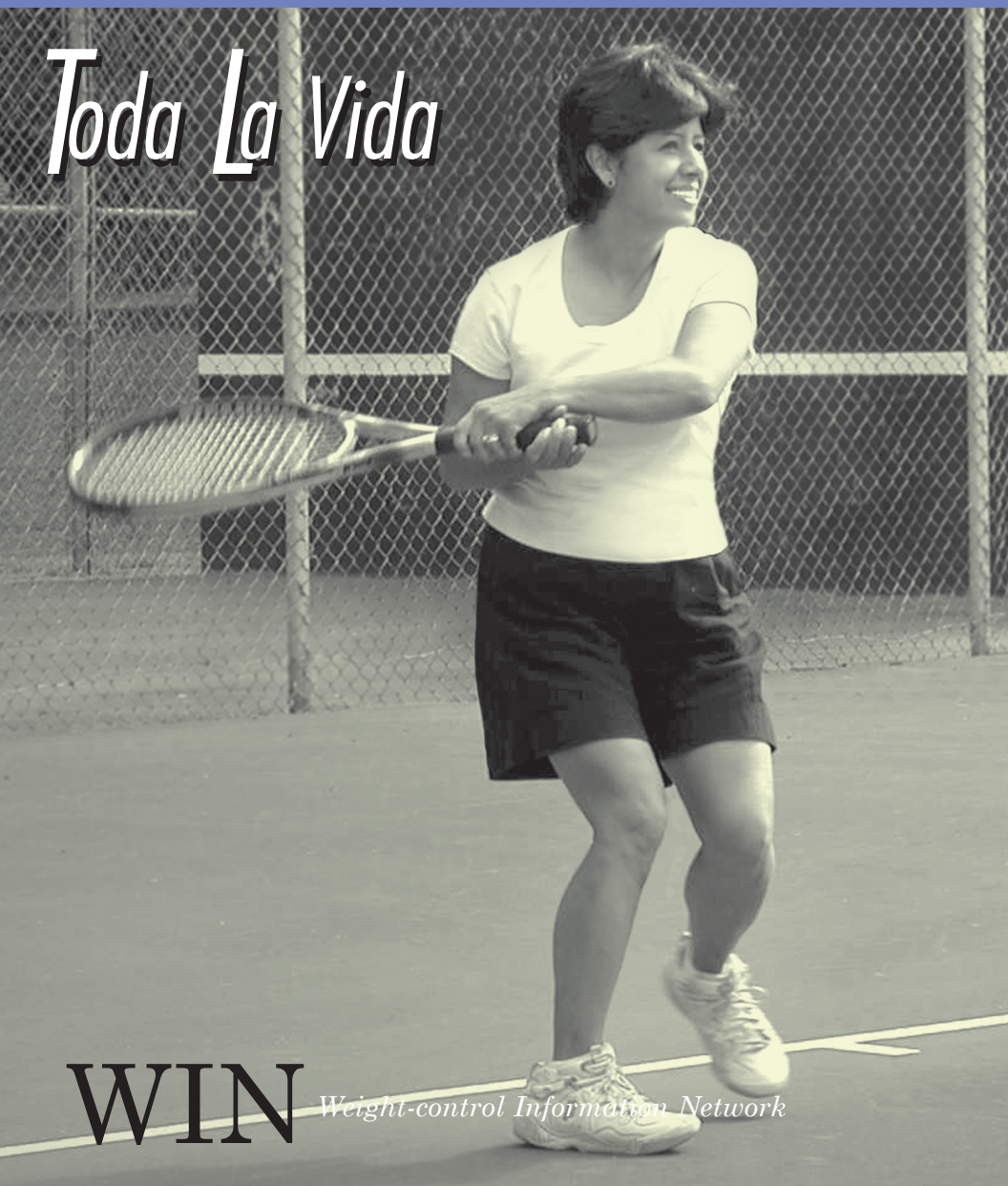
Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda La Vida



