

## Nutrición

Muchas personas consideran que comer una dieta balanceada los ayuda a manejar sus condiciones de salud. Las condiciones como los problemas gastrointestinales, cardiovasculares, de peso y de fatiga pueden entrometerse en el alcance de metas importantes en la vida. Esta ficha técnica describe cómo los cambios que haga a su dieta pueden ayudarlo a manejar ciertas condiciones médicas para alcanzar (y conservar) sus metas de empleo.

### Introducción

Solemos ignorar la nutrición cuando tenemos otras exigencias que compiten con nuestro tiempo. Paramos en una máquina expendedora en vez de empacar un almuerzo. Comemos comida rápida que suele tener alto contenido de grasa, sal y azúcar. Desafortunadamente, comer comidas no saludables puede producir problemas de salud. Una mala dieta aumenta el riesgo de las condiciones médicas crónicas como la obesidad, la diabetes tipo II y las enfermedades cardíacas.

### Los beneficios de comer sano

Comer bien es importante para la salud a largo plazo y para la energía. Las comidas sanas dan a su cuerpo los nutrientes para funcionar bien. Cada uno de los grupos alimenticios desempeña un papel importante para que se mantenga en buen estado físico y en su mejor condición. Comer una dieta sana que incluye frutas, verduras, granos integrales, proteínas y grasas saludables le da energía para el día. Esto es en particular importante si experimenta fatiga, ansiedad y estrés. Las frutas y verduras también son importantes porque ayudan a disminuir su riesgo de cáncer y otras enfermedades. También hacen que los sistemas de su cuerpo (como el corazón y el sistema digestivo) funcionen bien. También es importante ingerir la cantidad suficiente de productos lácteos y proteínas en su dieta. Los productos lácteos (como el yogurt y la leche con bajo contenido de grasa) ayudan a que sus huesos sean fuertes. Los alimentos que contienen proteínas (como las carnes magras y los frijoles) apoyan su sistema inmunológico y ayudan a desarrollar músculo.

### Comer una dieta sana, equilibrada.

Comer de un modo sano comienza al elegir bien qué, cuándo y cuánto comer. También significa comer buenas comidas con moderación y evitar la comida “basura” lo más posible. Elegir comidas nutritivas lo mantendrá lleno de energía y protegido de las enfermedades.

### Pautas dietarias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, U.S. Department of Agriculture)

El USDA tiene pautas para comer de un modo sano. Estas recomendaciones rigen para la mayoría de las personas. Si tiene ciertas condiciones de salud o toma ciertos medicamentos; sin embargo, quizá necesite hacer ajustes. Un dietista registrado puede ayudarlo a desarrollar un plan que funcione para usted.

Pauta 1: Mantener un peso sano vigilando las calorías.

Se puede mantener un peso sano equilibrando las calorías que come con las calorías (o energía) que usa por medio de la actividad física. Aquí presentamos algunos consejos para ayudarlo a alcanzar un buen equilibrio:

- Disfrute de la comida, pero coma menos.
- Evite las porciones exageradas.
- Aumente la actividad física.

Pauta 2: Aumente las opciones de comida sana.

*Haga que la mitad de los granos que ingiere sean integrales.*

Coma cereales, panes, galletas, arroz o pasta integral todos los días. Asegúrese de que la lista de ingredientes de los productos que compra describan los granos como ser trigo, arroz, avena, etc. como "integrales".

*Llene la mitad de su plato de frutas y verduras.*

Coma diversas frutas y verduras todos los días. Recuerde incluir verduras verde oscuro, rojas y anaranjadas porque son las opciones más saludables.

*Cambie a leche sin grasa o de bajo contenido graso.*

Agregar productos lácteos de bajo contenido graso, como yogurt, leche y queso, a su dieta lo ayudará a obtener el calcio que necesita sin tener calorías extra. Si tiene intolerancia a la lactosa, use leche sin lactosa o productos de leche de soja fortificados con calcio.

