

Coma bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



Combustible para el Futuro

Independientemente de su edad o nivel de actividad, elegir alimentos y bebidas saludables le proporcionará a su cuerpo combustible para hoy y combustible para el futuro. Además, los beneficios de una alimentación saludable pueden acumularse con el tiempo.



Formas en las que podemos impulsar el futuro:

Coma pensando en el medio ambiente.

Comprar alimentos de temporada y comprar productos locales, cuando sea posible, no solo beneficia al planeta, sino que también puede ayudarlo a mantener a raya el costo de los alimentos.

Otra opción es disfrutar de más comidas y refrigerios a base de plantas. Pruebe más comidas sin carne o sustituya toda la carne o parte de ella en recetas con proteínas de origen vegetal.

Consulte a un dietista nutricionista registrado (DNR).

Una buena nutrición puede influir positivamente en nuestra salud y hay muchas maneras de comer de forma saludable. Además, ningún alimento ni grupo de alimentos proporciona todos los nutrientes que necesitamos para una buena salud.

Es importante aprender cuáles opciones son mejores para usted para que la rutina de alimentación saludable se convierta en una forma de vida. Pida a su médico que lo refiera a un DNR y encuentre un DNR que se especialice en sus necesidades personales.

Manténgase bien nutrido y ahorre dinero.

Cuando los precios de los alimentos y otros bienes suben, comprar alimentos saludables puede no parecer una prioridad. Sin embargo, muchos alimentos saludables llenan, en general cuestan menos, y ayudan a controlar o reducir sus posibilidades de desarrollar ciertas enfermedades crónicas.

Un poco de planificación antes de comprar puede ser de gran ayuda para elegir alimentos asequibles, satisfactorios y con una mayor cantidad de nutrientes.

Coma una variedad de comidas de todos los grupos de alimentos.

Las frutas, las verduras, los cereales, los alimentos ricos en proteínas y los productos lácteos desempeñan un papel en la alimentación de nuestros cuerpos.

Es importante elegir una variedad de alimentos saludables, ya que los alimentos pueden diferir en los nutrientes que proporcionan.

Siga las recomendaciones diarias de MyPlate para cada grupo de alimentos para obtener los nutrientes que necesita en cada etapa de la vida. Coma alimentos en varias formas, incluyendo frescos, congelados, enlatados y secos.

Prepare alimentos sabrosos en casa.

Para aumentar la variedad en su rutina de alimentación, pruebe nuevos sabores y alimentos de todo el mundo.

Otra forma de comer más sano y ahorrar dinero es adquirir habilidades para cocinar y preparar comidas. Esto puede ayudarlo a encontrar formas creativas de usar las sobras en lugar de tirarlas.

En resumen

Es importante encontrar maneras de incluir los alimentos que disfruta mientras obtiene los nutrientes que necesita a cualquier edad.

Los alimentos y bebidas que elegimos pueden estar influenciados por una variedad de cosas, como el sabor, el costo, la cultura, la comodidad y las habilidades culinarias.

Para obtener ayuda para alcanzar sus objetivos de salud, consulte a un nutricionista dietista registrado. Los RDN son los expertos en nutrición y pueden brindarle asesoramiento nutricional individualizado para ayudarlo a obtener combustible para el futuro.

Para encontrar un nutricionista dietista registrado en su área y obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite eatright.org.

Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización de profesionales de la alimentación y la nutrición más grande del mundo. La Academia se compromete a mejorar la salud y promover la profesión de la dietética a través de la investigación, la educación y la promoción.

Esta hoja de recomendaciones es cortesía de:

Escrito por el personal de la Academia de Nutrición y Dietética, dietistas nutricionistas registrados.

Fuentes: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov and MyPlate.gov*

©2022 Academy of Nutrition and Dietetics. Se permite la reproducción de este folleto con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.