

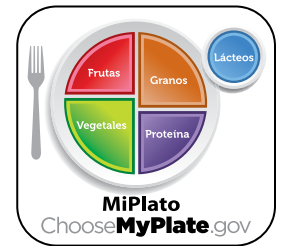
# 10 consejos

Serie de Educación en Nutrición



# seleccione mejor sus alimentos

## 10 consejos para la salud de la mujer



**Haga de usted su prioridad y tome tiempo para cuidar de sí misma.** ChooseMyPlate.gov le ayudará a seleccionar el tipo y la cantidad de alimentos y bebidas que necesita. Haga tiempo para mentenerse físicamente activa y para hacer todas las cosas que usted desea.

### 1 averigüe lo que necesita

Obtenga información nutricional personalizada basada en su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física.

**SuperTracker** proveerá el nivel de calorías y le mostrará alimentos y bebidas que necesita, también sigue su progreso hasta lograr su meta. Aprenda más en [www.SuperTracker.usda.gov](http://www.SuperTracker.usda.gov).



### 2 disfrute sus comidas, pero coma menos

Use platos pequeños para controlar la cantidad de calorías y alimentos que come. Tome tiempo para disfrutar pequeñas cantidades de comida a la vez.

### 3 fortalezca sus huesos

Seleccione alimentos como leche, queso y yogur sin o bajos en grasa y leche de soya fortificada para ayudar a fortalecer sus huesos. Asegúrese que su café matutino tenga leche baja o sin de grasa.



### 4 haga que la mitad de su plato sea frutas y vegetales

Adicione frutas a sus comidas como parte de sus platos principales o de los acompañamientos. Seleccione para sus comidas vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como: tomates, camotes y brocoli entre otros vegetales.



### 5 beba agua

Tome agua u otras bebidas sin o con pocas calorías para mantener un peso saludable. Mantenga una botella de agua en su bolsa o en su escritorio para satisfacer su sed durante el día.

### 6 coma productos de grano integral con más frecuencia

Seleccione productos de grano integral como arroz integral, y pastas y panes hechos de harina integral con más frecuencia. Los productos con alto contenido de fibra le ayudarán a sentirse satisfecha y al mismo tiempo proveerán nutrientes importantes.



### 7 aprenda lo que contienen los alimentos

Use la lista de ingredientes en el empaque de los productos para descubrir qué contienen los alimentos. La función **Food-A-Pedia** de **SuperTracker** permite comparar fácilmente la información nutricional de más de 8,000 productos.

### 8 reduzca el consumo de algunos productos

Reduzca las calorías disminuyendo el consumo de alimentos con alto contenido de grasa sólida y azúcares añadidos. Limite el consumo de carnes grasosas como costillitas, tocino y "hot dogs." Coma tortas, galletas, dulces y helado ocasionalmente, como premio.

### 9 cocine mejor

Pruebe recetas saludables con menos grasas sólidas, sal y azúcar. Coma en casa con más frecuencia de tal manera que pueda controlar lo que come. Si usted come fuera de casa verifique y compare la información nutricional. Escoja opciones saludables como: pollo horneado en vez de pollo frito.

### 10 manténgase activa cada vez que pueda

Establezca una meta que tenga por lo menos 2½ horas de actividad física moderada en una semana. Mantenerse activa por 10 minutos a la vez. Salga con su familia o amigos a montar bicicleta, correr, caminar o bailar. No olvide hacer algunos ejercicios de fortalecimiento de músculos dos veces por semana.

