



# Guía para familias sanas



**KOHL'S** +



[cancer.org/es](https://cancer.org/es)

La Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society) y Kohl's se han asociado para crear el programa *Kohl's Healthy Families* (Familias sanas de Kohl's) que apoya una alimentación saludable y una vida activa a fin de reducir el riesgo de cáncer. Esta guía le proporciona consejos para ayudarle a realizar cambios pequeños que tendrán un gran impacto en la salud de usted y de su familia.

## ¿Sabía usted?

Al menos un 20% de todos los cánceres y aproximadamente un 16% de las muertes por cáncer en Estados Unidos se relacionan con exceso de peso corporal, inactividad física, consumo de alcohol y/o nutrición deficiente.



## GUÍA PARA FAMILIAS SANAS

### SECCIÓN 1:

#### Controle su peso .....2

Aprenda sobre la importancia de conservar un peso saludable.

### SECCIÓN 2:

#### Ser activos .....4

Descubra cómo la actividad física beneficia la salud.

### SECCIÓN 3:

#### Coma saludablemente.....8

Obtenga ideas sobre opciones de alimentos buenos, recetas y otros consejos para una alimentación saludable.

### SECCIÓN 4:

#### Recomendaciones sobre los exámenes de detección de cáncer .....28

Los exámenes de detección aumentan las probabilidades de detectar temprano ciertos cánceres, cuando podrían ser más fáciles de tratar. Entérese de las pruebas de detección que la Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda y cuándo se las debería hacer.

### SECCIÓN 5:

#### Cómo establecer metas y mantenerse motivado .....32

Recompensarse cuando logre sus metas, controlar el estrés y la prevención de recaídas son pasos importantes para mantenerse en el buen camino.

# CUESTIONARIO

## Nutrición y actividad

Antes de comenzar a hacer cambios en su estilo de vida, conteste este cuestionario y entérese de qué tan saludable es su estilo de vida. Marque la respuesta **SÍ** o **NO** que se encuentra junto a cada pregunta, cuente las respuestas “sí”, y vea qué tan saludable es su estilo de vida. El cuestionario sobre una vida sana puede ayudarle a identificar las áreas de su salud que puede mejorar.



**SÍ**   **NO**

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Trato de mantener un peso saludable.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hago de 150 a 300 minutos de actividad física moderada o de 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa (o una combinación de estos) cada semana. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Generalmente uso las escaleras en lugar de tomar el elevador.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Trato de limitar el tiempo que paso sentado(a) o acostado(a) y viendo mi teléfono, la computadora o la TV.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Como una variedad de vegetales y frutas todos los días.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Como pan, pasta y cereal de granos integrales en lugar de productos de granos refinados.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Trato de escoger alimentos y bebidas con poco contenido de calorías y azúcar añadida.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Raramente (o nunca) como carne roja o carnes procesadas como tocino, perritos calientes (hot dogs) y embutidos.                                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Como pocos productos horneados con muchas calorías como tartas, pasteles, galletas, rollos dulces y donas.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Raramente añado mantequilla, margarina, aceite, crema agria o mayonesa a las comidas cuando cocino o en la mesa.                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Raramente como comidas fritas.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nunca bebo alcohol, o sólo lo hago ocasionalmente.  |

### ¿Cómo se califica?

#### De 0 a 4 respuestas Sí ¡Alerta sobre la dieta y la actividad!

Probablemente su dieta contiene demasiadas calorías y azúcares añadidos y muy pocos alimentos vegetales como verduras, frutas y granos integrales. Le recomendamos que revise sus hábitos de alimentación y encuentre maneras de hacer algunos cambios.

#### De 5 a 8 respuestas Sí ¡No está mal!

¡Ya se encuentra a medio camino! Analice sus respuestas NO para decidir cuáles áreas de su dieta necesita mejorar, o si debe aumentar su nivel de actividad física.

#### De 9 a 12 respuestas Sí ¡Buen trabajo! ¡Está viviendo una vida sana!

Conserve sus buenos hábitos y siga buscando maneras de mejorar.

# 1.



# Controle su peso

## Logre y mantenga un peso saludable durante toda su vida.

### Mantenga su peso en un rango saludable y evite aumentar de peso durante su vida adulta.

Las personas cuyo peso es excesivo tienen un mayor riesgo de presentar varios tipos de cáncer:

- Cáncer de seno (entre las mujeres que han pasado la menopausia)
- Cáncer del colon y recto
- Cáncer endometrial (cáncer en el recubrimiento del útero)
- Cáncer del esófago
- Cáncer del riñón
- Cáncer del hígado
- Cáncer del ovario
- Cáncer del páncreas
- Cáncer del estómago
- Cáncer del tiroides
- Mieloma múltiple
- Meningioma (un tumor del recubrimiento del cerebro y de la médula espinal)

Las personas cuyo peso es excesivo tienen un mayor riesgo de presentar otros tipos de cáncer:

- Linfoma no Hodgkin
- Cáncer de seno en los hombres
- Cánceres de la boca, la garganta y la laringe
- Formas agresivas de cáncer de próstata

El sobrepeso y la obesidad son en gran medida el resultado de consumir demasiadas calorías (tanto de alimentos como de bebidas) y de no quemar suficientes, aunque los genes de una persona y los cambios en su metabolismo al envejecer también contribuyen al peso corporal.

