Go4Life®

Ideas cotidianas para un buen acondicionamiento físico
del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento en el NIH
www.nia.nih.gov/Go4Life

Escoja opciones inteligentes a la hora de comer

La actividad física regular y una dieta saludable van de la mano. La serie *Go4Life* le orienta a tomar inteligentes decisiones en sus comidas que son importantes para la buena salud: consuma una variedad de alimentos saludables, llene la mitad de su plato con frutas y verduras y limite las grasas sólidas y los azúcares agregados.

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses sugieren que usted:

- Trate de escoger productos de grano hechos con granos enteros.
- Varíe las verduras. Matice su plato con verduras de color rojo, anaranjado y verde oscuro.
- Consuma más frutas. Pruebe algunas que no ha comido antes.
- Escoja carnes bajas en grasa, aves, pescados y mariscos, frijoles, huevos y nueces.
- Escoja productos lácteos bajos en grasa o descremados.
- Tome una gran cantidad de líquidos diariamente como agua, leche sin grasa o descremada y sopas a base de caldo y con poca sal.
- Limite el consumo de grasas, grasas trans, colesterol, sal y azúcares agregados.

Algunos consejos para ayudarle a empezar

- El desayuno es un buen momento para disfrutar de comidas que contienen fibra. Pruebe cereales de granos integrales o de salvado que no contengan azúcar y agrégueles frutas como fresas o bananos.
- Para bocadillos, consuma frutas como manzanas, peras y melocotones sin quitarles la cáscara. No olvide lavarlas antes de comerlas.
- Sazone los alimentos con jugo de limón, hierbas o especias.
- En lugar de freír los alimentos, trate de asarlos, rostizarlos, hornearlos, cocinarlos al vapor o en el microondas, o hervirlos.
- Cuando cocina, use aceites en lugar de grasas sólidas, como mantequilla.

Un pequeño consejo

Para mantener un peso saludable, equilibre las calorías que consume al comer y beber con las calorías que quema al hacer actividad física.

VISITE
www.nia.nih.gov/Go4Life

- **Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.**
- **Imprima convenientes materiales.**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departmento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.