



# Elija alimentos y bebidas más saludables

Le tenemos buenas noticias: comer una alimentación más saludable no significa renunciar a todos los alimentos que le gustan. Tampoco tiene que ser confuso ni complicado. **Las Pautas Alimentarias de 2015–2020 ofrecen una mejor estrategia: hacer cambios sencillos y saludables en los alimentos que come. Aquí le indicamos cómo hacerlo.**

## ¿En qué consisten los *cambios* saludables?

Es muy sencillo. Cuando pueda, **reemplace un alimento o un ingrediente por una opción más saludable.** Por ejemplo, podría hacer lo siguiente:



**Cambiar la leche entera por leche semidescremada en el cereal del desayuno**



**Cambiar la gaseosa con azúcares agregados por agua durante el almuerzo**



**Cambiar la pasta con crema por una pasta con salsa más ligera y más verduras a la hora de la cena**

## ¿Cómo le ayudarán esos *cambios*?

- Los patrones de alimentación saludables pueden prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades del corazón, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2.
- Elegir opciones más saludables no significa que tenga que cambiar todo el patrón de alimentación. Con el tiempo será más fácil acostumbrarse a los cambios. Usted solo está haciendo modificaciones sencillas en la forma en que come.

Cerca de la mitad de los estadounidenses adultos tienen una o más enfermedades crónicas y con frecuencia estas se relacionan con una mala alimentación.

## Haga *cambios* a lo largo del día

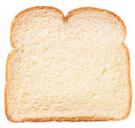
Usted tiene la oportunidad de tomar una decisión más saludable cada vez que:

- Abre el refrigerador para sacar un bocadillo
- Va de compras al mercado
- Se detiene frente a la máquina expendedora de alimentos
- Prepara un almuerzo para llevar
- Mira el menú de un restaurante
- Cocina una de sus recetas favoritas

Aproveche estas oportunidades cotidianas para hacer un cambio. Todo lo que usted come y toma importa. Con el tiempo, los cambios sencillos que haga en los alimentos y bebidas que elija pueden representar grandes beneficios para su salud.

## Ensaye estos *cambios*

Las *Pautas Alimentarias* contienen recomendaciones clave para que todos mejoremos nuestros patrones de alimentación. Los siguientes cambios saludables le ayudarán a ir por el camino correcto.



Pan blanco



Pan de trigo integral

### Cómo comer más granos integrales:

- Elija pan de trigo integral en vez de pan blanco
- Coma palomitas de maíz a la hora de la merienda en vez de papas fritas (pero no les agregue mantequilla)



Cortes grasosos de carne



Mariscos o frijoles

### Cómo consumir menos grasas saturadas:

- Coma pescado o mariscos dos veces por semana a la hora de la cena en vez de comer cortes grasosos de carne
- Cuando esté preparando chile o cocido, disminuya la cantidad de carne y agregue más frijoles y verduras



Helado



Batido casero de frutas

### Cómo consumir menos azúcares agregados:

- Deles a sus niños jugo puro de frutas o agua en vez de ponche de frutas
- Haga un batido casero de frutas en vez de helado



Las papas fritas



Frutos secos que no contengan sal

### Cómo consumir menos sodio (sal):

- Elija frutos secos (como nueces, almendras y pistachos) que no contengan sal
- Elija sopas enlatadas con poco sodio en vez de sopas enlatadas corrientes



Mantequilla



Aceite de oliva

### Cómo utilizar aceites en vez de grasas sólidas:

- Moje el pan de trigo integral en aceite de oliva en vez de untarlo de mantequilla
- Elija un aderezo para ensalada que contenga aceite en vez de crema

## ¿Qué *cambio* hará usted hoy?

¿Quiere aprender más acerca de los cambios que puede hacer y de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que dé resultado para su familia? Visite el sitio web de [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov), que contiene más información sobre las *Pautas Alimentarias*, así como recursos por Internet, recetas y mucho más.