Algunos estudios han mostrado una relación entre la pérdida de peso y un menor riesgo de algunos tipos de cáncer, como el cáncer de seno después de la menopausia y el cáncer endometrial. Los riesgos de algunos otros cánceres también se pueden reducir con la pérdida de peso. Aunque todavía hay mucho que aprender en esta área, se recomienda a las personas con peso excesivo que pierdan peso.

Se piensa que en Estados Unidos el exceso de peso corporal es la causa de aproximadamente un 11% de los cánceres entre las mujeres y alrededor de un 5% entre los hombres.

La relación con el peso corporal es mayor en algunos cánceres que en otros. Por ejemplo, se piensa que el exceso de peso corporal es un factor en más de la mitad de todos los cánceres endometriales, mientras que su relación es menor con otros cánceres.

## ¿Cómo podría el peso corporal afectar el riesgo de cáncer?

El exceso de peso corporal podría afectar el riesgo de cáncer a través de varios mecanismos, algunos de los cuales podrían ser específicos para ciertos tipos de cáncer. El exceso de grasa corporal podría aumentar el riesgo de cáncer debido a:

- La inflamación del cuerpo
- El crecimiento de las células y los vasos sanguíneos
- La habilidad de las células de vivir más tiempo de lo normal
- Las concentraciones de ciertas hormonas, como la insulina y el estrógeno, que pueden estimular el crecimiento celular
- Otros factores que regulan el crecimiento celular como el factor de crecimiento insulínico tipo 1 (insulin-like growth factor-1, IGF-1)
- La habilidad de las células cancerosas para diseminarse (metastizarse)

## Talla de la cintura

El exceso de grasa abdominal es un factor de riesgo independiente del cáncer. Las investigaciones apoyan el uso de la circunferencia de la cintura para evaluar los riesgos para la salud asociados a la obesidad o el exceso de peso.

Las medidas de la circunferencia de la cintura son particularmente útiles en personas que no tienen peso excesivo. **Una circunferencia de la cintura mayor de 40 pulgadas para los hombres o 35 pulgadas para las mujeres indica un mayor riesgo de diabetes, hipertensión y cardiopatías (enfermedades del corazón) debido al exceso de grasa abdominal.**

**Fuente:** [Assessing Your Weight and Health Risk \(Cómo evaluar su peso y riesgos para la salud\) \(nih.gov\)](#)

# Índice de masa corporal (Body Mass Index)



## Rangos de peso

Un peso saludable depende de la estatura de una persona, por lo que las recomendaciones sobre un peso saludable con frecuencia se expresan en términos del índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI). El BMI es un número que se calcula con el peso y la estatura. Por lo general, cuanto más alto sea el número, más grasa tiene la persona (aunque hay excepciones).

Habitualmente el BMI se usa como recurso de exploración para ayudar a determinar si su peso le pone en riesgo de desarrollar problemas de salud, como cardiopatías, diabetes y cáncer. Las personas se deben esforzar por mantener un peso saludable, como se indica en la siguiente tabla.

El BMI se usa extensamente para definir diferentes grupos de peso en los adultos. Ambos grupos incluyen hombres y mujeres.

**Peso insuficiente:** BMI menor que 18.5

**Peso normal:** BMI de 18.5 a 24.9

**Peso excesivo:** BMI de 25 a 29.9

**Obesidad:** BMI de 30 o más

Los cuadros y las tablas, como la siguiente, son una manera fácil de calcular su BMI.

## El BMI en los niños y adolescentes

El BMI se puede calcular en los niños y los adolescentes de la misma manera que en los adultos, pero los números no tienen el mismo significado. Esto se debe a que la

cantidad normal de grasa cambia con la edad en los niños y los adolescentes y es diferente entre niños y niñas. De manera que para los niños, los niveles de BMI que definen un peso normal o un peso excesivo se basan en la edad y el sexo del niño.

Para considerar esto, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) de Estados Unidos han preparado tablas de crecimiento específicas de la edad y el sexo. Estas tablas que se usan para determinar el BMI se encuentran en <https://www.cdc.gov/healthyweight/bmi/calculator.html>

IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
<b>Estatura</b>																	
<b>Peso en libras</b>																	
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
<b>Peso saludable</b>							<b>Peso excesivo</b>					<b>Obesidad</b>					

# 2.

## Ser activos



### La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda las siguientes pautas para un estilo de vida activo:

- **Adultos:** De 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada o de 75 a 150 minutos de actividad física de intensidad vigorosa cada semana (o una combinación de estos). Lo ideal es hacer o exceder el límite superior de 300 minutos.
- **Niños y adolescentes:** Deben hacer al menos 1 hora de actividades de intensidad moderada o vigorosa cada día.
- Limitar las conductas sedentarias como sentarse, acostarse, ver televisión y otras formas de entretenimiento frente a una pantalla.

