Discapacidades del Desarrollo Universidad del Sur de la Florida

Por favor cite este documento como:

Havercamp, S.M. & Veguilla, M. (2009). Nutrición: La Pirámide Alimenticia y Llevar una Vida Saludable. Centro de Florida para Comunidades Incluyentes, <http://ffcc.org>.

El desarrollo de este material fue apoyado por la Administración sobre Discapacidades del Desarrollo (#90-DD-0592, Fox and Kincaid)

Para más información o para solicitar copias adicionales, visite a <http://ffcc.org>.

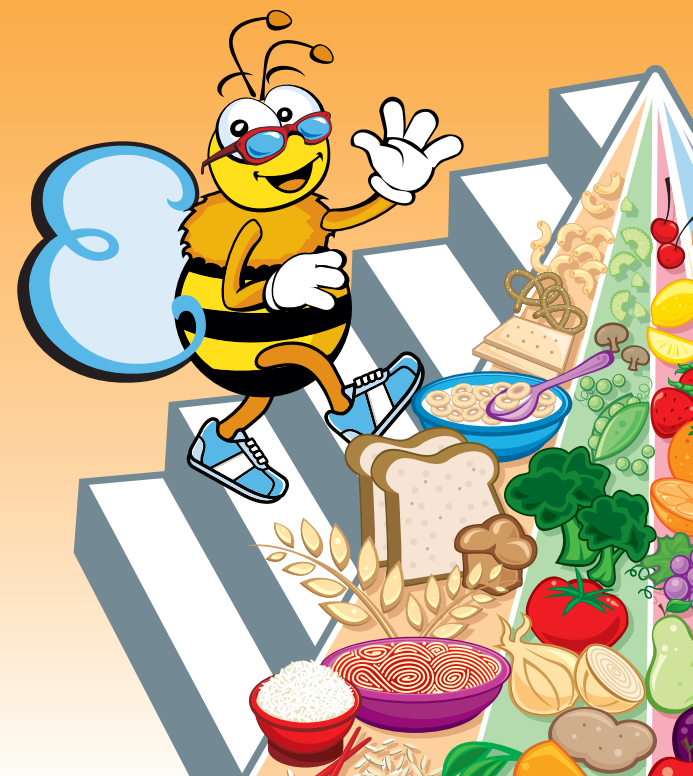


A Behavioral-Health Information Program

for Children and Adults with Disabilities

Nutrición:

La Pirámide Alimenticia y Llevar una Vida Saludable



Comer Sano

La Importancia de una Dieta Saludable?

La investigación muestra que una dieta saludable lo ayudará a **sentirse mejor y prolongar su vida.**

Comer bien le puede dar:

- ✓ Más energía
- ✓ Mejor sueño
- ✓ Un peso sano

Una dieta pobre está relacionada con un peso no saludable y problemas de salud tales como:

- ✓ Enfermedades del corazón
- ✓ Cáncer
- ✓ Diabetes
- ✓ Presión alta

Una dieta pobre también puede causar:

- ✓ Problemas de sueño
- ✓ Sentirse cansado sin ningún motivo
- ✓ Sentimientos extremos de tristeza

Comer bien lo puede ayudar a sentirse mejor y mantenerse sano. **¡No se olvide de incluir actividad física en su dieta!**

La Nueva Pirámide

¿Qué es esta pirámide?

- ✓ Las escaleras le recuerdan que debe ser físicamente activo y que debe tomar decisiones sanas un paso a la vez.
- ✓ ¿Se dio cuenta de que algunas franjas de colores son más anchas que otras? Coma más de los grupos alimenticios con las franjas más anchas.
- ✓ Coma menos caramelos, papitas, refrescos y postres.
- ✓ Coma diferentes tipos de alimentos de cada grupo todos los días.

Más sobre Mi Pirámide



Cualquier alimento hecho de grano integral, arroz integral, avena, harina de maíz, cebada o cualquier otro grano de cereal. El pan integral o el arroz integral es mejor que el blanco.

Coma 3 porciones al día.

1 porción = 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal frío, 1/2 taza de cereal cocido, arroz integral o pasta integral = el tamaño de una bola de helado.



Cualquier verdura o 100% jugo de verdura. Las verduras son crudas o cocidas; frescas, enlatadas o secas y pueden ser enteras, picadas o en puré. Algunos ejemplos son brócoli, espinaca, zanahorias, batatas y lechuga de hoja verde oscura. Coma 3 porciones al día.

1 porción = 1 taza de verduras = 4 hojas de lechuga o del tamaño de su puño



Cualquier fruta o 100% jugo de fruta cuenta como fruta. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas o secas y pueden ser enteras, picadas o en puré. Algunos ejemplos son manzanas, peras, plátano o guineo, melones, nectarinas, melocotones, ciruelas y bayas. Coma 1 ½ a 2 porciones al día.

1 porción = 1 taza de fruta o 1 manzana, naranja o un guineo



Algunos ejemplos son leche, yogurt, pudín y queso (queso crema, crema y mantequilla NO SON SANOS). La leche descremada o semi-descremada es una mejor opción.

Coma 3 porciones al día.

1 porción = 1 taza de leche o yogurt o 1 rebanada de queso



Carne, pollo, pescado, frijoles secos (porotos, pinto, lentejas, frijoles carita), guisantes, huevos, nueces y semillas también cuentan. La carne o el pollo deben ser magros o bajos en grasa.

El pescado, las nueces y las semillas tienen aceites saludables, así que son más saludables que la carne o el pollo. Coma 5 porciones al día.

1 porción = 2-3 onzas o 1/4 taza, es más o menos el tamaño de la palma de la mano o de una chequera