



# Receta para Mejorar Su Salud



## \* **Coma de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales.**

La mayoría de nosotros necesitamos doblar la ingesta de frutas y vegetales para alcanzar los beneficios que proporcionan para mejorar la salud, mantener el peso y prevenir enfermedades crónicas. Escoja frutas y vegetales coloridos, convenientes y sabrosos para obtener el máximo de beneficios salubres.

## \* **Beba agua.**

El agua suple las necesidades del cuerpo en cuanto a fluidos, sin añadir calorías. Las bebidas tales como los refrescos de soda, bebidas especiales a base de café y otros refrescos edulcorados suelen estar repletos de calorías y grasas saturadas.

## \* **Consuma menos grasas de las malas y más de las buenas.**

Para la salud del corazón, coma menos grasas malas – las grasas saturadas que se hallan en la carne roja, los fiambres, la mantequilla, los quesos, y los productos de leche íntegra y grasas trans-saturadas que se hallan en los alimentos procesados, o fritos con aceites “parcialmente hidrogenados”. Escoja grasas buenas – aceites de oliva o canola, nueces y semillas, mantequilla de cacahuete y aceites de aguacate, maíz o soja, y salmón y atún – a la hora de planear las comidas, o cocinarlas.

## \* **Escoja granos integrales.**

La mitad de los granos que usted consuma a diario – panes, cereales, arroz, galletas, trigo cascado – deben ser integrales.

## \* **Reduzca el sodio y el azúcar.**

Las investigaciones muestran que consumir menos de 2,300 miligramos de sodio (aproximadamente 1 cda. de sal) por día puede reducir el riesgo de hipertensión arterial. La mayor parte del sodio que ingerimos viene de los alimentos procesados, no del salero.

## \* **Coma porciones moderadas.**

Los tamaños de las porciones de muchos alimentos han aumentado de manera impresionante y ese crecimiento se suma a la cintura y al peso del cuerpo. Esté consciente de las porciones durante todo el día.

## \* **Manténgase activo.**

La actividad física regular – 30 minutos la mayoría de los días de la semana – es importante para promover la salud en general y mantener el peso del cuerpo.

Vaya a [atyourservice.ucop.edu](http://atyourservice.ucop.edu) y conéctese al sitio UC Living Well site para obtener información sobre el comer de forma saludable, y enlaces con programas de bienestar disponibles en centros de la UC y mediante su plan médico.

**¡Dele prioridad a comer de forma saludable... todos los días!**