### Beneficios de la actividad física:

La actividad física se ha relacionado con un menor riesgo de varios tipos de cáncer, como:

- Cáncer de colon (que tiene la relación más fuerte)
- Cáncer del seno
- Cáncer endometrial (cáncer en el recubrimiento del útero)
- Cáncer de vejiga
- Cáncer del esófago
- Cáncer del estómago

La actividad física también podría afectar el riesgo de otros cánceres, como:

- Cáncer del pulmón
- Cánceres de cabeza y cuello
- Cáncer del hígado
- Cáncer del páncreas
- Cáncer de la próstata
- Cáncer del ovario

Un estilo de vida físicamente activo también puede reducir el riesgo de una persona de desarrollar problemas de salud como cardiopatías, hipertensión, diabetes y osteoporosis (adelgazamiento de los huesos).

La actividad física también podría ayudar a evitar un aumento excesivo de peso, y esto a su vez podría reducir el riesgo de presentar ciertos tipos de cáncer.



### Tipos de actividades

Las **actividades habituales** son aquellas que se hacen regularmente como parte de la rutina diaria. Estas actividades incluyen las que se hacen en el trabajo (como caminar del estacionamiento a la oficina), en el hogar (como subir un tramo de escaleras) y las que son parte de la vida cotidiana (como vestirse y bañarse). Por lo general las actividades habituales son breves y de baja intensidad.

Las **actividades intencionales** son las que se hacen además de las actividades habituales. Estas actividades frecuentemente se planean y se hacen a conveniencia de la persona, como una actividad física regularmente programada o en sesiones de acondicionamiento físico (ejercicio), como andar en bicicleta o ir a correr. Otras actividades intencionales podrían involucrar la adición de una actividad física con un propósito específico en el día y hacer decisiones sobre el estilo de vida añadiendo o reemplazando otras actividades de rutina, como caminar para usar el transporte público o viajar en bicicleta en lugar de conducir un auto.

### Las actividades habituales y las intencionales también se pueden agrupar por intensidad:

- Las actividades de intensidad **leve** incluyen el trabajo doméstico, ir de compras o practicar la jardinería.
- Las actividades de intensidad **moderada** son aquellas que requieren un esfuerzo equivalente al de una caminata enérgica.
- Las actividades de intensidad **vigorosa** generalmente usan grupos grandes de músculos y ocasionan la aceleración de la frecuencia cardíaca, una respiración más profunda y acelerada y sudoración.

# Cantidad recomendada de actividad



Los adultos deben hacer actividades de intensidad moderada al menos de 150 a 300 minutos a la semana, o actividades de intensidad vigorosa de 75 a 150 minutos a la semana, o una combinación equivalente. Lo ideal es hacer o exceder el límite superior de 300 minutos.

Cuando se combinan diferentes tipos de actividad, 1 minuto de una actividad vigorosa puede sustituir 2 minutos de actividad moderada. Por ejemplo, 150 minutos de actividad moderada, 75 minutos de actividad vigorosa y una combinación de 100 minutos de actividad moderada más 25 minutos de actividad vigorosa cuentan como la misma cantidad.

Se ha demostrado que este nivel de actividad claramente tiene beneficios para la salud, incluida la reducción del riesgo de morir a una edad temprana y la reducción de las probabilidades de morir por ciertos tipos de cáncer. Una cantidad mayor de actividades físicas podría ser aún mejor para reducir el riesgo de cáncer.

*Para las personas que no son activas o que acaban de comenzar un programa de actividades físicas, los niveles de actividad inferiores a los recomendados aún pueden beneficiar la salud, especialmente el corazón.* Luego se puede aumentar lentamente la cantidad y la intensidad de la actividad con el tiempo. La mayoría de los niños y de los jóvenes adultos pueden realizar con seguridad actividades vigorosas y/o moderadas sin consultar al médico. Las personas con enfermedades crónicas, factores de riesgo de cardiopatías o los adultos mayores deben hablar con su médico antes de comenzar un programa de actividades vigorosas.

*Se debe alentar a los niños y a los adolescentes a ser activos moderada a vigorosamente durante al menos una hora al día, todos los días.* Esto debe incluir actividades de fortalecimiento de los músculos al menos 3 días a la semana. Las actividades deben ser apropiadas para la edad, placenteras y variadas, entre ellas deportes y actividades de acondicionamiento físico en la escuela, el hogar y la comunidad. Para ayudar a alcanzar las metas de actividad, en la escuela se deben proporcionar programas diarios de educación física y descansos de las actividades, y en casa se deben limitar las “horas frente a una pantalla” (como ver TV, jugar video juegos o redes sociales en la computadora y actividades similares).



