



# su salud **Y** bienestar

## Alimentación saludable

La mayoría de las personas saben que la alimentación saludable es importante. ¿Pero qué significa esto? Significa el EQUILIBRIO, elegir una variedad de alimentos de los grupos alimenticios básicos: carne y sustitutos de la carne, productos lácteos, frutas y verduras, granos tales como pan y pastas y una cantidad limitada de grasas y dulces.

Recuerde estos puntos clave:

- Cuando intenta desarrollar nuevos hábitos – ya sea alimentación saludable, realizar más ejercicio o dejar de fumar – tiene más posibilidades de éxito si planifica con anticipación.
- **Saber** por qué quiere comer en forma más saludable puede ayudarle a hacer cambios en sus hábitos alimenticios. Tome nota de los motivos como un recordatorio posterior si se desalienta.
- Comience con metas pequeñas y a corto plazo, que pueda alcanzar con más facilidad.

El apoyo de sus familiares y amigos puede ayudarle a tener éxito en comer de manera más saludable. Cuénteles lo que está tratando de hacer y pídale ayuda.

### ¿Dónde comenzar?

Sepa lo que come y también aquello de lo que no come suficiente. Para empezar con esto:

- Lleve un diario de todo lo que come y bebe en una semana.
- Tome nota del tamaño de las porciones.
- Verifique que come alimentos de cada grupo alimenticio durante la semana.
  - Preste atención al tamaño de las porciones. Generalmente, una porción de cereal pesa 1 onza o ½ o ¼ de taza para la mayoría de los cereales. En lugar de comer un gran bol de cereal y leche, consuma entre 1 y 2 onzas de cereales con una banana en rodajas y un vaso de jugo pequeño. Intente usar leche sin grasa o de bajo contenido de grasa o leche de soja en lugar de leche entera.
  - Agregue frutas o verduras en cada comida. Una porción equivale a ½ taza de una verdura cocida o a 1 taza de verduras de hojas verdes para ensalada. Intente agregar tomate y lechuga o verduras grilladas en el sándwich, use salsa de tomate para las pastas, agregue una ensalada como guarnición para el plato principal.
  - Continúe con su diario de alimentación y establezca una meta semanal: una ensalada en lugar de papas fritas, verduras en la pizza o llevar una fruta o un yogur al trabajo todos los días.

## Haga elecciones más saludables cuando haga las compras

La alimentación saludable comienza con una compra inteligente de alimentos.

- Planifique por adelantado y haga una lista.
- Nunca haga las compras cuando tiene hambre.
- Incluya algunos bocadillos saludables en la lista y dese algunos gustos.
- Incluya alimentos preparados saludables, como verduras frescas cortadas y embolsadas.
- Lea las etiquetas y haga compras saludables. Los pasillos exteriores de la tienda es donde con más frecuencia encontrará los alimentos frescos: carne, productos de granja y productos lácteos. Planifique comprar más en los pasillos exteriores y no en los interiores, que es donde encontrará más alimentos procesados.

### Qué comprar

- Elija alimentos con bajo contenido de grasa, calorías y/o sodio.
- Compre productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur y queso.
- ¿Hace sándwiches? Elija pavo asado normal o carne asada en lugar de fiambres procesados.
- Elija panes y galletas integrales, pastas o arroz integral.
- Limite el consumo de bebidas con azúcar agregada, como refrescos y té helado endulzado.
- Elija alimentos preparados saludables que estén listos para comer luego de lavarlos: manzanas, uvas o naranjas.

### Elija opciones más saludables cuando cene afuera

- Elija distintas verduras del bar de ensaladas.
- Pida alimentos que estén cocidos al vapor o en el horno en lugar de alimentos fritos o empanados.
- Pida las salsas, los jugos de las comidas y los aderezos de ensaladas al costado del plato para poder controlar cuánto come.
- Comparta las entradas, los postres e incluso los platos principales con su compañero de mesa.
- Pida una porción para niños o lleve la mitad de la comida a su casa.

Encontrará mucha información y recursos confiables en Healthwise®, la enciclopedia médica en línea de myCIGNA.com. Inicie sesión en la página MyHealth y busque Healthy Eating (Alimentación saludable) en la lista de temas.



CIGNA

825511sp 01/09



es el momento de *sentirse mejor*



*Si ha decidido comenzar con un plan de alimentación saludable, ¡felicitaciones! Tomar esta decisión es un paso importante para ser una persona más sana.*

### consejo del mes de marzo

No trate de hacer grandes cambios en sus hábitos alimenticios, todos al mismo tiempo. Es probable que se sienta abrumado y privado de sus alimentos favoritos y, por lo tanto, que tenga más posibilidades de fracasar.

- Comience lentamente y cambie sus hábitos en forma gradual. Intente realizar algunos de los cambios siguientes:
- Utilice pan con harina de trigo en lugar de pan blanco y arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Utilice pasta de harina integral en lugar de pasta hecha con harina blanca. O utilice una mezcla de ambas.
- Beba leche descremada (sin grasa) o con 1% de grasa (bajo contenido de grasa) en lugar de leche entera o con 2% de grasa.
- Consuma quesos y yogures de bajo contenido de grasa.
- Agregue más frutas y verduras a las comidas y/o tenga frutas y verduras como bocadillos.
- Agregue lechuga, tomate y pepinos a los sándwiches.

### Este mes en myCIGNA.com

¿Está preparado para comenzar a equilibrar mejor su dieta? Encontrará apoyo, ideas y una gran cantidad de recursos en el programa de asesoramiento en línea **Feel Better, Look Better (Siéntase mejor, véase mejor)** de CIGNA. Vaya a [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) y seleccione la pestaña myHealth (Mi salud) para comenzar.

