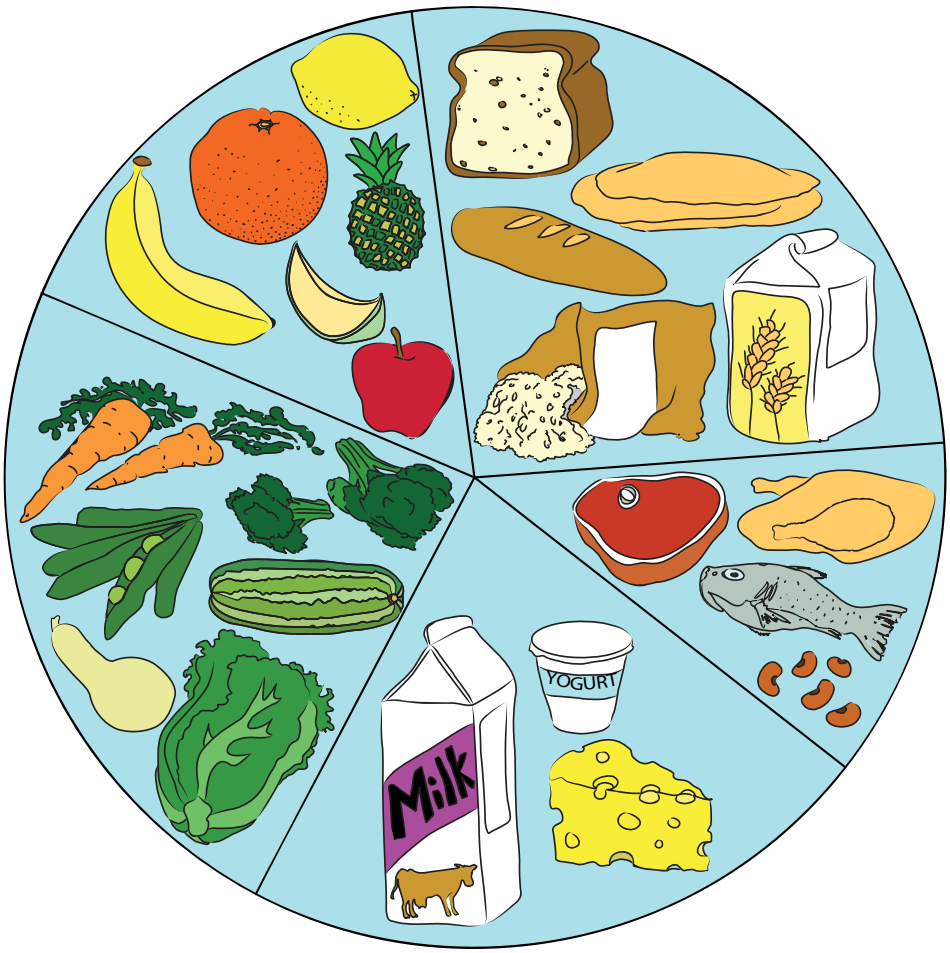
ALIMENTOS SALUDABLES PARA ADULTOS SANOS

- El comer saludablemente implica comer una variedad de alimentos cada día, incluyendo granos, frutas y vegetales, leche y otros productos lácteos, y carne, pescados o legumbres.
- El comer saludablemente también significa no comer cantidades excesivas de grasas, azúcar y sal.
- Granos completos como arroz marrón, pan de trigo, pasta de trigo y cereales como avena son importantes fuentes de fibra.
- Es importante comer mucha fruta y vegetales, al menos 5 veces al día. Cuando no se consiguen frutas frescas y vegetales escoja vegetales congelados o enlatados.
- Limite la cantidad de comidas rápidas (fast food) y de alimentos procesados que Ud. consume porque estos alimentos tienen un contenido muy alto de grasa y sal.
- **Comer alimentos saludables lo ayudara a Ud. y a su familia a estar fuertes y sanos, y a funcionar bien en el trabajo, escuela y recreación.**



LECHE MATERNA PARA BEBÉS SALUDABLES

- La leche materna es el mejor alimento para el bebé.
- Provea a su bebé sólo leche materna hasta los cuatro meses de vida, y continúe amamantando hasta que su hijo tenga por lo menos un año de vida.
- Introduzca alimentos sólidos cuando su bebé tenga cuatro a seis meses.
- Pruebe cada alimento nuevo durante varios días seguidos antes de comenzar con uno nuevo.
- No ponga a su bebé a dormir con el biberón para evitar caries.
- **Bebés alimentados con leche materna tienen menos problemas médicos que bebés alimentados con biberón.**

