

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Nutrición y ejercicio

¿Sabe por qué es tan importante comer alimentos saludables? Comer bien ayuda al organismo a obtener todos los nutrientes que necesita.

### Agua

Las mujeres deben beber ocho vasos de 8 onzas de agua por día. Los hombres deben beber doce vasos de 8 onzas de agua por día. Beba más si hace ejercicio y en un clima aluroso.<sup>14</sup>

Los nutrientes ayudan a que los músculos, los huesos, el corazón, los ojos y otras partes del organismo sigan funcionando bien.<sup>1</sup> Algunos nutrientes ayudan a prevenir enfermedades<sup>1</sup>:

- El calcio y la vitamina D pueden prevenir la pérdida ósea.<sup>2</sup>
- Los ácidos grasos omega-3 pueden disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.<sup>3</sup>
- La fibra de los productos integrales ayuda a reducir las posibilidades de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.<sup>4</sup> También puede ayudar a disminuir el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer.<sup>5</sup>

### Coma alimentos con los siguientes nutrientes:

Nutriente	¿Cuánto necesita?	¿Qué alimentos lo tienen?
<b>Calcio</b>	Los adultos menores de 50 años: 1,000 mg por día. Adultos de 50 años y más: 1,200 mg por día. <sup>2</sup>	Leche, queso y otros productos lácteos descremados y semidescremados. Hortalizas como col rizada y brócoli. <sup>6</sup> A continuación se encuentran las cantidades de calcio en algunos alimentos: 1 taza de yogur semidescremado: 345 a 415 mg; 1/2 taza de col rizada o brócoli: 90 mg.
<b>Vitamina D</b>	Los adultos menores de 50 años: 400 a 800 IU por día. Adultos de 50 años y más: 800 a 1200 IU por día. <sup>2</sup>	Leche fortificada, yemas de huevo y pescados de agua salada. <sup>7</sup> A continuación se encuentran las cantidades de vitamina D3 en algunos alimentos: 1 taza de leche fortificada con vitamina D: 98 UI; 1 yema de huevo: 20 UI.  La vitamina D se produce en la piel luego de estar en el sol. El organismo puede obtener suficiente a partir de la exposición a los rayos del sol durante 10 a 15 minutos, de 2 a 3 veces a la semana. <sup>2</sup>
<b>Ácidos grasos omega-3</b>	No más de 3 g por día. No más de 2 g por día de un suplemento. <sup>8</sup>	Pescados grasos como salmón, trucha de lago, arenque y atún. <sup>9</sup> A continuación se indican las cantidades de ácidos grasos omega-3 en algunos alimentos: 3 onzas de salmón salvaje: 1.6 g; 3 onzas de trucha arco iris: 1 g.
<b>Fibra de los productos integrales</b>	Objetivo de 25 g por día. <sup>4</sup>	Avenas, harina de avena, cebada, maíz, palomitas de maíz, arroz integral, arroz silvestre, alforfón. Panes y otros alimentos que contienen productos integrales como el elemento principal en una lista de ingredientes. <sup>4</sup> A continuación se indican las cantidades de fibra en algunos alimentos: <sup>10</sup> 1 taza de harina de avena: 4 g; 1 rebanada de pan integral: 1.9 g.



# Nutrición y ejercicio

## Otros consejos de alimentación saludable

Debe comer más de ciertos alimentos, como frutas y verduras.

Debe comer menos de otros alimentos como la carne roja.

