



Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Comer bien para alcanzar un peso saludable

Alcanzar y mantener un peso saludable contribuyen al bienestar y a la salud en general. Incluso, bajar unas pocas libras o prevenir mayor aumento de peso tienen beneficios para la salud.



¿Está listo/a para hacer cambios en su estilo de vida y alcanzar un peso más saludable? Estos consejos le ayudarán a dar el primer paso.

Comience con un plan de salud de por vida. Concéntrese en el gran plan, o sea, en tener una buena salud, y no solo en bajar de peso a corto plazo.

Propóngase metas saludables y realistas. Es más probable que logre alcanzar metas realistas cuando comienza haciendo cambios pequeños. Comience con uno o dos cambios específicos. Lleve un registro de su progreso anotando lo que come y sus actividades.

Obtenga un plan de alimentación personalizado. Visite www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish para obtener un plan que le proporcione las cantidades diarias que necesita de cada grupo alimentario. Si tiene necesidades dietéticas especiales, consulte con un dietista nutricionista registrado para que le diseñe su propio plan.

Coma al menos tres comidas al día y planifique sus comidas por adelantado. No importa si come en casa, lleva su almuerzo al trabajo, o come afuera, un plan de alimentación para el día le ayudará a mantenerse enfocado.

Logre variedad y equilibrio en su plato. La mitad de su plato debe consistir en vegetales/verduras y frutas; un cuarto del plato en carnes magras, aves o pescado; y el otro cuarto en granos integrales. Para completar la comida, añada leche, yogur o queso, descremados o bajos en grasa.

Comience su comida con alimentos bajos en calorías como frutas, vegetales y ensaladas. Estos alimentos tienen un alto contenido de los nutrientes que su cuerpo necesita.

Concéntrese en comer. Elija un lugar para sentarse a comer sin distraerse. Comer mientras hace otras cosas puede conducir a comer más de lo que se necesita. También, cambiar un plato grande por uno más pequeño le ayudará a sentirse satisfecho/a con porciones reducidas.

Sepa cuando ha comido suficiente. Deje de comer antes de que se sienta lleno/a. El cerebro tarda unos 20 minutos antes de recibir el mensaje de que su cuerpo está obteniendo alimentos. Cuando esto sucede, usted deja de sentir hambre. Por eso, las personas que comen rápido deben desacelerarse para darle al cerebro la oportunidad de recibir el mensaje.

Obtenga abundante fibra a través de frutas, vegetales, frijoles y granos integrales/enteros.

La fibra puede ayudarle a sentirse satisfecho/a durante más tiempo y a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.

Preste atención al tamaño de las porciones para controlar su ingesta de calorías.

Esta es la clave de un plan efectivo de control de peso. Para asegurarse de que el tamaño de las porciones son “bien adecuadas” visite www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish donde podrá obtener guías de alimentación saludable en medidas domésticas.

¿Bocaditos? Un enfoque inteligente

Incluya bocaditos dentro de su margen de calorías diarias y límitese a comer una sola porción. Planifique bocadillos nutritivos para evitar sentir hambre entre las comidas.

Mantenga bocadillos saludables (y portátiles) en su escritorio, bolsa o automóvil.

Encuentre el balance entre la comida y el ejercicio. La actividad física regular es importante para la salud en general. Además, ayuda a controlar el peso corporal, fomenta una sensación de bienestar y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Seleccione actividades que le gusten y realícelas al menos por 10 minutos.

Propóngase completar cada semana un total de 2 horas y 30 minutos o más de una actividad moderada, como caminar a paso ligero. También es recomendable hacer ejercicios para fortalecer los músculos por lo menos dos veces por semana. Si actualmente no realiza actividades físicas, consulte con su doctor como aumentar el ejercicio.

¿Es apropiado para usted?

Asegúrese de que su plan de control de peso sea apropiado para usted y que incluya:

Alimentos de los cinco grupos alimentarios

- Alimentos que usted disfrutará por el resto de su vida
- Las cantidades adecuadas de cada grupo alimentario
- Alimentos que puede comprar en el supermercado
- Algunos de sus alimentos favoritos
- Alimentos que se ajustan a su presupuesto y estilo de vida
- Actividad física o ejercicio regular

Si incluye la lista completa, su plan de control de peso es apropiado para usted.

Un dietista nutricionista registrado puede crear un plan de control de peso personalizado que satisfaga sus necesidades individuales. Para contactar dietistas nutricionistas registrados en su área, visite www.eatright.org.

Para más información sobre la alimentación saludable, visite a www.eatright.org y www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

Para obtener recomendaciones a dietistas nutricionistas registrados y más información en materia de alimentos y nutrición, visítenos en www.eatright.org.



La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.
Fuentes: U.S. Department of Health and Human Services, ADA Complete Food & Nutrition Guide.