

## Fase de seguimiento: Alimentación saludable con variedad y equilibrio

### Frutas y vegetales: Una parte importante en su dieta

Una de las mejores maneras de asegurar que está llevando una dieta bien equilibrada que lo ayudará a bajar o mantener el peso es basar sus comidas en **MiPlato**.

MiPlato recomienda que **la mitad de cada comida** esté compuesta de frutas y vegetales.

#### Existen muchos tipos de frutas diferentes. ¿Ha probado todas estas?

|                 |             |                |                     |          |
|-----------------|-------------|----------------|---------------------|----------|
| Albaricoques    | Ciruelas    | Higos          | Melón               | Pasas    |
| Aguacates       | Clementinas | Kiwis          | Melón verde         | Peras    |
| Arándanos       | Coco        | Limones        | Moras               | Piñas    |
| Arándanos rojos | Dátiles     | amarillos      | Naranjas            | Toronjas |
| Bananas         | Duraznos    | Limones verdes | Naranjas mandarinas | Sandías  |
| Carambolos      | Frambuesas  | Mandarinas     | Nectarinas          | Uvas     |
| Cerezas         | Fresas      | Mangos         | Papayas (lechosa)   |          |
|                 | Granadas    | Manzanas       |                     |          |

#### También hay una amplia variedad de vegetales

|                    |   |                   |                                    |  |
|--------------------|---|-------------------|------------------------------------|--|
| Alcachofas         | Calabaza  | Coles de Bruselas | Nabicoles                          | Rabanitos  |
| Apio               | (zapallito, calabacín, calabaza amarilla, tipo "pattypan" y otras | Coliflor          | Nabos                              | Remolachas   |
| Batatas            |   | Colirrábano       | Ñames                              | Repollo  |
| Brócoli            |   | Curtido de col    | Papas                              | Tomates  |
| Berenjenas         |   | Espinacas         | Pepinos                            | Vainas   |
| Brotes de alfalfa  | Castañas de agua  | Espárragos        | Pimientos (morrón, chile jalapeño) | Vegetales de hoja verdes (berza, acelga, col verde, mostaza) |
| Brotes de bambú    | Cebollas (rojas y blancas)  | Frijoles          | Puerro                             | Zanahorias   |
| Brotes de semillas | Cebolleta   | Guisantes         | Quingombó (molondrones)            |  |
|                    | Col chino (bok choy)  | Hojas verdes-     |                                    |  |
|                    |   | Hongos            |                                    |  |
|                    |   | Jícama            |                                    |  |
|                    |   | Maíz              |                                    |  |

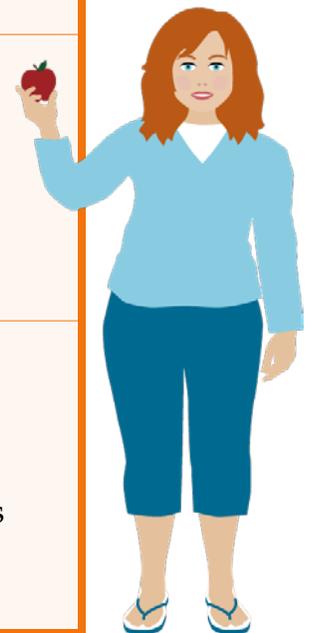
## Cómo comprar frutas y vegetales

Las frutas y los vegetales son fuentes de vitaminas, minerales y fibras que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. Pueden ser un fantástico refrigerio o una parte importante de una comida bien equilibrada.

### Consejos sobre cómo comprar productos frescos:

- Solo compre lo que necesita y lo que va a consumir dentro de pocos días (aunque algunos productos, como las manzanas y las papas, puedan almacenarse en casa durante varias semanas).
- Generalmente, las frutas y vegetales de estación son las mejores y las menos costosas.
- Revise cada unidad individualmente en busca de golpes, defectos o descomposición.
- Busque colores brillantes. Las unidades con más tiempo son más oscuras o de color marrón.
- Presione suavemente las unidades para comprobar la firmeza.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Frescos</b>    | Siempre que sea posible, es mejor comprar productos agrícolas frescos y locales.  |
| <b>Enlatados</b>  | La mayoría de los alimentos enlatados retienen sus vitaminas y minerales.<br><br>Algunos alimentos enlatados tienen mucho sodio; pruebe comprar alimentos sin sal agregada.                                   |
| <b>Congelados</b> | Las frutas y vegetales congelados retienen la mayoría de sus cualidades nutricionales.<br><br>Intente evitar las selecciones que agregan salsas de queso, mantequilla, azúcar u otros ingredientes agregados. |



## **Agregue frutas y vegetales a las comidas y los refrigerios diarios**

HECHO: Solo el 10% de los alimentos consumidos durante el desayuno son frutas, vegetales o 100% jugo.