## Actividades de intensidad moderada y vigorosa

	Actividades de intensidad moderada	Actividades de intensidad vigorosa
Ejercicio y tiempo libre	Caminar, bailar, andar en bicicleta sin prisas, patinar en hielo, patinar sobre ruedas, montar a caballo, piragüismo, yoga	Trotar o correr, andar en bicicleta rápidamente, circuito de entrenamiento en pesas, danza aeróbica, artes marciales, brincar la cuerda, nadar
Deportes	Voleibol, golf, softbol, béisbol, bádminton, tenis en parejas, esquí montaña abajo	Fútbol soccer, hockey de campo o sobre hielo, lacrosse, tenis individual, raquetbol, baloncesto, esquí a campo traviesa
Actividades domésticas	Podar el césped (con podadora manual), mantenimiento general del césped y del jardín	Excavar, acarrear y transportar, albañilería, carpintería
Actividades laborales	Caminar y levantar objetos como parte del trabajo (trabajo de vigilancia, agricultura, reparaciones de autos o de máquinas)	Trabajo manual pesado (silvicultura, construcción, trabajo de bomberos)

### Consejos para los padres

Busque oportunidades para alentar a sus hijos a ser activos, aunque sólo sea un juego de escondidas o un juego rápido de baloncesto. Los niños desarrollan hábitos en las etapas tempranas de la vida, y usted puede ayudarles a comenzar sanamente.

- Hable con sus hijos sobre el valor de la actividad física.
- Fije límites de tiempo para mirar la TV, jugar videojuegos o juegos de computadora.
- Establezca rutinas nuevas, como dar un paseo después de cenar o jugar en un parque durante los fines de semana.
- Planee actividades físicas en los eventos familiares como las fiestas de cumpleaños, días de campo y vacaciones.
- Aliente a sus hijos para que participen en programas deportivos escolares y de la comunidad.
- Abogue por programas de educación física y de salud escolar de calidad en la escuela de sus hijos.
- Escoja un médico para su hijo que le aliente y le explique los beneficios de la actividad física.
- Conviértase en un buen ejemplo y participe en la diversión.



# ¡Un **paso** hacia la dirección correcta!



Las pulseras biométricas Fitbit y otros registradores electrónicos de actividad pueden ser excelentes para cerciorarse de moverse lo suficiente durante todo el día. En la más reciente revisión de la bibliografía se encontró que hay evidencia del beneficio que 7,000 a 9,000 pasos al día tienen en la salud. La mayoría de las personas da 5,000 pasos simplemente haciendo las cosas rutinarias.

Dar hasta 9,000 pasos requiere un poco más de esfuerzo. Para dar esos pasos adicionales, trate de caminar al menos dos millas al día. Si no ha estado muy activo, fije la meta de aumentar aproximadamente 2,000 pasos al día. Aumente gradualmente sus pasos hasta que logre los 9,000... ¡y aún más!

## **Limitar las conductas sedentarias como sentarse, acostarse, ver televisión u otras formas de entretenimiento basado en la pantalla.**

Cada vez hay más evidencias de que la cantidad de tiempo que se pasa sentado es importante, independientemente del nivel de actividad. El tiempo que se pasa sentado aumenta el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, así como el riesgo de morir más joven.

Los cambios en el estilo de vida y los avances tecnológicos han causado que las personas sean menos activas y que pasen más tiempo sentados. Esto es verdad en el trabajo y en casa debido al mayor tiempo frente al TV, la computadora y otras pantallas. La limitación del tiempo que se pasa sentado, como se sugiere en la siguiente sección, podría ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

## **Consejos para reducir el tiempo que pasa sentado**

¿Cree que no tiene tiempo de añadir actividades físicas a su día? Considere sustituciones simples. Piense cuánto tiempo pasa sentado en lugar de estar activo.

### **Las siguientes son algunas maneras de moverse en lugar de estar sentado.**

- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Camine o viaje en bicicleta a su destino.
- Sea activo a la hora del almuerzo con sus compañeros de trabajo, familiares o amigos.
- Tome un descanso de 10 minutos en el trabajo para estirarse o dar un paseo rápido.
- Camine para visitar a un compañero de trabajo en lugar de enviarle un mensaje electrónico.
- Vaya a bailar con su cónyuge o amigos.
- Planee vacaciones activas en lugar de viajes en auto.
- Use un Fitbit u otro registrador electrónico todos los días para ver cómo puede aumentar el número de pasos.
- Únase a un equipo deportivo o recreativo.
- Use una bicicleta estacionaria o cinta móvil mientras mira TV.
- Planee su rutina de actividades para aumentar gradualmente días en la semana y minutos por sesión.

# 3.

## Coma saludablemente



### La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda seguir un patrón de alimentación saludable a todas las edades.

#### Un patrón de alimentación saludable incluye:

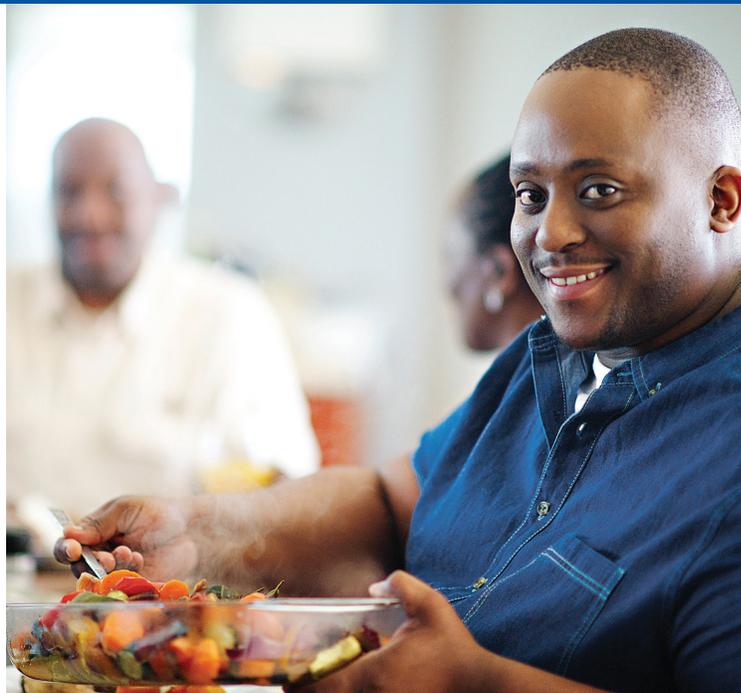
- Seleccionar comidas ricas en nutrientes en cantidades que le ayuden a lograr y a mantener un peso corporal saludable
- Una variedad de vegetales, verde oscuro, rojos y anaranjados, legumbres con alto contenido de fibra (frijoles y chícharos), y otros
- Frutas, especialmente frutas enteras en una variedad de colores
- Granos integrales

