

Recomendaciones para una alimentación más saludable y una mayor actividad física

1

Ponte en marcha

- Comienza con caminatas cortas y aumenta gradualmente tu tiempo o distancia.
- Concéntrate en tu postura: cabeza levantada, barriga hacia adentro y hombros relajados.
- Realiza el calentamiento a un ritmo despacio en los primeros minutos.
- Camina por las aceras y usa ropa de color claro o reflectante.
- Deja de caminar y consulta con tu profesional de salud si sientes dolor al hacerlo.

2

En proporción: evalúa la alimentación saludable

- Ten a mano pequeñas colaciones para comer cuando sientas antojo.
- Divide tu plato en porciones: 1/2 para verduras o frutas, 1/4 para granos enteros y 1/4 para proteínas.
- Piensa en reducir las cantidades, en lugar de cortar tus comidas favoritas.
- Establece horarios de comida regulares para evitar comer en exceso más tarde durante el día.
- Reparte en porciones para controlar la cantidad de alimentos que consumes. Por ejemplo, si comes galletas, no las consumas directo del paquete, sírvete una sola porción en un envase aparte.

3

Comer junto a familiares y amigos: come sin contar calorías

- Sustituye con alternativas saludables, como los alimentos que se cuecen al vapor o al horno en lugar de aquellos fritos.
- Pide apoyo a familiares y amigos para que te ayuden a tomar decisiones saludables.
- Comparte un plato principal con un amigo en un restaurante.
- Investiga el lugar para comer con anterioridad para tener un idea de las mejores opciones para ordenar.
- Solicita que tu comida se sirva sin salsa, mantequilla o margarina.

4

Mantente saludable al viajar fuera de casa

- Empaca colaciones saludables y no perecederas.
- Prefiere consumir agua para acompañar tus comidas.
- Trae comida desde tu casa para comer en el avión o en el auto.
- Pide porciones más pequeñas en restaurantes.
- Encuentra horarios y lugares para caminar, como en el aeropuerto.

5

Compra inteligente: ten tu canasta llena y fresca

- Crea una lista de compras basada en planes de comida.
- Haz las compras después de haber comido, así no tendrás apetito y comprarás solo lo necesario.
- Compra alimentos frescos cuando sea posible.
- Lee la información nutricional de los alimentos para revisar el tamaño de la porción, aporte de calorías y cantidad de grasa saturada.
- Encuentra alternativas saludables.