



Energice su cuerpo: elementos esenciales para una alimentación saludable

Consumir alimentos nutritivos puede beneficiar su salud, su vitalidad y su bienestar. Siga estos consejos de alimentación saludable para nutrir su cuerpo.

El primer paso para comer sano es mantener la despensa abastecida con alimentos que le permitan preparar comidas saludables rápidamente.



Planifique comidas con un mayor contenido de:



Verduras



Frutas



Granos integrales



Azúcares añadidos



Granos refinados



Carnes rojas
y procesadas

Intente evitar los ingredientes que incluyen:

**Incorporar más frutas y verduras
a su dieta ayuda a mejorar su salud.
¿Come una cantidad suficiente?**

Todos los días, intente comer al menos:

1½-2 tazas de fruta

2½-3 tazas de verduras

Agregue opciones saludables a cada comida.

Desayuno

- Añada plátanos o frutos rojos a su cereal.
- Añada espinacas, tomates u otras verduras a sus huevos.
- Elija alimentos para el desayuno sin endulzar.
- Elija pan tostado integral o bagels integrales.

Bocadillo

- Elija frutas y verduras.

Almuerzo y cena

- Elija sopas con verduras.
- Elija ensaladas con aderezos bajos en grasa.
- Añada verduras a los sándwiches o wraps.
- Añada alimentos ricos en proteínas como frijoles, guisantes, lentejas y papas.
- Elija cereales integrales.
- Elija proteínas magras como aves de corral, pescado, legumbres o tofu. Retire la grasa visible de la carne antes de cocinarla.

Postre

- Elija postres congelados hechos con jugo 100 % de fruta.
- Añada fruta a su dulce favorito.

Consejos para guiar elecciones saludables

¡Empiece poco a poco! Es más probable que los pequeños cambios generen beneficios para la salud a largo plazo que seguir dietas restrictivas.

Consejo: Mantenga a mano frutas y verduras previamente lavadas para un bocadillo fácil.

¡Añada un toque de color a su carrito de compras! Los alimentos de colores vivos suelen tener más nutrientes.

Consejo: Procure llenar la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida.

¡Agregue al carrito de compras!



Frutas:

mangos, papayas, manzanas, plátanos, naranjas, fresas, piña, melón



Verduras:

zanahorias, apio, patatas, guisantes, brócoli, espinacas



Proteínas:

huevos, carnes magras (busque cortes de lomo, redondo o pechuga), frijoles, lentejas, pescado



Lácteos:

leche, quesos, yogur y crema agria bajos en grasa



Granos:

arroz integral, avena, pan integral, pasta integral, quinoa



Aceites:

aceite de oliva, de canola, vegetal y de cacahuete; y spray de cocina sin grasa



Sopas:

sopas enlatadas, caldos y mezclas de sopas deshidratadas bajas en sodio y que no sean a base de crema



Elementos esenciales para el gabinete de la cocina:

vinagres, salsas sin azúcar añadido, mantequilla de cacahuete, tomates enlatados



Bebidas:

zumos de fruta 100 %, agua mineral con gas, té y kombucha sin azúcares añadidos



Recuerde consultar con el equipo de atención oncológica si tiene necesidades dietéticas especiales. Ante todo, siga sus indicaciones.

¡Para obtener más información, escanee los códigos QR a continuación!



Obtenga más información sobre los beneficios de una alimentación saludable.



¡Intente probar nuevos platos saludables y deliciosos! (en inglés)



Haga su lista de compras con estos ingredientes saludables.