ACCIÓN: Agregar una porción de frutas en el desayuno, algunas vegetales crudos en el almuerzo y una ensalada en la cena.

HECHO: Los estadounidenses tienen cuatro veces más probabilidades de elegir un refrigerio procesado que una fruta o un vegetal.



ACCIÓN: Elija frutas y vegetales para obtener un refrigerio lleno de vitaminas, nutrientes y buen sabor.

## **Agregue frutas y vegetales a las comidas y los refrigerios diarios (continuación)**

Pruebe estos consejos para agregar más frutas y vegetales a su día:

- ☑ Mantenga las frutas y vegetales a la vista en su casa.
- ☑ Prepare vegetales en el microondas para acompañar la cena; al preparar comidas asadas, agregue vegetales y frutas.
- ☑ Tome una manzana, una banana, pera u otra fruta para comer por el camino.
- ☑ Consuma refrigerios de vegetales crudos como zanahorias pequeñas, tiritas de pimiento, brócoli y apio.
- ☑ Elija ensaladas listas para comer del estante de productos agrícolas, y así, podrá hacer una ensalada rápida en cualquier momento.
- ☑ Cocine una batata en el microondas para obtener un delicioso acompañamiento.
- ☑ Coma frutas de postre.
- ☑ Prepare sus pizzas con espinaca, tomates, pimientos y cebollas (y pida menos queso).
- ☑ Agregue fresas, arándanos azules, bananas, y otras frutas coloridas a sus waffles, avena, tostadas o cereales.
- ☑ Saltee vegetales frescos o congelados en sus pastas, fideos o tortillas de huevos (omelet).
- ☑ Prepare batidos de frutas con bayas frescas o congeladas, hielo y yogur.
- ☑ Agregue sabor a las sopas o salsas con una lata de frijoles rojos, guisantes, maíz o judías verdes o ejotes.

## **Alimentación responsable**

Una alimentación saludable no se trata sólo de *qué* se come, sino también *cómo* se come.

La **alimentación responsable** es algo que podemos hacer para volver a enfocarnos en las comidas que consumimos.



**¿Cuáles son las desventajas de comer sin pensar en lo que se come?**

- Menos concientización de la cantidad de comida que se come
- Menor capacidad de evaluar el nivel de hambre y saciedad

**¿Cuáles son los beneficios de una alimentación responsable?**

- El cerebro tiene tiempo de registrar que usted está satisfecho, lo que lleva aproximadamente 20 minutos.
- Las investigaciones demuestran que las personas que se alimentan lenta y responsablemente tienden a comer menos.
- Mejora toda la experiencia de alimentarse.
- Ayuda a aprender a pasar por alto los impulsos de tomar refrigerios que no están asociados con el hambre.
- Puede ayudar a reducir el sobre-comer.

## Fase de seguimiento a la fase principal: Alimentación saludable con variedad y equilibrio

### ¿Cómo puede comer más despacio?

- Suelte los utensilios durante 10 a 15 segundos después de algunos bocados.
- Tome tragos de agua (o bebidas sin calorías) después de algunos bocados.
- Tome bocados pequeños y mastique lentamente. Termine de masticar y tragar antes de poner más comida en el tenedor.

A continuación se incluyen algunos otros consejos sobre cómo tener una alimentación responsable.

#### Alimentación responsable

- ☑ **Concéntrese en la comida.** Mire la comida que hay en su plato. Disfrute el sabor y la textura de cada bocado. Tómese tiempo para disfrutar del sabor y el aroma de la comida.
- ☑ **Genere un ambiente tranquilo para alimentarse.** Con menos estrés o caos, podrá prestar atención a lo que está comiendo. Apague el televisor y la computadora, deje de lado lo que esté leyendo y evite comer a las corridas.
- ☑ **Aprenda a volver a concentrarse en la comida después de una distracción.** Aunque es ideal comer sin distracciones como el televisor, la computadora, las llamadas telefónicas, etc., probablemente, algunas interrupciones resultarán inevitables. En estos momentos, debe recordarse a sí mismo que debe volver a concentrarse en su comida.

**Cada vez que coma, siéntese y coma de manera lenta y responsable. Aprenda a disfrutar de cada bocado para sentirse satisfecho tanto física como mentalmente al final de cada comida.**