WIN *Weight-control Information Network*

Índice

Introducción 1

¿Qué es un peso saludable? 2

¿Por qué es importante que yo coma saludablemente y me mantenga activo físicamente? 2

Índice de Masa Corporal 3

¿Cómo me puedo mantener saludable? 4

¿Qué me hace subir de peso? 5

Nutrición

La nutrición 6

¿Qué puedo hacer para comer mejor? 7

Consejos para cocinar más saludablemente 10

Actividad Física

La actividad física 12

¿Qué puedo hacer para ser más activo? 12

¿Qué puedo hacer para perder peso? 14

Consejos para ayudarlo en sus esfuerzos para perder peso 15

Recetas

Recetas favoritas que han sido adaptadas 18

Recursos adicionales de información 22

Introducción

Comer alimentos variados y mantenerse activo físicamente son elementos claves para la buena salud. Cuando usted come una variedad de alimentos y hace ejercicio regularmente, usted puede mantener un peso saludable, sentirse bien, y tener suficiente energía para cuidarse usted y su familia.





¿Qué es un peso saludable?

El índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) es una de las maneras en que usted y su médico pueden saber si usted tiene un peso saludable, sobrepeso o está obeso. Un BMI de 18.5 a 24.9 está en el rango de peso saludable. Por ejemplo, si Juan mide 1.72 metros (5´8") y pesa 68.04 kilos (150 libras), su BMI es 23, lo que significa que tiene un peso saludable. En la tabla a continuación, busque su altura en la columna a la izquierda y busque su peso en la parte de abajo. El número indicado es su BMI. Si su BMI está en el rango de sobrepeso o de obesidad en la tabla, quizás usted tenga que cambiar lo que come y cuánto come. También deberá hacer más ejercicios.

¿Por qué es importante que yo coma saludablemente y me mantenga activo físicamente?

Tener sobrepeso o estar obeso y mantenerse inactivo le pueden causar:

- Diabetes tipo 2
- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca

Cuadro del índice de masa corporal

Para usar este cuadro, encuentre su estatura en la columna de mano izquierda debajo de la palabra "Estatura". Siga esa línea horizontalmente hasta llegar a su peso. El número que se indica en el tope de la columna es su IMC. Las libras han sido redondeadas.

Indice de Masa Corporal (BMI, por sus siglas en inglés)																							
IMC	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**
Estatura (en pulgadas)	**Peso (en libras)**																					
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	77	181	186	191
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	196
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	204	210	216	223	230	236	243	249	256	262
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	210	216	223	230	236	243	250	257	263	270
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328

Fuente: Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults, Institutos Nacionales de la Salud, Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, septiembre de 1998.

- Colesterol alto
- Algunos tipos de cáncer
- Apnea del sueño (cuando se deja de respirar por períodos cortos de tiempo mientras se duerme)
- Osteoartritis (cuando las articulaciones se desgastan)

¿Cómo me puedo mantener saludable?

Usted puede hacer muchas cosas para mantenerse saludable. Cambios simples a su dieta –como comer una variedad de frutas, vegetales y granos integrales y cocinar con menos grasa– pueden hacer una diferencia. Sea más activo: camine en vez de manejar, o suba las escaleras en vez de tomar el elevador. Esto puede ayudarlo a mantenerse saludable. Si usted comienza ahora a hacer estos cambios saludables, usted puede mejorar su salud en general.

¿Qué me hace subir de peso?



Las personas aumentan de peso cuando comen más comida de lo que el cuerpo necesita. Otros factores que pueden contribuir a aumentar de peso son:

- *Familia.* Pesar demasiado tiende a venir de familia. Los padres pueden pasar los problemas de peso a sus hijos a través de los genes. Los padres, los hijos y las personas que los cuidan también pueden tener sobrepeso porque comparten los mismos malos hábitos de alimentación y de ejercicio.