#### Un patrón de alimentación saludable limita o no incluye:

- Carnes rojas y procesadas
- Bebidas endulzadas con azúcar
- Alimentos altamente procesados y productos de grano refinados

#### Es mejor no beber alcohol.

Las personas que opten por beber alcohol deben tomar no más de 1 bebida por día en el caso de las mujeres, o dos bebidas por día para los hombres.



En los últimos años, los efectos de los patrones alimentarios en el riesgo de cáncer (y otras enfermedades) han adquirido más importancia que los efectos de los nutrientes individuales.

En general, los patrones de alimentación que muestran más beneficios de salud se basan principalmente en alimentos vegetales (incluidos vegetales sin almidón, frutas enteras, granos integrales, legumbres y nueces y semillas), fuentes de proteína saludables (con muchas legumbres y/o pescado, y/o aves, y pocas carnes procesadas y carne roja), e incluyen grasas insaturadas (como grasas mono y poliinsaturadas). Estos patrones también incluyen azúcar añadido, grasas saturadas y/o grasas trans y un exceso de calorías.

Los estudios han proporcionado constantemente evidencias convincentes de que los patrones de alimentación sanos están relacionados con un menor riesgo de cáncer, de ciertas enfermedades, y de una muerte prematura.



# Vegetales y frutas



## Un patrón de alimentación saludable incluye una variedad de vegetales, verde oscuro, rojos y anaranjados, legumbres con alto contenido de fibra (frijoles y chícharos), y otros.

Los vegetales (incluidos los frijoles) y las frutas son alimentos complejos, contienen vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias que podrían ayudar a prevenir el cáncer. Se están haciendo investigaciones sobre las potenciales propiedades de prevención del cáncer de ciertos vegetales y frutas (o grupos de estos), como vegetales de color verde oscuro y anaranjado, vegetales crucíferos (como col, brócoli, coliflor y coles de bruselas), productos de soya, legumbres, vegetales del género Allium (cebollas y ajo) y productos de tomate.

## Un patrón de alimentación saludable también incluye frutas, especialmente frutas enteras de varios colores.

Los vegetales y las frutas también pueden reducir el riesgo de cáncer debido a su efecto en el consumo de calorías y el peso corporal. Muchos vegetales y frutas tienen pocas calorías y mucha fibra, y además tienen alto contenido de agua. Esto podría ayudar a reducir la ingesta general de calorías, y pueden ayudar a perder peso y evitar el peso indeseable.

El consumo de suficientes vegetales y frutas también se ha relacionado con un menor riesgo de otras enfermedades crónicas, especialmente cardiopatías.

## Para reducir el riesgo de cáncer, la Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda seguir las Pautas Dietéticas de Estados Unidos, que indican que hay que consumir al menos de 2½ a 3 tazas de vegetales y de 1½ a 2 tazas de fruta al día, dependiendo de las necesidades calóricas de una persona.

Las legumbres (como frijoles rojos, frijoles pintos, frijoles negros, frijoles blancos, garbanzos, habas, lentejas y comidas de soya y frijoles de soya) son ricos en proteínas, fibra, hierro, zinc, potasio y folato. Tienen características nutritivas similares a los de los vegetales y a los de otras fuentes buenas de proteína y son una excelente fuente de ambos.



A continuación se presentan algunas maneras en las que usted puede comer la cantidad recomendada de vegetales y frutas al día.

### Desayuno

- Añada la mitad de un plátano a su cereal
- Mezcle una taza de bayas congeladas con una taza de yogur simple con poca grasa o con su avena
- Ponga fruta en un waffle integral
- Añada espinacas y tomates a su tortilla de huevo en el desayuno
- Combine rebanadas de pimiento rojo, anaranjado o amarillo con un huevo duro

### Almuerzo o cena

- Pruebe un emparedado de pita o un rollo con vegetales
- Disfrute una taza de una saludable sopa de vegetales
- Seleccione una ensalada de acompañamiento y aderezo con poca grasa
- Cocine vegetales al vapor como una guarnición rápida

### Postre

- Sírvese una variedad de bayas
- Disfrute un bocadillo congelado preparado con un 100% de jugo
- Corte pedacitos de sandía

