

Cambios de Alimentación . .



Las comidas no son todas iguales. Algunas son mas saludables que otras. Tampoco todas tienen todos los nutrientes que necesitamos. El secreto es mezclar y procurar las cantidades adecuadas de nutrientes y energía para crecer, reponer y para las actividades físicas. Muchas personas consumen dietas que no proporcionan la nutrición ni energía suficiente para estar sanos, dar lo mejor de si mismos y sentirse bien. La guía de la Pirámide de Alimentos es la mejor herramienta para mejorar tu dieta.

Mejores dietas

- La Pirámide de alimentos recomienda consumir diariamente dos porciones de fruta y tres de vegetales. Saben bien y proveen una buena nutrición como vitaminas A y C. Hacen que las comidas sean interesantes y se vean bien. Las frutas y vegetales son bajas en grasas y sodio. En la época de cosecha son muy baratas.
- La Pirámide de Alimentos recomienda diariamente seis porciones pan, cereal, arroz y pasta. Intenta comer más de alimentos integrales y de trigo. Las comidas integrales son ricas, nutritivas y fáciles de preparar.
- La Pirámide de Alimentos recomienda de dos a tres porciones de leche, yogurt y quesos por día. La leche descremada es tan nutritiva como la entera, pero con menos grasa. Contiene sólo 80 a 90 calorías por vaso de 8 onzas, comparado con uno de leche entera con 160 calorías.
- La Pirámide de Alimentos recomienda diariamente entre dos o tres porciones de carnes, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces. Elige los cortes de carnes con menos grasa, y retira la grasa restante antes de cocinarla. Hierve, hornea o asa las carnes en lugar de freirlas.
- Condimenta las comidas con hierbas y especias en lugar de sal y grasas.
- Merienda frutas, vegetales o comidas integrales. Reduce el consumo de dulces.

Hacia una dieta mejor

- 1 Intenta recordar todo lo que has comido en las últimas 24 horas y haz que un especialista de la Extensión de la Universidad de Illinois te ayude a evaluar tu dieta con la Pirámide de Alimentos. Vuelve a hacer este ejercicio en un mes, dos meses, y en un año y ve las mejoras que has hecho o que cambios aún precisas realizar.
- 2 Utiliza la evaluación de tu dieta para ver que cambios precisas realizar en tu selección de comidas y porciones diarias de cada grupo.
- 3 Planifica comidas que cumplan con las recomendaciones de la Pirámide de Alimentos.
- 4 Aprende a preparar comidas sanas de formas diferentes así tienes más opciones en tu dieta.
- 5 Anota en tu calendario las porciones diarias que comes de cada grupo. Luego ve los cambios a través del tiempo.
- 6 Haz una lista de frutas y verduras frescas que te gusten a ti y a tu familia. Intenta tener siempre alguna de ellas a mano para comer.
- 7 Lee las etiquetas de los alimentos para asegurarte de que consumes granos en tu dieta, asegurándote que granos sea el primer ingrediente

Cambios que te favorecen (estableciendo metas)

- ❖ Proponte averiguar que tan sana es tu dieta anotando todo lo que comes.
- ❖ Aprende cuales son las porciones diarias recomendadas de cada grupo de alimentos e intenta consumir dichas porciones.
- ❖ Intenta probar ____ comidas nuevas, en especial frutas, vegetales y lácteos la próxima semana, mes y año.
- ❖ Intenta usar fruta fresca y vegetales como merienda en lugar de comidas con alto contenido de azúcar y grasa.
- ❖ Proponte metas realistas para mejorar tu dieta en una semana, un mes y un año.

Proponte dos metas a ti mismo/a:

1. _____

2. _____



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition &
Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.