- *Hábitos.* Comer alimentos muy altos en grasas y calorías, o más comida de lo que su cuerpo necesita, lo pueden llevar a tener sobrepeso. Estar inactivo también lo puede llevar a pesar más de lo que debe.

- *El mundo a su alrededor.* Desde su casa al colegio de su hijo, usted y su familia están rodeados de comida y de mensajes sobre la comida. Es fácil comer más de lo que su cuerpo necesita. El uso habitual de control remotos, escaleras mecánicas, computadoras, y televisores puede reducir su nivel de actividad física haciendo que usted se mueva menos, lo que a la larga le puede causar que aumente de peso. Aunque usted no pueda controlar todos los factores que lo llevan a tener sobrepeso, usted puede hacer muchas cosas para mejorar su salud.



Nutrición

Usted puede hacer muchas cosas para mejorar sus hábitos de alimentación. Trate de comer una variedad de frutas, vegetales y granos integrales todos los días. También le puede dar más sabor a sus recetas favoritas incorporando las frutas y vegetales que le gustan.

Si está tratando de controlar su peso, coma sus comidas a horas regulares. Cuando usted omite una de las comidas, le puede causar un hambre descontrolada lo que puede hacer comer más de lo que necesita. Cuando se tiene mucha hambre, es fácil olvidarse de la buena nutrición. Pero el hambre no es la única razón para comer demasiado. Usted también puede comer demasiado cuando está contento, triste, aburrido o enfadado. Para controlar el hambre, coma pequeños refrigerios saludables entre comidas, y fíjese cómo se siente antes de comer. Esto también lo puede ayudar a reducir las veces en que come demasiado.

Reduzca pero no elimine ciertos alimentos. Si las comidas que le gustan tienen mucha grasa, sal o azúcar, coma menos de estos alimentos y trate de no comerlas todos los días pero no las tiene que eliminar por completo.

Haga los cambios poco a poco. No espere que va a cambiar por completo sus hábitos de alimentación de la noche a la mañana. Es probable que algunos de

sus hábitos de comer sean buenos. Hacer cambios pequeños a esos hábitos que necesita mejorar, como tomar bebidas bajas en grasa, sin grasa, o de soya, o agua en vez de refrescos, puede ayudarle a comer menos calorías y a mejorar su salud. Aquí hay algunos consejos que puede tomar en cuenta.

¿Qué puedo hacer para comer mejor?

- Desayune todos los días.

- Tome más agua en lugar de gaseosas o jugos de frutas que contienen mucha azúcar. Trate de tomar todos los días por lo menos ocho vasos de agua de 8 onzas cada uno. Añádale un pedazo de limón, lima o naranja para darle más sabor.

- Coma a horas regulares y evite omitir comidas o sustituir una comida por un refrigerio alto en calorías y en grasa. Si tiene hambre entre comidas, coma un refrigerio saludable.

- Mantenga refrigerios bajos en grasa y en calorías en su casa, trabajo, o carro para prevenir el hambre y evitar comer demasiado.

- Coma todos los días una variedad de frutas y vegetales frescos, enlatados o congelados, de diferentes colores. Los vegetales de distintos colores proporcionan diferentes sustancias nutritivas. Escoja los vegetales de hojas verdes oscuras como la acelga y la espinaca,

Ideas para desayunos rápidos

- Yogurt bajo en grasa con frutas frescas como las fresas.
- Frutas frescas o en lata (en su propio jugo).

Ideas para refrigerios bajos en grasa

- Tostada de pan integral y leche baja en grasa o descremada.
- Cereales con poca azúcar y que no sean cubiertos con azúcar.
- Batidos hechos con frutas frescas o congeladas y con menta u otras hierbas que le gusten.

y vegetales rojos y anaranjados como las zanahorias, col morada, pimientos rojos y tomates. Las batatas, frutillas o fresas, moras y papayas tienen mucho sabor y proporcionan muchas sustancias nutritivas.