### Otros consejos para ayudarle a lograr su meta:

- En cada comida, llene al menos la mitad de su plato con frutas y vegetales
- Prepare emparedados o rollos de tortilla con lechuga, tomate, frijoles, cebolla y otros vegetales
- Añada salsa de tomate y vegetales extra a pastas y a sopas de vegetales
- Atrévase a probar vegetales nuevos de la sección de verduras y vegetales frescos o de la sección de alimentos congelados de la tienda, o de su mercado de productos agrícolas de su localidad
- Tenga frutas secas en el cajón de su escritorio y en la guantera de su auto (pero observe el contenido de azúcar)
- Tenga un tazón con vegetales y frutas frescos en el mostrador de su cocina como una botana rápida

# Granos integrales



## Un patrón de alimentación saludable incluye granos integrales en lugar de granos refinados.

Los **granos integrales** incluyen toda la semilla del grano, llamada también “pepita”, que consiste en el salvado, el germen y el endospermo. Los granos integrales contienen fibra dietética y otros carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y grasas beneficiosas. Los granos integrales se consumen como comida independiente; por ejemplo, arroz integral, avena o palomitas de maíz, pero también se pueden encontrar como ingredientes en alimentos como pan, cereal, galletas y pasta.

Las investigaciones han mostrado que probablemente los granos integrales reducen el riesgo de cáncer colorrectal. Además, los granos integrales y los alimentos con alto contenido de fibra dietética parecen estar relacionados con un menor riesgo de peso excesivo u obesidad, lo que también puede contribuir al riesgo de cáncer. Las Pautas Dietéticas de Estados Unidos recomiendan que al menos la mitad de los granos que consuma sean granos integrales. La recomendación de las pautas de la Sociedad Americana Contra El Cáncer de elegir granos integrales es congruente con estas pautas.

Los **granos refinados** han sido procesados (lo que se conoce como triturado) para eliminar el salvado y el germen del grano. Esto se hace para dar a los granos una textura más fina, color más pálido y una vida útil en almacenamiento más prolongada. Sin embargo, este procesamiento también elimina la fibra dietética, el hierro, las vitaminas y otros nutrientes.

Los **granos enriquecidos** se fortalecen con nutrientes clave que se pierden durante el procesamiento. Los ejemplos de productos de grano enriquecido incluyen el arroz blanco y el pan blanco enriquecido.

## Aumente su consumo de granos integrales

- Cambie los alimentos comunes como pan, arroz y pasta refinados por sus versiones integrales. Si su familia no coopera con el cambio, comience mezclando la mitad de la pasta refinada con la mitad de pasta integral.
- Limite los granos refinados y los productos preparados con granos refinados, como pasteles, frituras, galletas dulces y galletas de sal.
- Al leer las etiquetas de los alimentos busque granos integrales en la lista de ingredientes.

## Los ejemplos de granos integrales incluyen:

- Ceba
- Arroz integral
- Trigo sarraceno
- Trigo bulgur
- Mijo
- Avena
- Quinoa
- Copos de avena
- Trigo integral
- Centeno integral
- Avena integral
- Sorgo integral

Fuente: FDA



# Fibra

Muchos granos integrales son buenas fuentes de fibra dietética, que todos necesitamos. La fibra es un tipo de carbohidrato que el cuerpo no puede digerir. No se descompone en azúcares como los otros carbohidratos, de manera que pasa por el cuerpo sin digerirse. La fibra enlentece la conversión del almidón en glucosa, ayudando a mantener concentraciones más estables de azúcar en la sangre. Esta descomposición lenta permite que uno se sienta satisfecho durante más tiempo, lo que podría ayudar a algunas personas a controlar su peso.

## Hay dos tipos de fibra dietética, y la mayoría de las plantas contienen cierta cantidad de cada tipo:

La **fibra soluble** se disuelve en agua para formar en el estómago una sustancia espesa parecida a un gel. Se descompone en el intestino grueso y proporciona algunas calorías.

Los alimentos que contienen fibra soluble son: frijoles, chícharos, arándanos, avena, nueces, semillas y lentejas.

La fibra soluble interfiere con la absorción de la grasa de la dieta y puede ayudar a reducir la concentración de colesterol malo (LDL) en la sangre. La fibra soluble también enlentece la digestión y puede ayudar a controlar el azúcar en sangre.

La **fibra insoluble** no se disuelve en agua y pasa intacta a través de los intestinos, no es una fuente de calorías.

Los alimentos que contienen fibra insoluble son: nueces y semillas, legumbres, tomates, zanahorias, pepinos, salvado de trigo y alimentos integrales.

La fibra insoluble proporciona “volumen” para la formación de las heces y acelera el movimiento de la comida y los residuos a través del sistema digestivo, lo que puede ayudar a prevenir el estreñimiento.

Tanto la fibra insoluble como la soluble ayudan a que las personas se sientan satisfechas, lo que podría ayudar a comer menos y a sentirse satisfecho durante más tiempo. Las dietas con mayor contenido de fibra dietética promueven la regularidad intestinal y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La fibra dietética, que se encuentra en alimentos vegetales como legumbres, granos integrales, frutas y vegetales, y nueces y semillas, probablemente están relacionados con un menor riesgo de cáncer colorrectal, así como un menor riesgo de aumento de peso, y de tener sobrepeso y obesidad. La fibra también puede afectar a las bacterias de los intestinos, lo que también podría desempeñar un papel en algunos cánceres.