ALIMENTOS SANOS PARA NIÑOS SANOS

- Los niños necesitan la misma comida sana que los adultos pero en proporciones apropiadas a su edad.
- Déle a sus hijos una variedad de alimentos cada día, incluyendo granos completos, frutas y vegetales, leche y otros productos lácteos, carne, pescado o habichuelas.
- Limite la cantidad de bebidas azucarada y de caramelos que come su hijo.
- Limite la cantidad de alimentos altos en grasa como chips, tortas, galletas y comida frita que coman sus hijos.
- Los niños necesitan tomar leche para tener dientes y huesos fuertes.
- **El comer alimentos sanos ayuda a los niños a mantenerse sanos, funcionar mejor en la escuela, y a evitar el sobrepeso.**

MANTÉNGASE ACTIVO PARA ESTAR SANO

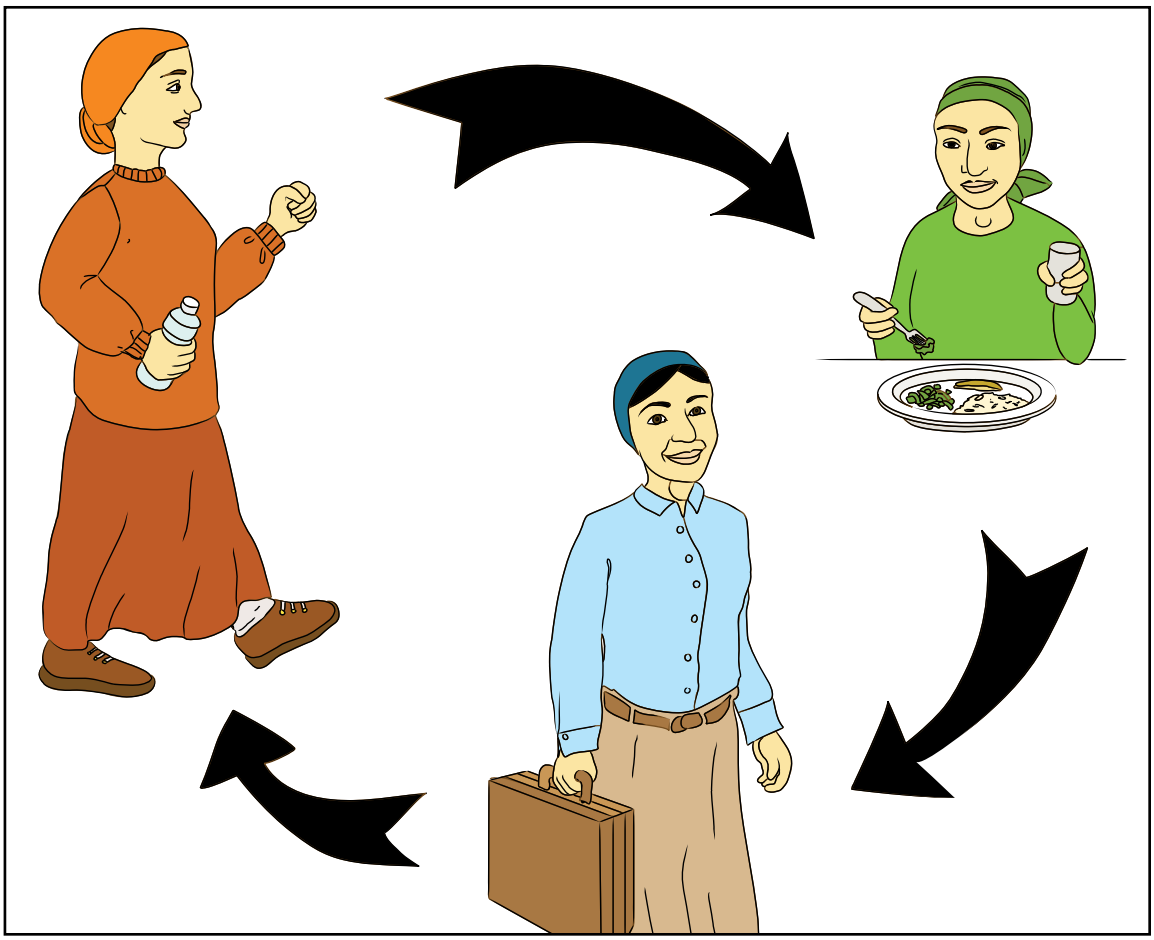
- Haga al menos 30 minutos de actividades todos los días (1 hora para los niños).
- Añada más actividades en su vida tomando las escaleras, estacionando su auto lejos de la tienda y caminando cada vez que sea posible.
- El caminar es una manera fácil y barata de llenar su cuota diaria de actividad.
- Planee actividades físicas que la familia entera pueda disfrutar, como caminatas, juegos en el parque, jardinería y danza.
- Los niños deben jugar afuera en lo posible en vez de estar adentro viendo televisión.
- Los médicos recomiendan que los niños menores de dos años no vean televisión, y los niños mayores de dos años no vean más de dos horas al día de televisión de calidad, y juegos de video.
- Anímese a hacer actividades físicas adentro, como jugar juegos activos, saltar la cuerda o bailar.
- **El hacerse activo lo ayuda a Ud. y a su familia a mantenerse sano, tener más energía, sentirse mejor y a mantener un peso saludable.**