- Escoja más a menudo las frutas enteras o cortadas en vez de los jugos de frutas. Los jugos tienen poca o ninguna fibra y les añaden mucha azúcar.

- Añada vegetales a sus guisos, salsas y sopas favoritas.

- Coma los alimentos que le gustan pero coma en pequeñas cantidades los alimentos con mucha grasa y calorías, por ejemplo el helado, y fíjese cuantas veces los come.

- Lea los “datos nutricionales” en las etiquetas para ver la cantidad de grasa y las calorías que contiene la porción listada.

- Si come las comidas rápidas (“fast foods”), trate de no comerlas todos los días y evite comer grandes cantidades de este tipo de comida.

- Muchos restaurantes sirven demaisada cantidad de comida. Para controlar lo que come sin dejar de disfrutar, llévese un poco de la comida a la casa para comerla al día siguiente.

Además de mejorar cómo y qué comen usted y su familia, también puede hacer algunos cambios pequeños cuando cocina.



Consejos para cocinar más saludablemente

- Antes de cocinar, siempre quítele la piel al pollo y al pavo, y córtele el exceso de grasa a la carne.
- Trate de hacer más sopas, especialmente aquellas con zanahorias, papas, frijoles rojos y negros y otros vegetales o legumbres que le gusten.
- Prepare sus platos de pollo o pescado al horno, a la parrilla, a la brasa o al vapor en vez de freírlos.
- Use aceites saludables como el aceite de oliva o de canola en vez de manteca o mantequilla.
- Use sólo las claras y no el huevo entero cuando hornee o haga tortillas de huevo.



Tamaños de las porciones a servirse

Usted no siempre puede medir la comida. Imagínese estas cosas en su mente y esto lo puede ayudar a calcular el tamaño de las porciones.

3 onzas de carne	=	un juego de naipes
1 onza de queso	=	cuatro dados
1 ración de pan	=	1 rebanada de pan
1 ración de fruta	=	1 manzana mediana
6 onzas de jugo de fruta	=	3/4 taza de jugo de fruta
1 taza de fideos (pasta) o arroz	=	una pelota de béisbol

Fuente: Asociación Dietética Americana, National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) de NIH y WebMD.

- Cocine y coma comidas con menos sal. Use caldos bajos en sal o jugos cítricos para darle sabor a los alimentos.

- Añada hierbas y especies parar sazonar sus comidas en vez de usar salsas cremosas, grasosas, o saladas.

- Enfríe las sopas y salsas y con una cuchara quítele la grasa que se forma en la superficie antes de recalentarlas o comerlas.

- Use un “spray” o rocío vegetal para saltear y hornear, para evitar que las tortas se peguen a los moldes.

- Cuando fría su comida, séquela con papel toalla para quitarle el exceso de grasa, antes de servirla.



Actividad física

La actividad física puede mejorar su salud y ser divertida. El ejercicio moderado le dará más energía y lo ayudará a controlar su peso. Las personas que son activas físicamente reducen el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Un programa regular de ejercicio también lo puede ayudar a dormir mejor, tener más energía, y sentirse con menos estrés. Aquí hay algunos consejos que usted puede tomar en cuenta.

¿Qué puedo hacer para ser más activo?

- Antes de comenzar un programa de actividad física, hable con su profesional de la salud.
- Seleccione una actividad que usted disfrute, ya sea montar bicicleta, bailar o caminar.
- Si no ha estado haciendo ejercicios regularmente, comience lentamente y poco a poco aumente la cantidad de tiempo que está activo y las veces que los hace.
- Pídale a un amigo, miembro de la familia, o compañero del trabajo que haga el ejercicio con usted. Esto lo hará más divertido.
- A la hora del almuerzo, salga a caminar con un compañero de la oficina.

- Use zapatos cómodos y adecuados para la actividad que va a realizar y que le protejan sus pies y tobillos dándoles el soporte necesario.

