

# Coma Bien, Viva Bien

Tome decisiones saludables

## Coma Bien, Viva Bien

Su dieta puede afectar su vida profundamente. Lo que usted come puede cambiar como usted se siente, tanto emocionalmente como sobre su persona en general. Una persona que consume demasiada cafeína puede ponerse agresiva cuando está conduciendo en el tráfico o provocar confrontaciones en el trabajo; asimismo, la persona que consume pocas calorías, alimentos bajos en nutrientes se siente letárgica y le cuesta enfocarse en lo que tiene que hacer; el comer poco causa una variedad de problemas a la salud, como depresión y falta de energía entre otras cosas.

Lamentablemente, el “comer bien” es difícil de hacer. Hay muchos alimentos que se dicen ser buenos para su salud — pero hay que saber si realmente lo son. ¿Cómo puede comer saludable cuando está siempre corriendo del trabajo a la casa? ¿Y además, cómo puede preparar comidas saludables con un modesto presupuesto?

sección **01**

### Su Actividad para Marzo: Vigile Su Dieta y Plan de Comidas

La actividad para este mes está enfocada en mejorar su dieta gradualmente. ¡Cada semana aumentará el progreso de la semana anterior!



## Coma Mejor a lo Largo del Día

Entre viajes, trabajo fuera de las horas normales, trabajo durante la comida y cualquier situación agitada, la semana de trabajo de hoy en día es diferente para cada quien. Todos nosotros tenemos nuestras dificultades para seguir una dieta saludable cuando estamos ocupados, pero aun así hay ciertas cosas que podemos hacer para lograrlo.

¡Una de esas cosas es la Fuerza de Voluntad! Si usted come mucho fuera de su casa con amigos o compañeros de trabajo, o asimismo cuando está de viaje, casi siempre podrá encontrar una opción saludable—pero lo más difícil es ordenarla en un restaurante. Para evitar las tentaciones, trate de acordarse lo bien que usted se siente cuando consume alimentos saludables en lugar de frituras. Entonces, haga lo que tiene que hacer para comer mejor: ordene bollos de harina integral para sus hamburguesas o sustitúyalos con ensaladas con salsa vinagreta en separado y pare de comer cuando ya se sienta lleno, no es necesario limpiar el plato.

## Pierda Peso, No Dinero

No es necesario gastar una fortuna para comer saludable. Aunque los ingredientes frescos cuestan más que los congelados o procesados, es posible seguir una dieta saludable tanto para su cuerpo como también así para su bolsillo.

### Saludable y Económico

#### Planee sus comidas bien, haga una lista y no vaya de compras cuando tiene hambre

¡Cuando va a la tienda, tenga en mente lo que va a comprar y nada más! Es muy fácil tentarse a comprar otras cosas que uno no necesita y esas cosas extras no solamente le arruinan su dieta, como también así sus finanzas.

**Use cupones cuando va de compra.** Si esto parece obvio es porque lo es. La mayoría de la gente no se ocupa de buscar cupones para sus compras en el internet o en los periódicos, pero.

**La verdad es que con el tiempo se puede ahorrar mucho dinero.** Empiece a recortar cupones (o a buscar gangas y promociones en el internet). Si usted va sumando lo que ahorra, se sorprenderá con resultado.

**Compare las marcas.** Cuando esté buscando algo de una determinada marca (como por ejemplo soda, cereal y hasta productos de belleza y para la salud), compárelos con marcas más baratas y fíjese si hay mucha diferencia—por lo general, usted paga por el nombre que está impreso en la caja.

#### Inscríbase en el programa de lealtad de su tienda.

Muchas de las tiendas de alimentos que son parte de una cadena ofrecen descuentos adicionales, cupones o incentivos a los clientes que se inscriben en uno de esos programas. Casi todas esas inscripciones son gratuitas. ¡Si la tienda donde usted hace sus compras ofrece dicho programa, aprovéchelo!