Los estudios de **suplementos de fibra**, como la fibra de las semillas de zaragatona (psyllium) y la fibra de salvado de trigo, no han encontrado que estos reducen el riesgo de pólipos en el colon. Por lo tanto, la Sociedad Americana Contra El Cáncer le recomienda que obtenga la mayor parte de su fibra dietética de alimentos de plantas enteras, como vegetales, frutas, granos integrales, nueces y semillas.



## El valor diario (Daily Value, DV) recomendado de fibra es de 25 gramos al día en una dieta de 2,000 calorías.

La mayoría de las personas en Estados Unidos no consumen suficiente fibra dietética. Según una fuente, las personas en Estados Unidos comen un promedio de 15 gramos de fibra al día. Compare esta cifra con los siguientes valores.

### Consumo de fibra diario recomendado para los adultos

Hombres de 50 años o menos	38 gramos
Hombres de 51 años o más	30 gramos
Mujeres de 50 años o menos	25 gramos
Mujeres de 51 años o más	21 gramos

# Grasas



Las grasas, junto con las proteínas y los carbohidratos, proporcionan energía al cuerpo en forma de calorías. La grasa también almacena calorías adicionales, mantiene una piel y un pelo saludables y aísla el cuerpo. Sin embargo, el consumo excesivo de grasa puede provocar obesidad y aumentar su riesgo de cardiopatías, accidentes cardiovasculares, diabetes y algunos cánceres.

Aunque necesitamos grasas en nuestra dieta, debemos consumirlas con moderación y elegir las con prudencia. Algunas grasas se consideran “buenas” y otras “malas.” Esto es lo que necesita saber para participar:

## Las grasas “buenas”

- **Grasas monoinsaturadas:** se encuentran en los aceites de colza, cacahuete y oliva; aguacates; nueces como almendras, avellanas y pacanas; y semillas de calabaza o de ajonjolí.
- **Grasas poliinsaturadas:** se encuentran en los aceites de maíz, girasol, linaza y cártamo; pescados como salmón, atún y macarela (que contienen ácidos grasos omega-3).

## Las grasas “malas”

- **Grasas saturadas:** se encuentran en alimentos de origen animal como la carne y los productos lácteos, y en los aceites de coco, palma y semilla de palma. También se llaman grasas sólidas y se cree que no son tan perjudiciales como las grasas trans.
- **Grasas trans:** se encuentran principalmente en los alimentos procesados que contienen aceites parcialmente hidrogenados, y se añaden a los alimentos para mejorar la vida útil en almacenamiento, la estabilidad del sabor y la textura. La carne roja, la mantequilla y la leche contienen naturalmente grasas trans en cantidades pequeñas, pero no se cree que estas tengan los mismos efectos perjudiciales que las grasas trans de los alimentos procesados.

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en todas las células del cuerpo. Su médico puede medir sus concentraciones de colesterol tomándole una muestra de sangre. La mayor influencia dietética de las concentraciones de colesterol en la sangre es en realidad la mezcla de grasas y carbohidratos que consume. Las grasas saturadas y las grasas trans aumentan las concentraciones de colesterol malo (LDL), y las grasas trans también reducen las concentraciones de colesterol bueno (HDL).

**La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda adoptar un patrón de alimentación en el que de un 5 a un 6% de las calorías provengan de grasas saturadas.** Por ejemplo, si usted consume aproximadamente 2,000 calorías al día, no más de 120 de esas calorías deben provenir de las grasas saturadas. Esto es, más o menos 13 gramos de grasas saturadas al día. En algunas personas, la concentración alta de colesterol en sangre es sencillamente una cuestión de genética. En otras personas, el colesterol de la dieta ejerce una fuerte influencia sobre la concentración total de colesterol en sangre.

Fuente: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/saturated-fats>



# Proteínas



## Un patrón de alimentación saludable limita o no incluye carne roja y carne procesada.

La **carne roja** es carne no procesada de mamíferos, como carne de vaca, ternera, cerdo, cordero, oveja, caballo o cabra, así como la carne molida o congelada. La **carne procesada** se ha transformado mediante curado, ahumado, salado, fermentación u otros procesos para mejorar la preservación y intensificar el sabor. Los ejemplos incluyen tocino, embutidos, jamón, mortadela, salchichas y carnes frías. La mayoría de las carnes procesadas contienen cerdo o res, pero también pueden contener otras carnes rojas, de ave o productos derivados de la carne.

Por décadas ha existido evidencia de que la carne roja y la carne procesada aumentan el riesgo de cáncer, y muchas organizaciones de salud recomiendan limitar o evitar estos alimentos. En 2015, la Agencia Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (International Agency for Research on Cancer, IARC) concluyeron que la carne procesada pertenece al grupo 1 (“carcinógena [que causa cáncer] para los seres humanos”) y que la carne roja pertenece al grupo 2A (“probablemente carcinógena para los seres humanos”), a partir de la evidencia de aumento de los riesgos de cáncer colorrectal. Estudios recientes también sugieren un posible papel de las carnes rojas y/o procesadas en el aumento de cáncer de seno y ciertas formas de cáncer de la próstata, aunque aún se necesitan más investigaciones.

