



## ***Realidades de Nutrición***

# **Cinco Pasos Para una Mejor Salud y Nutrición**

### **1. Comer bien y estar físicamente activo son la clave para un estilo de vida saludable.**

Los alimentos y actividad física que usted elige diariamente — afectan su salud y como se siente usted hoy y en el futuro.

### **2. Haga elecciones inteligentemente de cada grupo de alimentos.**

Déle a su cuerpo la nutrición balanceada que necesita, comiendo una variedad de nutrientes todos los días. Solo asegúrese de mantenerse dentro sus calorías necesarias diariamente. Valla a la pagina de Internet: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

para obtener un estimado de sus calorías necesarias. Otras sugerencias incluyen:

La mitad de los granos que elige que sean integrales, coma variedades de frutas y vegetales, reduzca los jugos de frutas, cuando elija leche, yogur, o quesos, que sean bajos en grasas o sin grasas , (low fat) o (fat free), elija carnes y aves bajas en grasa o sin grasas.

### **3. Obtenga la mayoría de nutrientes de las calorías.**

Seleccione a diario los alimentos más altos en nutrientes de cada grupo de alimentos.

Seleccione alimentos llenos de vitaminas y minerales, fibra, y otros nutrientes, pero bajos en calorías. Ejemplos son, frutas y vegetales frescos !

### **4. Encuentre su balance entre alimentos y actividad física.**

La actividad física regular es importante para una buena salud y bienestar. También le ayuda a controlar el peso de su cuerpo, ayuda a sentirse bien, y reduce los riesgos de enfermedades crónicas. Trate de incorporar como parte de su día, más actividad física, como caminar.

### **5. Proteja los alimentos.**

Prepare, maneje y guarde los alimentos apropiadamente para mantener sano a usted y a su familia. Mantenga las carnes y aves separadas de otros alimentos durante la preparación y cuando los guarda. Lave sus manos frecuentemente cuando prepara sus alimentos.



Ask the Dietitian  
Condado de Los Ángeles, Salud Pública  
Programa de Nutrición

[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

