

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams

Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland

606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

TEMA: 20 Consejos de Salud para el Año Nuevo

### **20 Consejos de Salud para el Año Nuevo**

Dedíquese a un estilo de vida más saludable para el año nuevo usando estos consejos para empezar.

1. Comer el desayuno. Comience su mañana con un desayuno saludable que incluye proteína magra, granos enteros, frutas y verduras. Trate de hacer un burrito de desayuno con huevos revueltos, queso bajo en grasa, salsa y una tortilla de trigo integral o un parfait con yogur bajo en grasa, fruta y cereales de grano entero.
2. Hacer la mitad de su plato de frutas y vegetales. Frutas y verduras añaden color, sabor y textura más vitaminas, minerales y fibra a su plato. Haga 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de verduras su objetivo diario. Experimente con diferentes tipos, incluyendo frescos, congelados y enlatados.
3. Controlar los tamaños de las porciones. Saque las tazas de medir y vea lo cerca que están las porciones del tamaño de la porción recomendada. Use la mitad de su plato para las frutas y verduras y la otra mitad para los granos y los alimentos de proteína magra. Para completar la comida, agregue una porción de leche o yogur sin grasa o baja en grasa.
4. Estar activo. La actividad física regular tiene tantos beneficios para la salud. Comience por hacer ejercicio que se puede durante al menos 10 minutos a la vez. Los niños y adolescentes deben hacer 60 o más minutos de actividad física por día, y los adultos deben hacer dos horas y 30 minutos por semana. Usted no tiene que ir al gimnasio-dar un paseo después de la cena o jugar un juego de baloncesto o tirarse una pelota.
5. Hacer bocadillos saludables. Los bocadillos saludables pueden mantener sus niveles de energía entre las comidas, especialmente cuando incluyen una combinación de comidas. Elija entre dos o más de los grupos de alimentos de MiPlato: granos, frutas, verduras, productos lácteos y proteínas. Pruebe verduras crudas con queso cottage bajo en grasa, o una cucharada de mantequilla de maní con una manzana o plátano.
6. Conocer las etiquetas de los alimentos. Leer el panel de información nutricional puede ayudarle a comprar y comer o beber de manera más inteligente.
7. Consultar con un nutricionista dietista registrado. Si desea comer mejor para perder peso o reducir su riesgo o manejar una enfermedad crónica, consulte a los expertos. Nutricionistas dietistas registrados pueden ayudarle proporcionando consejo sobre la nutrición valioso personalizado y fácil de seguir.
8. Seguir las Guías de Seguridad Alimentaria. Reduzca sus probabilidades de enfermarse cuidando los alimentos. Esto incluye: el lavado regular de las manos, la separación de los alimentos de

proteína cruda de los alimentos listos para comer, la cocción de alimentos a la temperatura apropiada chequeándolos con un termómetro de alimentos, y la refrigeración de alimentos rápidamente a una temperatura adecuada para retardar el crecimiento de bacterias.

9. Aprender más sobre la seguridad de los alimentos en el hogar en [homefoodsafety.org](http://homefoodsafety.org)
10. Cocinar. La preparación de alimentos en el hogar puede ser saludable, gratificante y rentable. Resuelva a aprender algunos conceptos básicos de cocina, como cortar en cuadritos una cebolla o cocinar frijoles secos. La colección de videos, ¿Cómo hago? en [eatright.org/howdoi](http://eatright.org/howdoi) le ayudará a empezar.
11. Comer en los restaurants sin deshacerse de sus metas. ¡Usted puede comer fuera y seguir con su plan de alimentación saludable! La clave es planear de antemano, hacer preguntas y elegir alimentos cuidadosamente. Compare la información nutricional, si está disponible, y busque opciones saludables que estén a la parrilla, al horno, asadas o cocidas al vapor.
12. Comer con su familia. Planee comer como familia algunas veces cada semana. Establecer una hora regular de la comida. Apague el televisor, los teléfonos y otros aparatos electrónicos para animar a hablar durante las comidas. Haga que los niños participen en la planificación y cocción de las comidas y utilice este tiempo para enseñarles sobre la buena nutrición.
13. Acabar con el aburrimiento de la bolsa de lonche. Ya se trate de un almuerzo para el trabajo o la escuela, evite el aburrimiento de la bolsa de lonche con comidas saludables y fáciles de arreglar. Pruebe un pan pita de trigo integral con verduras y hummus o una sopa de verduras de sodio baja con galletas de grano entero o una ensalada de verduras mixtas con aderezo bajo en grasa y un huevo duro.
14. Tomar más agua. Saciarse su sed bebiendo el agua en lugar de bebidas azucaradas. Manténgase bien hidratado bebiendo mucha agua si está activo, vive o trabaja en condiciones calientes, o si es un adulto mayor.
15. Explorar nuevos alimentos y sabores. Agregue más nutrición y disfrute más de la comida ampliando sus opciones del alimento. Al hacer compras, seleccione una fruta, vegetal o grano entero que es nuevo para usted o su familia. Pruebe diferentes clases de alimentos como espárragos morados, manzanas Honeycrisp, coliflor/brécol románico o quinoa.
16. Comer mariscos dos veces a la semana. Pescados y mariscos – contiene una variedad de nutrientes, incluyendo grasas omega-3 saludables. El salmón, la trucha, las ostras y las sardinas son más altos en omega-3 y más bajos en mercurio.
17. Recortar los azúcares añadidos. Alimentos y bebidas con azúcar añadido proporcionan calorías vacías y poca o ninguna nutrición. Revisar los ingredientes en la etiqueta de los alimentos puede ayudarle a identificar las fuentes de azúcar añadida [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para obtener más información.
18. Experimentar con más comidas a base de plantas. Amplíe la variedad de sus menús con comidas sin carne que sean económicas. Muchas recetas que utilizan carne y aves de jaula se pueden hacer sin ellos. Comer una variedad de vegetales puede ayudar. Las verduras, frijoles y lentejas son gran sustitutos. Al empezar trate de incluir una comida sin carne por semana. \*

19. Liberarse del estrés. El estrés puede tener un impacto negativo en su presión arterial, ritmo cardíaco, azúcar en la sangre y la salud en general. Encuentre las actividades que usted disfruta que le ayudan a relajarse y evitar el estrés. Incorpore estas actividades en su horario semanal.
20. Usar suplementos con cuidado. Elija alimentos primero para sus necesidades nutricionales. Puede ser necesario un suplemento dietético cuando no se pueden satisfacer los requisitos de nutrientes o hay una deficiencia confirmada. Si está considerando un suplemento de vitaminas, minerales o hierbas, asegúrese de discutir las opciones seguras y apropiadas con un RDN u otro proveedor de atención médica antes de tomarlo.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados malsanos en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer comidas en porciones normales de alimentos nutritivos, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día puede reducir el peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesita para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar.

Fuente: <https://www.eatright.org/food/resources/national-nutrition-month/nnm-handoutsandtipsheets-for-families-and-communities>