

Sabías que...

El seguimiento de una dieta saludable y un programa de ejercicio físico puede reducir las enfermedades tales como:

- La Hipertensión (*Presión arterial alta*)
- La Hipotensión (*Presión arterial baja*)
- Diabetes
- Artritis



Se recomienda que :

- Esté activo físicamente.
- Un mínimo de 30 minutos de ejercicios diarios.
- Antes de hacer ejercicios consulte con su médico.



Recuerde:

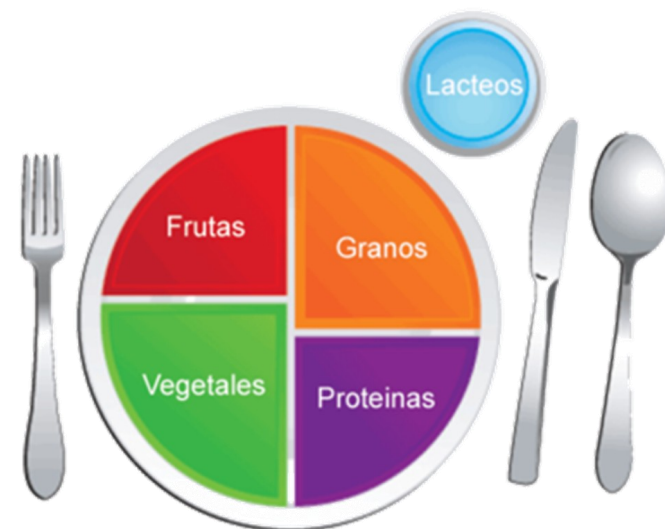
- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.
- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos sean integrales.
- Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.
- Varíe sus fuentes de proteínas.

Información recopilada de: www.myplate.com

Educación en Salud / eja / 2014

Mi Plato

N U T R I C I O N A L



Gurabo (787) 737-2311

San Lorenzo (787)715-3620

Trujillo Alto (787) 737-2311

Aguas Buenas (787)316-0008

Mi Plato

- Antes de comer, piense que y cuanto va a servir.
- Durante todo el día ingiera alimentos de todos los grupos:
 - Vegetales
 - Frutas
 - Granos integrales
 - Lácteos bajos en grasa
 - Proteínas bajos en grasas



Frutas

- Use las frutas en ensaladas y postres.
- En el desayuno agregue bananas o fresas.
- Compre frutas:
 - Congeladas
 - Secas
 - Enlatadas (*en agua o 100% jugo*)
- Los jugos deben ser 100% fruta.

Lácteos

- Beba leche descremada (*sin grasa*) o de 1% de grasa (*baja en grasa*).
- Compre:
 - Yogur
 - Aderezos
- Si no tolera la lactosa, pruebe leche sin lactosa.
- Tome **agua** en vez de jugos o refrescos.



Vegetales

Considere todo tipo de vegetales:

- Frescos
- Congelados
- Enlatados
- Elija los que son bajo en *sodio* o *sin sal* (“*reduced sodium*” o “*without added salt*”)



Granos

- Elija opciones de:
 - Panes
 - Cereales
 - Arroz
 - Fideos
- Busque en la lista de ingredientes de las etiquetas de los productos por las palabras “*integral*” o “*grano integral*” (“*whole grain*”)



Proteínas

- Coma variedad de alimentos del grupo de la proteína cada semana como:
 - Pescado
 - Mariscos
 - Huevos
 - Nueces
 - Carnes magras de res
 - Pollo