LA HORA DE LA COMIDA ES LA HORA DE LA FAMILIA

- Prepare comidas sanas para su familia y coman juntos.
- Utilice la hora de la comida para enterarse de como fue el día de sus hijos y para compartir su cultura y valores con ellos.
- No permita que sus hijos vean televisión o jueguen juegos de video durante la hora de la comida.
- El compartir las comidas en familia ayuda a que las familias se unan fuertemente.
- **Los niños que comen con su familia regularmente son más sanos y funcionan mejor en la escuela.**
- **Los niños que comparten las comidas regulares con su familia se mantienen más cercanamente conectados a sus familias.**

MANTENGA UN PESO SALUDABLE

- Se dice que se ha comido demasiado cuando come más de lo que su cuerpo usa.
- Cuando come demasiado y no ejercita lo suficiente, gana demasiado peso corporal.
- El mantener un peso saludable es importante para mantenerse sano.
- Hay pasos que Ud. puede tomar para mantener su peso. Ellos son:
  -Limite alimentos altos en grasa y azúcar
  -Reduzca las porciones
  -Deje de comer cuando este satisfecho
  -Aumente la actividad física
- **El Mantener un peso sano reduce su riesgo a condiciones como:**
  - Problemas con las articulaciones
  - Presión arterial alta
  - Diabetes
  - Enfermedades del corazón
  - Algunos cánceres



BUENA HIGIENE PARA ALIMENTOS SANOS

- Siempre lávese las manos con jabón antes de cocinar o comer.
- Enjuague las frutas y vegetales con agua antes de comerlos.
- Mantenga la carne sin cocinar y el pescado lejos de otros alimentos.
- Almacene los productos lácteos, la carne y el pescado en el refrigerador.
- Después de preparar alimentos, limpie el mostrador y las tablas de cortar con jabón y agua.
- No deje alimentos preparados afuera por más de 2 horas.
- Almacene sobras de alimentos en contenedores cerrados en la nevera o en el congelador.
- **La buena higiene en la preparación de los alimentos mantiene a su familia libre de enfermedades debidas a comida dañada.**
- **El almacenar alimentos de la forma adecuada ayuda a mantenerlo a Ud. y su familia libre de enfermedades causadas por alimentos dañados.**

COMPRA INTELIGENTE

- Planee sus comidas y haga una lista antes de ir de compras.
- Vaya de compras después que haya comido, no cuando tenga hambre.
- Lea las etiquetas y escoja alimentos bajos en grasa, azúcar y sal.
- Utilice cupones para los artículos que necesita.
- Compre artículos en rebaja que pueda utilizar.
- Compare marcas y compre la marca más barata para ahorrar dinero.
- Si la fruta y los vegetales frescos cuestan demasiado, cómprelos congelados o en lata.
- Compre solo los artículos en su lista, los artículos necesarios para preparar las comidas que planeó.
- **El planear antes de ir de compras lo ayuda a ahorrar tiempo y dinero.**
- **El conocer su tienda de comida lo ayuda a ahorrar dinero y comprar alimentos sanos para Ud. y su familia.**