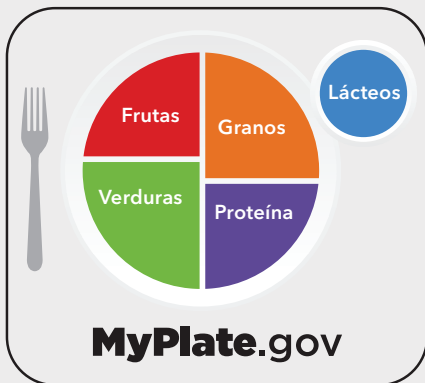


ENERGIZA TU CUERPO CON OPCIONES SALUDABLES

Un estilo de vida saludable comienza con lo que se encuentra en su plato. Le mostramos a continuación cómo energizar su cuerpo con alimentos nutritivos.



El propósito de este documento es proporcionarle información general. No es un servicio médico, de salud mental o cualquier otro tipo de atención médica. Tampoco es una alternativa a un tratamiento médico. Este contenido quizás no aplique directamente a su salud. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas con respecto a la exactitud, la fiabilidad, la idoneidad y la integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos liderando el camino para que todos los ciudadanos Kentuckianos tengan la mejor vida saludable que puedan vivir.

Creando su plato:

Un 1/4 del plato: granos o almidón

- Intente que más de la mitad de sus granos diarios sean granos integrales.
- A continuación, le damos ejemplos de cómo se vería su plato:
 - 1/2 taza de pasta de granos integrales o de arroz integral.
 - 1/2 taza de papas, maíz o frijoles.
 - 1 rodaja de pan 100% integral.
 - 1 tortilla de 6 pulgadas de maíz o de 100% harina integral.

1/4 del plato: proteína magra (3 onzas)

Varíe la selección de carnes. Escoja carne roja, carne de cerdo, pescado, pollo, tofu, huevos, frijoles, habichuelas o lentejas y prepárelos de manera saludable, al horno o a la parrilla, nunca fritos.

1/2 del plato: frutas y verduras

Sea creativo con las frutas y verduras. Trate diferentes colores, texturas y preparación.

Porción de lácteos (8 onzas)

Escoja leche desgrasada, leche no láctea, yogur natural o queso bajo en grasa.

Siga estas cifras:

- Coma 5 frutas y verduras al día.
- Limite el tiempo recreacional en pantallas a 2 horas o menos al día.
- Este activo por lo menos por 1 hora al día.
- Tome 0 bebidas azucaradas.

Beneficios de una alimentación saludable

Una buena alimentación puede llegar a tener cambios positivos en su vida:

- Mejor desempeño en la escuela.
- Más energía.
- Mejor estado de ánimo.
- Un peso saludable.

Información adaptada del U.S.D.A. Food Guidance System - MyPlate, myplate.gov.

Consejos para las familias

- Disfrute comer junto a la familia. Cocine en casa si es posible y limite la comida rápida a no más de 2 veces por semana.
- Tenga refrigerios/botanas saludables listas para comer.
- ¡Sea el ejemplo! Manténgase activo y tomando decisiones saludables.
- Limite los alimentos con alto contenido calórico – por ejemplo, coma menos refrigerios/botanas saladas (papa fritas) y postres.
- Tome su tiempo al comer. Pare cuando se sienta lleno y evite la mentalidad de “limpiar el plato”.