



# Cómo crear un patrón de alimentación saludable

**Hay muchas formas diferentes de comer una alimentación saludable. Usted puede hacerlo en una forma que dé resultado para usted y su familia. Comer una alimentación saludable puede adaptarse a todos los gustos y las tradiciones, y puede lograrse además de una manera económica.**

La clave está en crear un patrón de alimentación saludable. Eso significa elegir una variedad de alimentos nutritivos en las cantidades adecuadas para usted, y lograr que formen parte de sus costumbres diarias.

Los siguientes consejos se basan en las *Pautas Alimentarias para los Estadounidenses, 2015-2020*. Póngalos en práctica para elegir alimentos que le ayuden a lograr o mantener un peso saludable, a recibir los nutrientes que necesita, y a reducir el riesgo de sufrir problemas de salud, como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

## Elija alimentos y bebidas nutritivos y variados.

Es importante consumir una variedad de alimentos y bebidas. Así se obtiene toda la gama de nutrientes que se necesitan para gozar de buena salud.

- **Coma una mezcla de alimentos que pertenezcan a todos los grupos**

Elija alimentos y bebidas de todos los grupos (verduras, frutas, granos, productos lácteos y proteínas), no solo de uno o dos.



Verduras



Frutas, especialmente frutas sin procesar



Granos, especialmente granos integrales



Productos lácteos descremados o semidescremados, entre ellos la leche, el yogur, el queso y las bebidas enriquecidas de soya



Alimentos que contengan proteínas, como pescado, mariscos, carnes magras, aves, huevos, legumbres (frijoles y arvejas), frutos secos, semillas y productos derivados de la soya

- **Coma una mezcla de alimentos de cada grupo**

Por ejemplo, cada semana trate de comer varios tipos de verduras, entre ellas, verduras de color verde oscuro, rojo y anaranjado, hortalizas ricas en almidón, legumbres, etc. Alterne los alimentos que contienen proteínas. Por ejemplo, no coma solo carnes magras y aves, sino que contemple la posibilidad de comer además pescado, frijoles negros y mantequilla de cacahuete (maní).

## Trate de comer y de tomar líquidos en la cantidad adecuada.

La cantidad de calorías que usted debe consumir depende de su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad física. En la Lista Diaria de MiPlato, que puede consultar en <https://www.choosemyplate.gov/myplate-daily-checklist-input> (en inglés) hallará un plan adecuado para usted.

## Limite los alimentos y las bebidas que contengan más grasas saturadas, azúcares agregados y sodio.

Trate de lograr lo siguiente:

- **Menos del 10 % de las calorías que consume cada día deben provenir de grasas saturadas**

Entre los alimentos que contienen más grasas saturadas se cuentan la mantequilla, el queso, la leche entera, las carnes más grasosas (como costillas de res, salchichas y algunas carnes procesadas), la piel de las aves y los aceites tropicales, como el aceite de coco y el aceite de palma. Elija en cambio alimentos que contengan grasas insaturadas, como el pescado, los mariscos, el aguacate, la mayoría de los frutos secos y los aceites de oliva y colza (*canola*).

- **Menos del 10 % de las calorías que consume cada día deben provenir de azúcares añadidos**

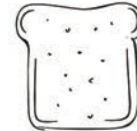
Los azúcares añadidos son los siropes y otros endulzantes que contienen calorías, y que se agregan a los alimentos y las bebidas durante la producción o preparación. Límitese principalmente a alimentos y bebidas que contengan azúcares naturales, como la leche sin sabores artificiales y las frutas, o que no contengan azúcar. Prefiera el agua a las bebidas azucaradas y limite el consumo de golosinas, como pasteles, galletas, bizcochos de chocolate y dulces.

- **Consuma menos de 2300 miligramos diarios de sodio (esta es la pauta para adultos y niños de 14 años en adelante; los niños más pequeños deben consumir menos sodio)**

El sodio se encuentra en la sal de mesa, pero la mayor parte del sodio que comemos proviene de alimentos envasados o de restaurante. Al comprar alimentos en el mercado, lea la etiqueta de información nutricional y opte por los que contengan menos sodio. Para reducir la cantidad de sodio que consume, cocine más en casa o pida que no le agreguen sal a su comida cuando coma fuera.

### Los cambios sencillos producen grandes beneficios

Los cambios sencillos en los hábitos diarios de alimentación pueden mejorar su salud a largo plazo. Por ejemplo, trate de cambiar el pan blanco por pan de trigo integral y de optar por un puñado de frutos secos en vez de papas fritas.



## Sea constante.

Comer una alimentación saludable toda la vida puede prevenir problemas de salud, como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Piense en que cada día y cada comida representan una oportunidad para tomar una decisión saludable.

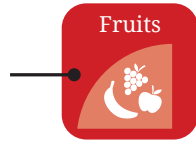
¿Quiere aprender más acerca de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que le dé resultado? Visite [DietaryGuidelines.gov](https://DietaryGuidelines.gov) (en inglés) si desea más información sobre las *Pautas Alimentarias* y busque recetas de comidas saludables en <https://whatscooking.fns.usda.gov/es>.

# ¿Qué hay en un patrón de alimentación saludable?

Las *Pautas Alimentarias de 2015-2020* contienen recomendaciones respecto a un patrón de alimentación saludable.

Para una persona que necesita 2000 calorías diarias, un patrón de alimentación saludable contiene:

**Frutas**, especialmente frutas sin procesar  
2 tazas



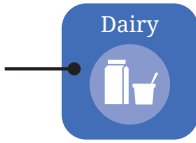
**Granos**, de los cuales por lo menos la mitad deben ser granos integrales  
6 onzas

**Una variedad de verduras** de color verde oscuro, rojo y naranja, hortalizas ricas en almidón, legumbres (frijoles y arvejas) y otras verduras  
2.5 tazas



**Una variedad de alimentos que contengan proteínas**, como pescado, mariscos, carnes magras, carne de aves, huevos, legumbres (frijoles y arvejas), productos derivados de la soya, frutos secos y semillas  
5.5 onzas

**Productos lácteos descremados o semidescremados**, entre ellos, la leche, el yogur, el queso y las bebidas enriquecidas de soya  
3 tazas

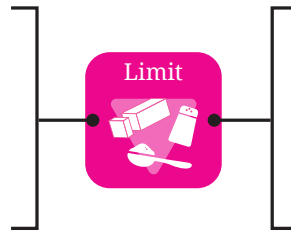


**Aceites**, como el aceite de oliva y de colza (*canola*), o alimentos que contengan aceites, como los frutos secos y el aguacate  
5 cucharaditas

En el patrón hay restricciones en cuanto a la cantidad de estas sustancias:

**Grasas saturadas y trans:** limitar las grasas saturadas a menos del 10 % de las calorías diarias. El consumo de grasas *trans* debe ser lo más bajo posible

**Azúcares agregados:** limitarlos a menos del 10 % de las calorías diarias



**Sodio:** consumir menos de 2300 mg diarios (esta es la pauta para adultos y niños de 14 años en adelante; los niños más pequeños deben consumir menos sodio)

Gran variedad de alimentos y meriendas pueden adaptarse a los patrones de alimentación saludable. Muchas comidas contienen varios grupos de alimentos en un plato. Fíjese en estos ejemplos.

## Ensalada de taco (pavo con totopos)



½ taza de aguacate y 1 cucharadita de jugo de limón agrio (frutas)  
2 onzas de totopos (granos)



1 taza de lechuga picada y 2 cucharadas de salsa al estilo mexicano (verduras)  
2 onzas de pavo molido y cocido (proteínas)



½ onza de queso *cheddar* semidescremado (productos lácteos)  
2 cucharaditas de aceite de maíz para cocinar el pavo (aceites)



## Salteado de tofu con verduras



¼ de taza de piña (frutas)  
1 taza de arroz integral cocido (2 onzas de arroz seco) (granos)



½ taza de repollo chino picado; ¼ de taza de brotes de bambú, cortados en rodajas; y ¼ de taza de pimienta dulce verde y rojo, picado (verduras)  
4 onzas de tofu firme (proteínas)



1 taza de una bebida enriquecida de soya (productos lácteos)  
1 cucharada de aceite de colza (*canola*) para el salteado (aceites)



## Sándwich de ensalada de atún



1 durazno o melocotón mediano (frutas)  
2 tajadas de pan de trigo integral (granos)



1 cucharada de apio picado y ½ taza de lechuga cortada en tiras (verduras)  
2 onzas de atún enlatado (proteínas)



1 taza de leche descremada (productos lácteos)  
1 cucharada de mayonesa (aceites)

