

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Nutrición saludable



8: Conclusión

Nutrición saludable

Resumen de puntos importantes



Balance de energía



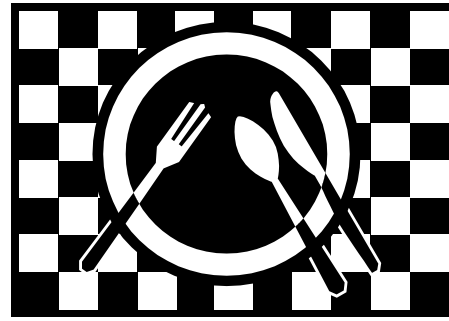
- Calorías consumidas vs. calorías gastadas
- Consumidas: *opciones en comida - variedad, balance, moderación, densidad nutritiva*
- Gastadas: *actividad – “FITT”*
- Sigue la guía para mantener la escala

Distorsión de porción



- ¡El tamaño es importante! Preste atención a las porciones/raciones.
- Más calorías CONSUMIDAS significa más calorías para quemar.
- Consuma una dieta sana de frutas, verduras, y granos enteros.

Comer saludable

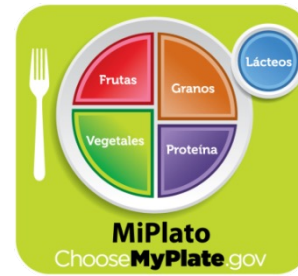


➤ Una dieta saludable tiene más alimentos **GO** que alimentos **SLOW**, y mas alimentos **SLOW** que alimentos **WHOA**.

➤ Haz tu plato con Variedad, Balance, Moderación y Nutrición en mente.

➤ Un plato saludable tiene mayormente verduras, algo de granos enteros, carne, pescado, fruta y una cantidad pequeña de grasa insaturada.

Los nutrientes básicos



- **CONSUMIDOS:** Una dieta saludable tiene un balance de carbohidratos, proteínas y grasa
- **CONSUMIDOS:** “Varía tus verduras” y “Enfócate en las frutas”
- **CONSUMIDOS:** “Haz espacio para los trigos integrales.
- **CONSUMIDOS:** Obtén suficiente fibra
- **Cuidado con los datos nutritivos en paquetes**

Datos de nutrición

- Comienza con el tamaño de la porción
- Revisa las calorías totales, grasa, y azúcar
- Deja que el % Valor Diario sea tu guía – manteniendo bajo el porcentaje en la sección de arriba y alto en la sección de abajo
- Revisa y lee detalladamente la lista de ingredientes
- Que tu consumo mayor sea de alimentos no empaquetados o procesados, como las frutas y verduras frescas.

| Nutrition Facts | |
|---------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 cup (228g) | |
| Servings Per Container 2 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 250 | Calories from Fat 110 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 12g | 18% |
| Saturated Fat 3g | 15% |
| <i>Trans</i> Fat 1.5g | |
| Cholesterol 30mg | 10% |
| Sodium 470mg | 20% |
| Total Carbohydrate 31g | 10% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugars 5g | |
| Protein 5g | |
| <hr/> | |
| Vitamin A | 4% |
| Vitamin C | 2% |
| Calcium | 20% |
| Iron | 4% |

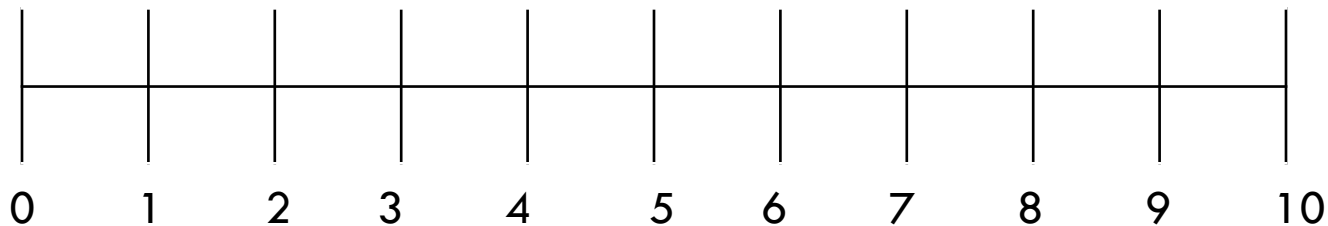
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Planeación de sus comidas



- Comer saludable no tiene que costar mas dinero.
- Navega el supermercado con sabiduría.
- Planea tus compras para ahorrar tiempo, dinero y calorías.
- Disfruta las frutas y verduras con cada comida.

¿Que tanta confianza tienes
en estar preparada para dar
información sobre
alimentación saludable?



**Los promotores de salud
pueden lograr un cambio a
través de la promoción de la
salud.**

Tu Salud ¡Sí Cuenta!



Questionario sobre conocimientos



¡Gracias!