- Use las escaleras en vez del elevador.

- En áreas seguras, estacione el carro más lejos de las entradas a las tiendas, teatros o su casa, para que así camine más.

- Arregle su patio o el patio de su iglesia, del colegio de su hijo o del parque de la vecindad.

- Recoja las hojas, corte el césped, o siembre flores en el jardín.

- Bájese del bus o del tren unas paradas antes de la suya y vaya a pie el resto del camino, siempre y cuando el área no sea peligrosa.



- Inscríbase en un equipo de deportes en su comunidad. Conocerá a nuevas personas, se divertirá, y aumentará su actividad física.

- Conozca la ciudad donde vive. Visite sus museos, áreas históricas y parques. Además de aprender algo nuevo, usted caminará por horas y ni se dará cuenta.

- Camine después de la cena en vez de mirar la televisión.



Recuerde que la actividad física no tiene que ser desagradable. Escoja una actividad que disfrute y trate de hacer esta actividad 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana, preferiblemente todos los días.

Recuerde que debe fijarse metas razonables y observar su progreso. Si tiene problemas de salud o necesidades especiales, hable con su profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

¿Qué puedo hacer para perder peso?

Si usted quiere perder esas libras de más, ahora es el momento para comenzar. Los adultos que tienen sobrepeso o están obesos pueden desarrollar presión arterial alta y enfermedades cardíacas. Pesar demasiado también puede aumentar la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2, que puede dañar sus vasos sanguíneos, ojos, corazón y riñones. Puede mejorar su salud perdiendo solamente entre 5 a 15 por ciento de su peso. Cuando trate de perder peso, acuérdese de escoger alimentos bajos en grasa, comer menos y hacer ejercicios. Por ejemplo, si pesa 200 libras, y pierde 5 por ciento de su peso, significa que pierde

10 libras. Usted puede perder entre ½ a 2 libras cada semana sin peligro.

Consejos para ayudarlo en sus esfuerzos para perder peso:

- Hable con su profesional de la salud antes de comenzar un plan nuevo de alimentación y de actividad física.

- Concéntrese en desarrollar un plan para comer saludablemente y no en hacer una "dieta." Las dietas lo ayudarán a perder peso a corto plazo, pero es





necesario tener una rutina de ejercicios y comer más sanamente para no volver a aumentar esas libras.

• Tome por lo menos ocho vasos de agua al día. Se sentirá más lleno y quizás coma menos.

• Prepare un almuerzo saludable en vez de comprarlo. Así controla la cantidad, el número de calorías y el tamaño de sus porciones, al mismo tiempo que ahorra dinero.

• Recuerde que el término "bajo en grasa" o "*low-fat*" no significa que es bajo en calorías. Si está tratando

de perder peso, tiene que contar tanto la grasa como las calorías.

- Cuando coma fuera de la casa, si es posible, pida un plato más pequeño, coma sólo la mitad de la comida y lleve el resto a la casa.
- Pídale a su familia y amigos que lo respalden.
- Fíjese metas realistas y celebre los triunfos.

Cosas que debe recordar cuando comience un programa de pérdida de peso:

- Haga cambios pequeños que son más fáciles de seguir. Sea realista sobre sus metas de pérdida de peso.
- Sea atrevido cómo come y qué come. Experimente con nuevas recetas y use hierbas y especies.
- Espere contratiempos y perdónese. Consiga que su familia y amigos lo ayuden.
- Sea activo. ¡Muévase más!



Recetas favoritas que han sido adaptadas

Yuca (mandioca) frita al horno

Utilice un "spray" vegetal para reducir la grasa.

1 libra de yuca (mandioca) fresca pelada, cortada en trozos de 3 pulgadas (7.6 centímetros) o 1 libra de yuca congelada pelada

Aceite vegetal en "spray"

1. Caliente el horno a 350° F.
2. En una olla ponga la yuca y añada suficiente agua fría para cubrirla con 1 pulgada (2.5 centímetros). Hierva el agua, baje la temperatura y continúe cociendo la yuca durante unos 20 a 30 minutos más, o hasta que esté blanda.
3. Transfiera la yuca con un cucharón con agujeros a una tabla de cortar y déjela enfriar. Córtela a lo largo en trozos de 3/4 de pulgada (1.9 centímetros), quitándole el centro fibroso.

4. Engrase una lata de hornear con el “spray” vegetal. Ponga los pedazos de yuca en la lata y rocíeles con el “spray” vegetal. Cúbrala con papel aluminio y hornéela durante 8 minutos. Destápela y hornéela durante 7 minutos más.

Rinde: 6 porciones

Información nutritiva por porción: 91 calorías; <1 g de grasa total; <1 g grasa saturada; 0 mg colesterol; 3 mg sodio; 66 mg calcio; 3 mg hierro.

Fuente: *Delicious Heart Healthy Latino Recipes.* National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH) and Office of Research on Minority Health.

Guiso de Pollo

8 presas de pollo (pechugas o piernas)
1 taza de agua
2 dientes pequeños de ajo, picado finamente
1 cebolla pequeña picada
1½ cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta
3 tomates medianos, cortados en pedazos
1 cucharadita de perejil picado
¼ taza de apio picado finamente
2 papas medianas peladas y cortadas en pedazos
2 zanahorias pequeñas picadas
2 hojas de laurel



1. Quítele la piel y el exceso de grasa al pollo. En un sartén grande, ponga el pollo, agua, ajo, cebolla, sal, pimienta, tomates y perejil y revuelva. Cúbralo bien y cocine a fuego lento durante 25 minutos.

2. Añada el apio, papas, zanahorias y hojas de laurel. Cocínelo 15 minutos más o hasta que el pollo y los vegetales estén blandos. Antes de servir, retire las hojas de laurel.

Rinde: 8 porciones

Información nutritiva por porción: 206 calorías; 6 g grasa total; 2 g grasa saturada; 75 mg colesterol; 489 mg sodio; 32 mg calcio; 2 mg hierro.

Fuente: *Delicious Heart Healthy Latino Recipes.* National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH) and Office of Research on Minority Health.

Para ser más saludable

Quizás le sea difícil comer saludablemente y mantener una rutina de ejercicio, especialmente si usted también tiene que cuidar su familia y cumplir con las otras demandas de una vida agitada. Pero sí se puede hacer. Escoja una actividad que le guste. Fije su propio paso. Pruebe nuevas frutas, especies y maneras de preparar sus comidas. Recompense sus logros. Deje que su familia y amigos lo ayuden, y no se rinda. ¡Usted y su salud se lo merecen!





Recursos adicionales de información

Para más información, póngase en contacto con las siguientes organizaciones:

American Diabetes Association

(Asociación Americana de Diabetes)
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
Phone: (703) 549–1400
Toll-free: 1–800–342–2383 or 1–800–342–2383
Fax: (703) 549–6995
Web page: www.diabetes.org/espanol/default.jsp

American Heart Association—National Center

(Centro Nacional de la Asociación Americana del Corazón)
7272 Greenville Avenue
Dallas, TX 75231-4596
Toll-free: 1–800–242–8721
Fax: (214) 706–2139
Web page: www.americanheart.org

National Alliance for Hispanic Health

(Alianza Nacional para la Salud Hispana)
1501 16th Street, N.W.
Washington, DC 20036-1401
Phone: (202) 387–5000
Fax: (202) 797–4353
Web page: www.hispanichealth.org

National Center for Education in Maternal and Child Health

(Centro Nacional de la Educación en
Salud Maternal e Infantil)
2000 15th Street North, Suite 701
Arlington, VA 22201
Web page: www.ncemch.org