*Elija diversas proteínas.*

Incluya carnes magras, frijoles, productos de soja, nueces y diversos mariscos en su dieta. Reemplace las proteínas de alto contenido graso (como la carne roja) por opciones proteicas de menor contenido graso como el pescado o el tofu. Evite las carnes procesadas, como el pepperoni, el tocino y la salchicha, que tienen altos contenidos de grasa y sal.

*Reemplace las grasas sólidas por aceites.*

Cuando sea posible, use aceites (como el aceite vegetal de oliva o canola) en lugar de grasas sólidas (como la manteca, Crisco o lardo).

Pauta 3: Comidas que debe reducir.

Reduzca la cantidad de comidas que coma que tengan alto contenido de:

- Sodio (sal)
- Grasa saturada o grasa transgénica
- Azúcar adicional
- Colesterol

*Para comenzar*

La mayoría de los adultos activos pueden mantener su peso comiendo entre 1,800 y 2,400 calorías por día. Si es sedentario o usa una silla de ruedas, quizá necesite menos calorías por día. Aquí presentamos tres pasos para ayudarlo a comenzar su plan de manejo del peso.

### *Paso 1.*

Ingresa al sitio web [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) de USDA. Use la herramienta [MyPlate Daily Food Plan](#) (Plan alimenticio diario MiPlato) para averiguar cuántas porciones debería ingerir todos los días de los cinco grupos alimenticios.

### *Paso 2.*

Esto lo ayudará a evitar que ingiera demasiadas calorías o demasiadas porciones en algunos grupos alimenticios y no suficientes porciones en otros.

### *Paso 3.*

Haga un seguimiento de qué y cuánto come. Haga cambios para lograr una dieta más balanceada. Si está comiendo una dieta balanceada y sigue aumentando de peso, quizá deba disminuir la cantidad de porciones de cada grupo alimenticio. Quizá también desee consultar a un dietista. Si necesita ayuda para encontrar un dietista, llame al 1-800-900-8086 para hablar con un especialista en información del Centro Nacional Sobre Salud, Actividad Física y Discapacidades (NCHPAD, National Center on Health, Physical Activity and Disability).

## Estrategias para comer de un modo sano

Aquí presentamos algunas sugerencias adicionales para tomar buenas decisiones sobre la dieta.

### *Permanezca hidratado.*

Su cuerpo necesita mucho líquido para funcionar bien. El agua ayuda a controlar la temperatura de su cuerpo y la presión sanguínea. También lo ayuda a digerir la comida y eliminar los desechos y las toxinas de su cuerpo. Beber suficiente agua también es bueno para controlar el apetito. Cuando no toma suficiente agua, es más probable que se sienta cansado durante el día. Trate de evitar bebidas como el café y las gaseosas, porque suelen contener cafeína y azúcar. Tanto la cafeína como el azúcar pueden deshidratarlo.

### *Controle las porciones.*

Preste atención a cuánto come. Es fácil comer de más si usa bowls y platos grandes, sale a comer a restaurantes o llena su plato de comida. Las porciones de hoy son más grandes de lo que solían ser. No se engañe al pensar que come menos de lo que realmente come. Mida las porciones si no está seguro de cuánto comer. Vea cuánto es en realidad una taza de cereales de salvado. Practique tomar raciones de menor tamaño. Si sigue con hambre, dese permiso para repetir, pero recuerde la regla de la abuela: "Come todas tus verduras antes de repetir". Si necesita ayuda para determinar los tamaños de las porciones, imprima el [Tabla de porciones de los grupos alimenticios](#) en [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) para tenerlo como referencia fácil.

### *Incluya apoyos sociales.*

Pedir apoyo a su familia y amigos puede aumentar sus posibilidades de adherirse a una dieta. Quizá un amigo o familiar desee trabajar con usted para cambiar sus hábitos alimenticios. Pero, si la gente cercana a usted come grandes cantidades de comida con alto contenido graso y calórico, quizá deba evitar comer con ellos. Si desea seriamente cambiar sus hábitos alimenticios, pida apoyo a las personas que comen bien.

### *Manténgase en movimiento*

Combinar una dieta sana con actividad física regular es la mejor forma de alcanzar y conservar un peso sano. Por ejemplo, la combinación de una dieta con alto contenido de fibras y ejercicio ayudará a que su tracto intestinal continúe funcionando bien. La combinación de proteína y ejercicio desarrollará músculos.

