

LIVING HEALTHIER

POWERED BY IT'S TIME TEXAS

UN POCO EXTRA

Algunas veces tomar decisiones saludables puede ser confuso o difícil.

Comer alimentos con menos sodio, grasas saturadas y azúcares agregados puede ser un buen inicio para una dieta saludable.

¡Tomar decisiones saludables al comer puede ayudarle a prevenir problemas serios de salud, fortalecer su sistema inmunológico y también hacerlo sentir mejor!



QUIZTIONARIO

¿Está siendo lo más saludable que puede ser?

PREGÚNTESE:



¿Qué tantos alimentos que comió hoy fueron "bajos en grasa", "bajos en sal" o sin azúcares agregados?

Escríbelo

CONSEJITOS

1. La mayoría de las etiquetas en la carne dicen "85% sin grasa / 15% grasa" o "90% sin grasa / 10% grasa." ¡Si la cantidad de "sin grasa" es mayor y la cantidad de "grasa" es menor, entonces es mejor!
2. Pruebe leche de 1 ó 2%, yogurt bajo en grasa, quesos sin o bajos en grasa o verduras (como el brócoli, ejotes o habichuelas) para fortalecer su calcio.
3. Agregue condimentos (como comino, cúrcuma y orégano) en vez de sal. Comer mucha sal puede aumentar su presión arterial y hacer difícil la pérdida de peso.



¡Tome una fotografía con sus amigos o familiares comiendo juntos y disfrutando de una comida saludable, luego súbala a las redes sociales y compártala con sus amigos!

itstimetexas.org/livinghealthier/

1-844-262-6224

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para recibir ayuda para comprar alimentos saludables, inscribese para obtener los beneficios de SNAP en yourtexasbenefits.com.

RETO

Abajo están los alimentos que tienen grasas saturadas, azúcares agregados o sal. escoja 3 que crea pueda disminuir:

- » Bebidas con mucha azúcar
- » Dulces
- » Quesos y comidas con mucho queso, como la pizza
- » Salchichas, chorizo, tocino y costillas
- » Helado y otros postres de leche
- » Papas fritas con aceites hidrogenados o grasas saturadas
- » Carne molida regular y carne con grasa visible
- » Pollo frito y otros platillos con piel del pollo
- » Leche entera y alimentos lácteos de grasa entera
- » Productos horneados como pasteles, galletas, donas, rollos dulces, tartas y croissants
- » Azúcares, mermeladas, jarabes y cubiertas dulces
- » Sopas
- » Condimentos para tacos como queso, crema y sal
- » Aderezos y salsas cremosas
- » Platillos de pasta o arroces pre-empacados
- » Productos de aves, carnes o comida de mar pre-empacados o procesados

DATITOS

1. Los productos lácteos vienen de muchos animales como vacas, cabras, búfalos de agua, llamas, caballos y ovejas.
2. Queso crema regular, mantequilla y crema no son parte del grupo alimenticio lácteo puesto que tienen poco o nada de calcio y son altos en grasas saturadas.
3. ¡Algunas verduras (como los chícharos y frijoles) tienen proteína!

RETO

Observe algunas de las maneras en las que puede comer más saludable. escoja 2 que pueda probar:

- » Utilice aderezos de aceite en vez de mantequillas, margarina o queso crema
- » Compre carne sin grasa (magra) en vez de carnes con grasa
- » Utilice yogurt natural bajo en grasa en vez de crema o crema ágría
- » Coma fruta de postre o un bocadillo ligero en vez de comidas con azúcar agregada
- » Compre comida empacada que no tenga o tenga menos azúcar agregada (como yogurt natural, puré de manzana sin azúcar o fruta congelada sin azúcar o sin jarabe)
- » Compre productos bajos en sal, bajos en sodio o sin sal agregada
- » escoja verduras frescas, congelados o enlatados sin aderezos agregados
- » Compre aves, mariscos o carne sin grasa que sea fresca o congelada, en vez de productos procesados o listos para comer
- » Cocine en casa para controlar la cantidad de sal que coma
- » Tome agua, te o café sin azúcar o bebidas sin calorías

EXAMEN DE LÁCTEOS

1. ¿Qué mineral importante se encuentra en todos los productos alimenticios del Grupo Lácteo?
A: Vitamina C
B: Riboflavina
C: Calcio
D: Fibra
2. La leche es el único alimento que contiene calcio.
A: Verdadero
B: Falso
3. ¿Cuántas tazas de alimentos lácteos son recomendados para adultos cada día?
A: 1 taza
B: 2 tazas
C: 3 tazas
D: 4 tazas
4. ¿Qué tipo de leche es recomendada para los adultos?
A: Leche sin grasa (sin nata)
B: Suero de leche (grasa completa)
C: Grasa reducida (2%)
D: Leche entera
5. ¿Cuál de las siguientes opciones es un alimento con calcio para las personas con intolerancia a la lactosa?
A: Leche sin lactosa
B: Leche de soya fortificada con calcio
C: Yogurt y algunos quesos
D: Col rizada y verduras verdes
E: Todas las anteriores

Respuestas: C; B; C; A; E

EXAMEN DE PROTEINA

1. ¿De qué son una buena fuente las nueces y semillas?
A: Proteína
B: Fibra dietética
C: Minerales
D: Vitamina E
E: Todos los anteriores
2. ¿Qué son estos?
A: Pistachos
B: Almendras
C: Maníes
D: Avellanas
3. Los alimentos en el Grupo de Proteínas proveen proteína, pero ¿cuál de estos productos también es una fuente de calcio?
A: Chícharos
B: Sardinas
C: Pollo
D: Jamón
4. Comer comida de mar en vez de carne o pollo dos veces a la semana es más saludable.
A: Verdadero
B: Falso
5. ¿Debe lavar o enjuagar la carne o el pollo antes de cocinarlo?
A: Sí
B: No



Respuestas: E; B; B; A; B

LIVING HEALTHIER

POWERED BY IT'S TIME TEXAS

RETO

Escriba los alimentos específicos que comerá en cada comida:

Desayuno:

Bocadillo:

Comida:

Cena:

RECUERDE



¡El programa de Living Healthier está diseñado para ayudarle con sus metas de salud personales!

Use el espacio de arriba para hacer un plan para tomar decisiones más saludables con su familia.

¡Hable con un asesor de salud sobre sus metas y reciba apoyo!

Llamadas GRATIS

Confidenciales

en Inglés y Español

Llame: 1-844-262-6224

Correo: LHcoach@itstimetexas.org

Visite: itstimetexas.org/livinghealthier/

itstimetexas.org/livinghealthier/

1-844-262-6224

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para recibir ayuda para comprar alimentos saludables, inscribese para obtener los beneficios de SNAP en yourtexasbenefits.com.