

CONSEJOS DE SALUD

Comer más saludable

Desarrollar hábitos alimentarios saludables y conscientes mejora tu bienestar.



Escucha a tu cuerpo

El cuerpo de cada persona es diferente y cambia a lo largo de la vida. Esto significa que, a veces, la alimentación nos afecta de forma distinta.

Es importante prestar atención a cómo te hace sentir la comida y cuándo necesitas hacer cambios.

Los alimentos son combustible para el cuerpo y la mente, y encontrar los tipos y cantidades adecuados es importante para mantenerse saludable, nutrido y próspero.

Para obtener más información sobre la alimentación consciente y saludable, visite nutritionsource.hsph.harvard.edu/mindful-eating.



Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Algunos consejos

Coma grasas saludables

- Pescado, carne magra y tofu
- Aceite de oliva, aceite de canola o aceite de aguacate.
- Utilice menos mantequilla, margarina y manteca de cerdo.

Tenga cuidado con el consumo de azúcar

- Alimentos con menos azúcar añadido
- Bebidas con poca o nada de azúcar; el agua siempre es una excelente opción.

Aumentar la ingesta de fibra

- Coma frutas y verduras frescas
- Opte por la avena, los cereales integrales y el salvado.
- Agregue frijoles, maíz y brócoli.

Mejore el sabor, minimice el uso de sal

- Condimentar con limón, ajo, cebolla, hierbas o vinagre.
- Alimentos congelados o enlatados sin sal
- Comida fresca

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.