

Para limitar los azúcares añadidos, intente esto:

- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Agregue bayas o rodajas de lima, limón o pepino para dar más sabor.
- Agregue fruta a su cereal o yogur para darle dulzura.
- No se abastezca de bebidas y bocadillos azucarados. En su lugar, beba agua y tenga rebanadas de frutas y verduras a mano para los refrigerios.
- En las cafeterías, evite los jarabes de sabores y la crema batida. Pida leche baja en grasa o sin grasa o una bebida de soya fortificada sin azúcar. O tome simplemente café negro.
- Lea las etiquetas de [información nutricional](#) [🔗](#) y elija alimentos sin azúcares añadidos o con cantidades más bajas.

Reemplace las grasas saturadas

Reemplazar las grasas saturadas con grasas insaturadas más saludables puede ayudar a proteger su corazón. Las fuentes comunes de grasas saturadas son las carnes grasas como las costillas de res y las salchichas, la leche entera, el queso con toda la grasa, la mantequilla y el queso crema.

Necesitamos un poco de grasa en la dieta para darnos energía, ayudarnos a desarrollar células sanas y ayudarnos a absorber algunas vitaminas y minerales. Pero la grasa no saturada es mejor para nosotros que la grasa saturada. Consulte las [fuentes comunes de grasas saturadas e insaturadas](#) [📄 \[PDF-1.88MB\]](#) [🔗](#).

Para reemplazar las grasas saturadas con grasas no saturadas, intente esto:

- Reemplace la leche entera en un batido con yogur bajo en grasa y un aguacate.
- Espolvoree nueces o semillas en ensaladas en lugar de queso.
- Use frijoles o mariscos en lugar de carnes como fuente de proteína.
- Cocine con aceite de canola, maíz, oliva, maní, cártamo, soya o girasol en lugar de mantequilla o margarina.
- Reemplace la leche entera y el queso con versiones bajas en grasa o sin grasa.



Reduzca el consumo de sodio

Comer demasiado sodio puede aumentar el riesgo de presión arterial alta, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Más del 70 % del sodio que consumen los estadounidenses proviene de alimentos envasados y preparados. Si bien el sodio tiene muchas formas, el 90% del sodio que consumimos proviene de la sal. Vea las [principales fuentes de sodio](#) [📄 \[PDF-266KB\]](#) [🔗](#) (enlace solo en inglés).

Para reducir el consumo de sodio, intente esto:

- En lugar de usar sal, agregue sabor a sus comidas con un chorrito de jugo de limón, una pizca de mezclas de condimentos sin sal o hierbas frescas.
- Coma alimentos procesados y envasados con alto contenido de sodio con menos frecuencia. [Muchos alimentos comunes](#) (enlace solo en inglés), como panes, pizzas y carnes procesadas, tienen altas cantidades de sodio.
- En el supermercado, lea la etiqueta de información nutricional para encontrar productos bajos en sodio.
- Compre alimentos no procesados, como verduras frescas o congeladas, para preparar en casa sin sal.

Apunta a una variedad de colores

Una buena práctica es tratar de incluir una variedad de colores en su plato. Las frutas y verduras, como las verduras de hojas verdes oscuras, las naranjas y los tomates, incluso las hierbas frescas, están cargadas de vitaminas, fibra y minerales.

Prueba esto:

- Espolvoree hierbas frescas sobre una ensalada o pasta de trigo integral.
- Prepare una salsa roja con tomates frescos (o tomates enlatados bajos en sodio o sin sal), hierbas frescas y condimentos.
- Agregue vegetales cortados en cubitos, como pimientos, brócoli o cebollas, a los guisos y tortillas para darles un toque de color y nutrientes.
- Cubra el yogur bajo en grasa y sin azúcar con su fruta favorita.



Más información




General

- [Ayuda para alimentar a niños quisquillosos](#)
- [Alimentación saludable para un peso saludable](#)
- [Beneficios de comer saludable](#)
- [5 maneras fáciles de encontrar opciones más saludables en la tienda de comestibles](#) [🔗](#) (enlace solo en inglés)
- [Cree una rutina de alimentación saludable](#) [📄 \[PDF-623KB\]](#) [🔗](#)
- [Compre Simple con Mi Plato](#) [🔗](#) (enlace solo en inglés)
- [Recetas de MiPlato](#) [🔗](#)
- [La nueva etiqueta de información nutricional](#) [🔗](#)

Azúcares añadidos

- [Mejora tu bebida](#)
- [Reduzca el consumo de azúcares añadidos](#)  [PDF-1.22MB] 

Sodio

- [Cómo comer menos sodio](#) 
- [Reduzca el consumo de sodio](#)  [PDF-1.78MB] 

Grasa saturada

- [Reduzca el consumo de grasas saturadas](#)  [PDF-1.88MB] 

Esta página fue revisada: el 28 de julio del 2022

Fuente del contenido: Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion