

Los buenos hábitos alimenticios

Los buenos hábitos alimenticios incluyen: comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcares sólo en muy poca cantidad.

***Trate de
mantener un
peso
saludable y
manténgase
activo
diariamente.***

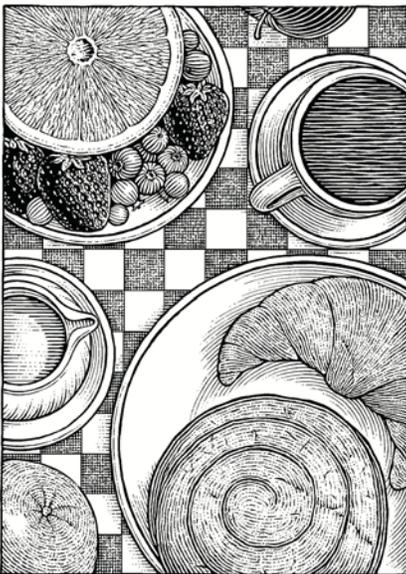
Nuestro cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludable y funcionar adecuadamente. Los nutrientes son vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas. Los nutrientes se encuentran en una variedad de alimentos.

Algunos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes. Pero no hay un sólo alimento que tenga todos los nutrientes que necesitamos. Por ejemplo:

- ▶ La leche es rica en calcio, pero tiene poco hierro.
- ▶ Las carnes, los huevos, las aves, y los frijoles son ricos en proteínas y hierro, pero son pobres en vitamina C.
- ▶ Las frutas y vegetales son fuentes de muchas vitaminas, minerales y fibra, pero contienen poco hierro y proteínas.

Para una dieta saludable, coma a diario los siguientes alimentos:

- ▶ Pan de grano integral y cereales, tortillas de maíz, arroz y pasta: 6 a 11 porciones.
- ▶ Frutas: 2 ó más porciones. Vegetales: 3 ó más porciones. Escoja una variedad.
- ▶ Carnes, aves, pescado, huevos, frijoles (habichuelas) y otros vegetales secos: de 2 a 3 porciones.
- ▶ Leche, yogur y queso con poca grasa: de 2 a 3 porciones.



Paula Fitch, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en: <http://extensionespanol.net>