National Council of La Raza

(Consejo Nacional de La Raza)
1111 19th Street, N.W., Suite 1000
Washington, DC 20036
Phone: (202) 785–1670
(301) 604–7983 Centro de Distribución de Información
Toll-free: 1–800–311–6257
Fax: (202) 776–1792
Web page: www.nclr.org



National Diabetes Education Program

(Programa Nacional de Educación de la Diabetes)
1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Web page: www.ndep.nih.gov

National Diabetes Information Clearinghouse

(Centro Nacional de Distribución de Información sobre la Diabetes)
1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Toll-free: 1–800–860–8747
Fax: (301) 907–8906
Web page: www.diabetes.niddk.gov/index_sp.htm

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

(Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales)
National Institutes of Health
31 Center Drive, MSC 2560
Bethesda, MD 20892-2560
Web page: http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/Pages/default.aspx



Weight-control Information Network
(Red de Información para el Control de Peso)
1 Win Way
Bethesda, Maryland 20892-3665
Teléfono: (202) 828-1025
Fax: (202) 828-1028
Línea gratuita: (877) 946-4627
Dirección electrónica: win@info.niddk.nih.gov
Sitio Web: http://www.win.niddk.nih.gov

La Red de Información para el Control de Peso (WIN) es un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), bajo el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103-43), WIN reúne y disemina información sobre el control de peso, la obesidad y trastornos nutricionales a profesionales de la salud y al público en general. WIN responde a pedidos de información; desarrolla, revisa y distribuye publicaciones; y desarrolla estrategias de comunicación para animar a las personas a que logren y mantengan un peso saludable.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Este folleto también fue revisado por Gino E. Mendoza, M.D., American Academy of Family Practice; Eva Myers, M.D., Suburban Hospital; y Luz Myriam Neira, Ph.D., Public Health Nutrition Consultant, Mary's Center for Maternal and Child Care.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima a que dupliquen y distribuyan este folleto.



Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante *Toda La Vida*

Tips for Adults

- ❑ **Eat breakfast every day. People who eat breakfast are less likely to overeat later in the day.**
- ❑ **Choose whole grains more often. Try whole-wheat breads and pastas, oatmeal, brown rice, or bulgur.**
- ❑ **Select a mix of colorful vegetables each day. Vegetables of different colors provide different nutrients.**
- ❑ **Have low-fat, low-sugar snacks on hand at home, at work, or on the go to combat hunger and prevent overeating.**
- ❑ **At restaurants, eat only half your meal and take the rest home.**
- ❑ **Visit museums, the zoo, or an aquarium. You and your family can walk for hours and not realize it.**
- ❑ **Take a walk after dinner instead of watching TV.**
- ❑ **Get plenty of sleep.**



Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante *Toda La Vida*

Consejos para adultos

- ❑ **Desayune todos los días. Las personas que desayunan son menos propensas a comer demasiado más adelante en el día.**
- ❑ **Escoja granos integrales con más frecuencia. Pruebe los panes y pastas integrales, la avena, el arroz moreno o el *bulgur* (trigo entero precocido).**
- ❑ **Coma todos los días una variedad de vegetales de todos los colores. Los vegetales de diferentes colores proporcionan nutrientes diferentes.**
- ❑ **Tanto en la casa, como en el trabajo o para cuando salga al apuro, tenga a mano refrigerios bajos en grasa y en azúcar para combatir el hambre y evitar comer demasiado.**
- ❑ **En los restaurantes, coma sola la mitad del plato y lleve el resto a casa.**
- ❑ **Salga con su familia de paseo a los museos, el zoológico o un acuario. Ustedes caminarán horas de horas sin darse cuenta.**
- ❑ **Vaya a caminar después de cenar en lugar de sentarse a ver televisión.**
- ❑ **Duerma lo suficiente.**



U.S. Department of
Health and Human Services
National Institutes of Health

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF DIABETES AND DIGESTIVE AND KIDNEY DISEASES

NIH Publicación No. 08-4992(S)

Reimpresa en octubre del 2008