### *Lave la comida.*

La comida fresca, como la fruta y la verdura, es buena para usted. Desafortunadamente, muchas comidas frescas contienen químicos que no son buenos para usted. Es importante lavar frutas, verduras y legumbres con agua fría antes de comerlas y cocinarlas.

### *Comer sano con un presupuesto ajustado.*

A veces, la gente cree que comer bien cuesta demasiado. Existen muchas formas de obtener comida nutritiva con un presupuesto ajustado. Aquí presentamos algunos consejos de USDA sobre cómo comprar frutas y verduras:

- Compre frutas de estación, como melones y duraznos en el verano, naranjas en invierno y manzanas y peras en el otoño.
- Busque ofertas y precios especiales y use cupones.
- No se salga de su lista de compras y ¡no vaya de compras con hambre!
- Compre frutas y verduras en lata o congeladas. Para los productos en lata, elija frutas enlatadas con 100% de jugo de fruta y verduras con poco agregado de sal. O, enjuague bien las frutas y verduras enlatadas para quitarles el exceso de sal y azúcar.
- Compre pequeñas cantidades de comidas frescas con frecuencia para que no se desperdicien.
- Compre a granel cuando los artículos están en oferta. Esta es una idea particularmente buena para los artículos enlatados o congelados que duran más.
- Compre frutas y verduras en su forma natural (como manzanas enteras y mazo de lechuga). Los alimentos precortados y prelavados suelen ser más caros.
- Plante su propio huerto.
- Prepare y congele sopas, guisos u otras comidas por adelantado. Use los restos de las frutas para hacer licuados o tortas. Use los restos de las verduras para hacer estofados o sopas.

### *Algunos otros consejos para probar:*

- Busque ofertas saludables, como productos integrales de un día de antigüedad.
- Compre arroz integral, cereales integrales, avena, legumbres desecadas y pasta integral a granel o en bolsas grandes.
- Prepare su propia comida en lugar de comprar comidas congeladas, instantáneas, saborizadas o preparadas.
- Compre contenedores más grandes (de galón en lugar de cuarto de galón) de productos como leche con bajo contenido graso si tiene lugar donde guardarlos y los puede usar antes de que se arruinen.
- Compre carne en oferta y congélela.
- Compre pollos enteros y córtelos usted mismo.

## Recursos adicionales

### USDA's MyPlate

El sitio web [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) de USDA está lleno de información para ayudarlo a desarrollar una dieta sana. Por ejemplo, tiene un planificador de menú, un rastreador de comidas y una enciclopedia sobre comidas. También incluye consejos para comer afuera y dietas vegetarianas. El sitio web cuenta con diferentes herramientas interactivas para ayudarlo a desarrollar una dieta que sea buena para usted.

### Fije una meta

Fijar una meta para cambio de comportamiento en la salud puede acercarlo a lograr y conservar un empleo significativo. Al fijar metas para cambiar sus hábitos alimenticios, es importante ser realista. Piense en dónde está ahora y luego piense en dónde quiere estar. Comience haciendo algunos cambios en su dieta y trabaje desde allí, para lograr su meta. Recuerde hacer el seguimiento de su progreso y recompensarse por los logros.

¡Buena suerte!

**Preparado por:** Catherine Ipsen, Bethany Rigles y Casey Ruggiero

**Para obtener mayor información, sírvase comunicarse con:**

Research and Training Center on Disability in Rural Communities; The University of Montana Rural Institute; 52 Corbin Hall, Missoula, MT 59812-7056; 888-268-2743 o 406-243-5467; 406-243-4200 (TTY); 406-243-2349 (Fax); [rtcrural@mso.umt.edu](mailto:rtcrural@mso.umt.edu); <http://rtc.ruralinstitute.umt.edu>

© 2014 RTC:Rural. Nuestra investigación está apoyada por el subsidio #H133B080023 de National Institute on Disability and Rehabilitation Research, U.S. Dept. of Education. Las opiniones expresadas reflejan las de los autores y no necesariamente las de la agencia que financia.