



Consejos para la preparación de un plato saludable*

Cómo comprar alimentos saludables

- Asegúrese de tener suficientes opciones de alimentos saludables a mano en el refrigerador y en la despensa.
 - Lea las etiquetas para comprender exactamente qué opciones son las mejores.
 - Encontrará una excelente guía de etiquetas de alimentos en **[choosemyplate.gov/budget-food-label](https://www.choosemyplate.gov/budget-food-label)**.
- Planifique refrigerios sencillos cortando frutas o vegetales por adelantado.
- Tenga a mano galletas integrales, queso o yogur con bajo contenido graso, y frutos secos con bajo contenido de sal.
- Busque recetas que incluyan frutas, vegetales, granos integrales y carnes magras.

Alimentos que deben consumirse con mayor frecuencia

- Trate de que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.
 - Consuma una variedad de vegetales de color rojo, naranja y verde oscuro, como tomates, camotes y brócoli.
 - Pruebe incluir frutas en guarniciones, platos principales o postres.
- Cambie por leche descremada o con 1 % de grasa.
 - Obtendrá la misma cantidad de calcio y nutrientes esenciales que con la leche entera, pero con menos grasa y calorías.
- Trate de que, al menos, la mitad de los cereales que consuma sean integrales.
 - Elija cereales, panes, galletas, arroz y pasta 100% integrales.
 - Verifique que la lista de ingredientes que figura en los paquetes de los alimentos contenga la palabra “integral”.
- Modifique sus proteínas.
 - Los mariscos deberían ser el componente proteico de su plato dos veces a la semana.
 - Consuma frijoles, que son una fuente natural de fibra y proteína.
 - Consuma porciones pequeñas de carne roja y blanca, y siempre elija cortes magros.

Alimentos que deben consumirse con menor frecuencia

- Elija alimentos y bebidas con poca cantidad o sin azúcar agregada.
 - Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Una lata de gaseosa de 12 onzas contiene aproximadamente 10 paquetes de azúcar.
 - Consuma frutas en el postre. Deje los postres con azúcar para un permitido ocasional.

- Elija jugos con 100% de contenido de frutas en lugar de bebidas con sabor a frutas.
- Revise detenidamente las etiquetas para verificar la presencia de sal agregada (sodio). El consumo excesivo de sal puede ocasionar presión arterial alta.
 - Compare el nivel de sodio en alimentos como sopas, panes y productos congelados, y elija los alimentos que contengan cantidades inferiores.
 - Utilice especias o hierbas, en lugar de sal, para condimentar los alimentos durante su cocción.
- Evite alimentos que contengan grandes cantidades de grasas sólidas.
 - Las principales fuentes de grasas saturadas incluyen tortas, galletas, helado, pizza, queso, salchichas y perros calientes. Guárdelos para consumirlos de vez en cuando y no todos los días.
 - Seleccione cortes magros de carne roja o blanca, y leche, yogur y queso descremados o con bajo contenido de grasa.
 - Utilice aceites como aceite de oliva, de canola o vegetal para cocinar en lugar de grasas sólidas, como manteca, margarina, crema y grasa vegetal.

Equilibre las calorías

- Descubra cuántas calorías diarias debería ingerir utilizando la calculadora del Plan MyPlate:
 - **choosemyplate.gov/MyPlatePlan**
 - También puede consultar a su médico o reunirse con un nutricionista para diseñar un plan más personalizado basado en las necesidades médicas.

También tenga en cuenta lo siguiente:

- Evite porciones demasiado grandes. Considere el uso de un plato, tazón o vaso más pequeño.
- Trate de evitar el consumo de alimentos preparados en restaurantes, incluidas las comidas para llevar. Esto le otorga un mayor control sobre su alimentación. Si come afuera, ordene una porción más pequeña, comparta su comida, o guarde una porción para llevar a su hogar.

Manténgase físicamente activo

- Mantenerse activo puede ayudar a equilibrar las calorías. Mientras más actividad realice, mayor cantidad de calorías podrá consumir.
- Su profesional de atención médica puede ayudarlo a encontrar ejercicios adecuados para usted.
- Comience lentamente. Incluso solo 10 minutos por vez es un buen comienzo. Pueden realizarse varios ejercicios en el hogar, sentado o parado. Si es posible, comience realizando caminatas cortas y parta desde allí.

UHCCommunityPlan.com/CA

* ChooseMyPlate.gov
 © 2019 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.
 956-CST22421 2/19



UnitedHealthcare no discrimina por raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en lo que respecta a actividades y programas de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros, como cartas en otros idiomas o en letra grande, o bien, puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame al número de teléfono gratuito del miembro que se encuentra en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。