### Fuentes

1. California Science Center [Centro de Ciencias de California]. Food for Thought [Alimentos para pensar (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.californiasciencecenter.org/FunLab/DontYourself/Nutrition/Nutrition.php>
2. National Osteoporosis Foundation [Fundación Nacional de la Osteoporosis]. Prevention [Prevención (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nof.org/prevention/calcium.htm>
3. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. Our 2006 Diet and Lifestyle Recommendations. [Nuestras recomendaciones para la dieta y el estilo de vida 2006 (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=851>
4. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. Choose Whole-Grain High Fiber Foods [Elija alimentos integrales con alto contenido de fibra (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.americanheart.org/print\\_presenter.jhtml?identifier=3040347](http://www.americanheart.org/print_presenter.jhtml?identifier=3040347)
5. Medical News Today [Noticias médicas hoy]. Whole Grain, Not "Fiber," Lowers Cholesterol Cancer Risk [Los productos integrales, no la "fibra", disminuyen el riesgo de cáncer colorrectal (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/74750.php>
6. Penn State College of Agricultural Sciences [Universidad de Ciencias Agrícolas de Penn State]. Bone Builders [Formadores de huesos (Solamente disponible en inglés)]. <http://pubs.cas.psu.edu/freepubs/pdfs/uk087.pdf>
7. Office of Dietary Supplements [Oficina de Suplementos Dietéticos]. Dietary Fact Sheet: Vitamin D [Hoja informativa dietética: vitamina D (Solamente disponible en inglés)]. <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitamind.asp>
8. United States Food and Drug Administration (USFDA) [Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos]. Questions and Answers [Preguntas y respuestas (Solamente disponible en inglés)]. <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitamind.asp>
9. University of Michigan Integrative Medicine [Medicina Complementaria de la Universidad de Michigan]. Fish & Seafood [Pescados y mariscos (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.med.umich.edu/umim/clinical/pyramid/fish.htm>
10. MayoClinic.com. Dietary Fiber [Fibra dietética (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.mayoclinic.com/health/fiber/NU00033>
11. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. Know Your Fats [Conozca sus grasas (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=532>
12. American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer]. Living Smart [Vivir con inteligencia (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.cancer.org/downloads/PED/2042\\_Living\\_Smart.pdf](http://www.cancer.org/downloads/PED/2042_Living_Smart.pdf)
13. American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer]. Controlling Portion Sizes [Control de los tamaños de las porciones (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED\\_3\\_2x\\_Portion\\_Control.asp](http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_3_2x_Portion_Control.asp)
14. NutriCoach. Water is an essential requirement for good nutrition [El agua es un requisito esencial para la buena nutrición (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nutricoach.net/water.html>
15. About.com. How to Incorporate Exercise into Your Life [Cómo incorporar el ejercicio en su vida (Solamente disponible en inglés)]. <http://exercise.about.com/cs/exbeginners/ht/Exercise.htm>

## Alimentos

**Carnes rojas (res, cerdo o cordero) y carne procesada (tocino, salchichas, jamón, hot dogs, quesos)**

## Cómo tomar decisiones saludables

Las carnes rojas tienen alto contenido de grasas saturadas. Las grasas saturadas elevan el colesterol.<sup>11</sup> Reduzca el consumo de carnes rojas y procesadas. En lugar de carne roja, elija más pavo, pollo, pescado o frijoles. Cocine al horno o a la parrilla en lugar de freír o asar a la parrilla con carbón.<sup>12</sup> Una porción de carne roja es de 3 onzas; el tamaño de un mazo de cartas o una barra de jabón.<sup>13</sup>

## Pavo o pollo

Coma sin piel y sin grasa agregada. Cocine al horno o a la parrilla. El tamaño de una porción es de 3 onzas; el tamaño de un mazo de cartas o una barra de jabón.<sup>13</sup>

## Pescado

Cocine al horno, a la parrilla o escalde. Buena fuente de aceites omega-3. El tamaño de una porción es de 3 onzas; el tamaño de una chequera.<sup>13</sup> Comer pescados grasos (atún, salmón o trucha) dos veces a la semana disminuye el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.<sup>3</sup>

## Frutas y verduras

Coma 5 porciones o más de frutas y verduras por día. Consumirlos puede disminuir la probabilidad de que desarrolle ciertos tipos de cáncer<sup>12</sup> y ayudar a disminuir su presión arterial.<sup>3</sup>

## Aceites y grasas

Elija grasas saludables como el aceite de oliva y el maní y otros aceites de frutos secos para reducir el riesgo de que sufra una enfermedad cardíaca y cáncer.<sup>12</sup>

## Ejercicio

Ser más activo lo hace más saludable. La American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer] recomienda<sup>12</sup> 30 minutos de actividad moderada al día.

## Ejercicio moderado todos los días

Caminar, bailar, andar en bicicleta, patinar y patinar en hielo, andar a caballo, canotaje, yoga.

Voleibol, jugar golf, softball, béisbol, bádminton, tenis en pareja, esquí de descenso.

Cortar el pasto, trabajo en el patio y jardín en general, labores domésticas.

## Formas de ser más activo<sup>15</sup>

Cuando maneje para ir a trabajar o a la tienda, estacionese lejos y camine.

En lugar de tomar el ascensor, use las escaleras. Suba las escaleras para usar el baño que se encuentra un piso más arriba.

Si trabaja todos los días en un escritorio, haga una caminata rápida de 5 minutos aproximadamente cada hora.

