

# ¿Quiere COMER BIEN?

Con tanta información contradictoria por ahí, ¿cómo saber realmente qué es comer sano? Aclaremos algunos mitos sobre comer sano y bien.

## ¿Cómo comer sano?<sup>1</sup>

COMA BASTANTE<sup>2</sup>



VERDURAS



FRUTAS



GRANOS INTEGRALES

**Mito**

Únicamente las frutas y verduras frescas son sanas.

**Realidad**

Una dieta sana puede incluir productos frescos, congelados, enlatados y deshidratados.

**Mito:**

Todos los alimentos procesados son malos y llenos de productos químicos.

**Realidad**

La mayoría de los alimentos que ve en la tienda han sido procesados de alguna manera. Los alimentos procesados que no tienen muchos aditivos como el azúcar o sodio añadido pueden ser parte de una dieta saludable. Piense como ejemplo en las zanahorias baby, el pan integral, el yogurt natural o las nueces picadas.!

## Consejos

para comer sano

- ✓ Elija verduras y frutas enlatadas en agua o jugo 100% natural con la menor cantidad de sodio posible. Escorra y enjuague con una coladera para deshacerse del azúcar y sodio añadido.
- ✓ Seleccione frutas y verduras congeladas y deshidratadas sin azúcar y sodio añadido.

## Incluya<sup>3</sup>:



LÁCTEOS BAJOS EN GRASA Y SIN GRASA



AVES SIN PIEL



PESCADO



FRIJOLES Y LEGUMBRES



ACEITES VEGETALES NO TROPICALES



NUECES Y SEMILLAS

## Consejos

para comer sano

- ✓ Prepare la comida en casa para controlar lo que le agrega.
- ✓ Saque los sabores naturales de los alimentos al usar métodos culinarios más sanos como asar, cocinar a la parrilla, dorar y saltear.
- ✓ Dele sabor con hierbas y especias deliciosas, pimienta negra y jugos cítricos en vez de con azúcar, sal y grasas que no son sanas.

**Mito:**

Todos los alimentos etiquetados como "natural" son buenos.

**Realidad**

Cuando hablamos de empaques de alimentos, no hay una definición oficial del término "natural"<sup>4</sup>

**Mito:**

Si reconozco los ingredientes de la etiqueta, no tengo de qué preocuparme.

**Realidad**

Aunque reconozca los ingredientes, los alimentos pueden tener demasiado sodio, azúcar añadido y grasas que no son sanas.

## Limite y tenga cuidado con:<sup>5</sup>



SODIO/SAL



BEBIDAS AZUCARADAS



DULCES



CARNES GRASAS O PROCESADAS – Elija mejor carnes magras o extra magras

## Consejos

para comer sano

- ✓ Encuentre los alimentos sanos para el corazón buscando la marca Heart-Check en el empaque.
- ✓ Compare las etiquetas de los alimentos y elija productos con las menores cantidades de grasa saturada, grasa trans, sodio y azúcar añadido.



**Mito:**

Debo evitar los pasillos centrales de la tienda.

**Realidad**

Hay muchos alimentos en toda la tienda que pueden ser parte de un patrón de alimentación saludable

¿QUIERE TENER MÁS CONTROL DE LOS ALIMENTOS QUE COMPRA EN LA TIENDA Y COME EN LOS RESTAURANTES? ÚNASE A NUESTRO MOVIMIENTO PARA DECIRLE A LA INDUSTRIA ALIMENTARIA QUE QUIERE INGREDIENTES MÁS SANOS. ¡SU VOZ HACE LA DIFERENCIA!

Actúe en [HEART.ORG/SODIUM](http://HEART.ORG/SODIUM).

<sup>1,2,3,4</sup> Van Horn, Linda, Jo Ann S. Carson, Lawrence J. Appel, Lora E. Burke, Christina Economos, Wahida Karmally, Kristie Lancaster, Alice H. Lichtenstein, Rachel K. Johnson, Randal J. Thomas, Miriam Vos, Judith Wylie-Rosett and Penny Kris-Etherton. Recommended Dietary Pattern to Achieve Adherence to the American Heart Association/American College of Cardiology (AHA/ACC) Guidelines: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2016; CIR.0000000000000462, originally published October 27, 2016.

<sup>5</sup> Dos fuentes: <http://www.fda.gov/AboutFDA/Transparency/Basics/ucm214868.htm> and <http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm456090.htm>