**Compre a granel.** Si hay productos no perecederos o durables que usted sabe que los va a usar, haga el cálculo para ver si resulta más en cuenta comprarlos a granel. De ser así, no solamente ahorrará dinero, pero también evitará de agregarlo a su lista cada vez que tiene que ir de compras.



## Como Entender una Etiqueta de Nutrición

Usted ya está decidido a comer sano — ¡Qué bueno! ¿Pero, sabe por dónde empezar? He aquí algunos consejos fáciles y trucos que puede utilizar para determinar si un alimento es bueno para usted.

### Consejo #1

#### Usted se Va a Sentir Mejor Cuando su Comida Está Hecha con Alimentos Puros

¿Usted sabe cómo es el “xanthan gum” o el “monoestearato de glicerol”? Nosotros tampoco. El mejor consejo para la forma más fácil de leer las etiquetas de los alimentos es consumir solamente comida con ingredientes que usted puede reconocer y pronunciar. Eso quiere decir que lo mejor es comprar productos hechos con ingredientes integrales y naturales. Dos grandes que debe evitar son el jarabe de maíz alto en fructosa (el cual ahora lo llaman apenas “jarabe de maíz (corn syrup) y el aceite parcialmente hidrogenado, el cual contiene grasas trans.



### Consejo #2

#### Evite las Grasas Trans y Reduzca el Sodio (Sal)

Si usted ve en la lista de ingredientes que hay grasa trans, vuelva a ponerlo en el estante de la tienda. Las grasas trans son un producto sintético que raramente se encuentra en la naturaleza, no tiene ningún valor nutritivo y son extremadamente difíciles de procesar en el cuerpo.

El sodio (sal) al contrario hace bien en pequeñas cantidades—tenga en cuenta que la mayoría de los alimentos enlatados, envasados y procesados usan conservantes que hacen subir el nivel del sodio. Demasiado sodio puede elevar la presión arterial, aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y causar problemas renales.



### Consejo #3

#### Ponga Atención al Tamaño de la Porción

La nutrición listada en la etiqueta de los alimentos se aplica a la cantidad por porción y no a la cantidad total del envase. En estos últimos años se ha regulado mejor el tamaño de la porción, pero las compañías, si pueden, todavía tratan de disimular los ingredientes malos para la salud. Para dar un ejemplo de lo que se hacía antes: 20 onzas. Antes se decía que una botella contenía aproximadamente 2.5 porciones (lo cual todavía era excesivo con 27 gramos de azúcar por porción) en lugar de 1 porción con 65 gramos de azúcar. ¡Fíjese bien el tamaño de la porción, cosa que no vaya a comer demasiado sin darse cuenta!





## Receta para Marzo

### Parfaits de Yogurt

*La próxima vez que desee un tratamiento procesado con azúcar agregado, pruebe este parfait de yogurt.*

#### INGREDIENTES

2 tazas de fruta fresca (las que guste)

2 tazas de yogurt de vainilla bajo en grasa

Pasas de uva, fruta seca, nueces picadas, semillas de girasol y/o granola (opcional)

#### INSTRUCCIONES

1. Lavar la fruta y cortarla en bocaditos
2. Poner 1/4 de taza de fruta en el fondo de 4 vasos
3. Cubrir la fruta con 1/4 de taza de yogurt de vainilla
4. Adornar con ingredientes opcionales si así lo desea
5. Mantener bien helado hasta el momento de servir

**Tiempo Total de Preparación: 10 minutos**  
**Porciones: 4**



#### NUTRICIÓN

272 calorías

7 g grasa

73 mg colesterol

405 mg sodio

27 g carbohidratos

3 g fibras

24 g proteína





# CONSUMIA ALIMENTOS BUENOS

## Todos los Días, En Cualquier Sitio y Sin Gastar una Fortuna

- Planee sus comidas, haga una lista y no vaya de compras cuando está con hambre
- Use cupones con descuentos
- Compare las marcas
- Inscríbase en el programa de lealtad de su tienda favorita
- Compre a granel

## Su Actividad para Marzo

### Vigile Su Dieta y Plan de Comidas

La actividad para este mes está enfocada en mejorar su dieta gradualmente. ¡Cada semana aumentará el progreso de la semana anterior! Nuestro Consejo Principal: ¡Elimine alimentos que contienen jarabe de maíz alto en fructosa o aceites parcialmente hidrogenados y verá que rápido mejorará su dieta!



Insurance | Risk Management | Consulting

Powered by

**navigate**<sup>o</sup>

Wellbeing Solutions



# Comer bien para vivir mejor

Cómo realizar elecciones saludables

## ¿Sabe lo que su dieta trae entre manos?

¿Con qué frecuencia consume ingredientes y alimentos poco saludables, como sirope de maíz con alto contenido de fructosa, aceites parcialmente hidrogenados (grasas trans) y productos con alto contenido de sodio? ¿Tiene idea de qué cantidad de bocadillos al paso consume durante el día? Si está sumamente ocupado, viaja con frecuencia o trabaja en una oficina donde tiene a disposición con una gran cantidad de refrigerios, es muy difícil controlar y supervisar lo que come.

La actividad de este mes se enfoca en mejorar gradualmente su dieta. Cada semana dependerá del progreso logrado la semana anterior.

## Semana 1

### ¡Registre lo que come!

No tiene que cambiar su dieta por ahora (aunque puede ir preparándose para hacerlo). Esta semana, solo registre lo que come diariamente. Al final de la semana, elija tres productos que desee evitar e incluya un sustituto saludable del que disfrute por cada producto. Puede incluir un ingrediente (sirope de maíz con alto contenido de fructosa), una categoría (grasas trans) o un alimento específico (galletas dulces), lo que le resulte más eficaz. A medida que avance, reemplace la comida chatarra y, en cambio, consuma los alimentos saludables.

Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

#### Alimentos que debo evitar la próxima semana

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Sustitutos saludables

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Semana 2

### Utilice sus sustitutos

No convierta esto en una carga: elija sustitutos de los que disfrute y adáptese gradualmente a una dieta más saludable. Esta semana, implemente los sustitutos de la semana anterior y continúe registrando lo que come diariamente. Luego, elija otros tres ingredientes o alimentos poco saludables que desee evitar, al igual que otros tres sustitutos. ¡Continuará comiendo de manera más saludable con el paso de las semanas!

Semana 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

#### Alimentos que debo evitar la próxima semana

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Sustitutos saludables

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_





## Semana 3

### Plan de alimentación

Bien, ahora que estamos reemplazando suficiente cantidad de alimentos, es necesario comenzar a planificar. Esta semana, continúe anotando lo que come e implemente los sustitutos de las semanas 1 y 2. Al final de la semana, planifique su próxima semana de alimentos con anticipación para que pueda mantenerse encaminado. Si lo necesita, continúe intercambiando gradualmente alimentos e ingredientes poco saludables por opciones más nutritivas.

Semana 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

Semana 4 PLAN	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

#### Alimentos que debo evitar la próxima semana

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Sustitutos saludables

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Semana 4

### Prepárese para alcanzar el éxito

Una vez más, registre lo que come diariamente. ¿Pudo seguir su plan de alimentación? ¿Qué obstáculos dificultaron esta tarea y cómo puede preverlos en el futuro? Tenga en cuenta lo que le resulta más eficaz y, luego, haga todo lo posible por mantener estos cambios y continuar con su plan de alimentación.

Semana 4 REALIDAD	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios, alimentos varios							

#### Alimentos que debo evitar la próxima semana

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Sustitutos saludables

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

La información que contiene este documento de actividades se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.



# Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

¿Registró los alimentos que consume semanalmente?

Sí     NO

¿Elegió sustitutos saludables en las semanas 2 a 4?

Sí     NO

¿Completó un plan de alimentación en la semana 4?

Sí     NO

¿Planea continuar sustituyendo alimentos después de completar esta actividad?

Sí     NO

*Opcional:* Enumere aquí los sustitutos saludables que planea continuar eligiendo:

---

---

---

---

---

---

---

---