No se sabe si hay un nivel seguro de consumo de la carne roja o de la carne procesada. En ausencia de tal información, aunque se reconoce que la cantidad de aumento del riesgo es incierta, la Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda elegir alimentos proteicos como pescado, aves y frijoles con mayor frecuencia que la carne roja, y que las personas que consuman productos de carne procesados lo hagan con moderación, si es que lo hacen.

Las proteínas ayudan a formar y a reparar las células y mantienen la salud del sistema inmunitario. Lo pueden ayudar a que se sienta satisfecho durante más tiempo y a que mantenga un nivel de energía más balanceado. Virtualmente todas las partes de nuestro cuerpo contienen proteínas.

Las proteínas pueden ser carne, aves, pescados y mariscos, frijoles, chícharos, huevos, productos de soya procesados, nueces y semillas. Las personas que viven en Estados Unidos obtienen suficiente proteína de su alimentación, pero no siempre toman las decisiones más saludables.

Aunque necesitamos proteínas, no todos los alimentos ricos en proteínas son saludables para nosotros. Algunos alimentos con mucha proteína también contienen muchas grasas saturadas, sal, calorías u otras cosas que no son buenas para nosotros.

### Siga estos consejos para elegir proteínas saludables:

- Coma carne magra o con poca grasa, como pavo y aves.
- Evite cocinar con mantequilla, manteca vegetal o cualquier otra grasa sólida.
- Dos veces a la semana coma pescados y mariscos ricos en ácidos grasos omega-3. Estos incluyen salmón, macarela, arenques, trucha de lago, sardinas y albacora.

Si lleva una dieta vegetariana, una onza de carne, aves o pescados es equivalente a una onza de lo siguiente.

- 1/4 taza de vegetales cocinados
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1/2 onza de nueces o semillas
- 2 cucharadas de hummus

**En Estados Unidos, la ración diaria recomendada de proteína es de 46 gramos al día para las mujeres de más de 19 años de edad, y 56 gramos al día para los hombres de más de 19 años de edad.**



# Sodio



**El consumo de demasiado sodio está asociado a un mayor riesgo de accidentes cardiovasculares, cardiopatías, osteoporosis, cáncer de estómago y enfermedades renales.**

La Administración de Alimentos y Medicamentos publica las “Pautas dietéticas para los estadounidenses” (*Dietary Guidelines for Americans*), que recomiendan limitar el consumo diario de sodio a 2,300 miligramos (una cucharadita).

La Asociación Americana del Corazón recomienda consumir no más de 2,300 miligramos (mg) al día y que la mayoría de los adultos procuren consumir **un límite ideal de no más de 1,500 mg por día.**

Fuente: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/how-much-sodium-should-i-eat-per-day>

Aproximadamente un 70% del sodio de la alimentación proviene de alimentos envasados y comidas de restaurantes. Algunas de las fuentes más comunes de sodio podrían sorprenderle:

- Carnes frías
- Sopas y vegetales enlatados
- Condimentos
- Cereales del desayuno
- Comidas congeladas
- Pan y tortillas
- Productos lácteos, especialmente el queso.

# Azúcar



**Un patrón de alimentación saludable limita o no incluye el consumo de bebidas endulzadas con azúcar.**

Los azúcares añadidos y otros edulcorantes de altas calorías (como el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa) se usan con frecuencia en las bebidas endulcoradas con azúcar y en alimentos con demasiada energía (por ejemplo, la “comida rápida” tradicional o las comidas muy procesadas). Están relacionadas con un riesgo más alto de aumento de peso y con la obesidad, lo que puede aumentar el riesgo de muchos tipos de cáncer.

Los alimentos con demasiada energía y los altamente procesados con frecuencia también tienen un alto contenido de granos refinados, grasas saturadas y sodio.

Las pautas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos recomiendan limitar las calorías de los azúcares añadidos y de las grasas saturadas, y específicamente, obtener menos del 10% de sus calorías diarias de los azúcares añadidos.

Fuente: NHANES      Fuente: FDA

## Piense dos veces en lo que bebe

Según un estudio realizado en 2014 por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), un 59% de los adultos que viven en la región central de Estados Unidos informaron que consumen una o más bebidas azucaradas todos los días. La mayoría de las personas tratan de reducir su ingesta calórica concentrándose en la comida, pero otra manera de reducir calorías es cambiar sus bebidas.

**Muchas personas no se dan cuenta cómo las calorías de las bebidas contribuyen a su ingesta diaria. Por ejemplo:**

Tipo de bebida	Calorías en 12 onzas
Café con leche entera	199
Ponche de frutas	192
Jugo de manzana 100%	192
Jugo de naranja 100%	168
Limonada	168
Soda regular	136
Bebidas deportivas	99

Fuente: CDC

# Alimentos procesados



## Un patrón de alimentación saludable limita o no incluye comidas altamente procesadas y productos de granos refinados.

El efecto de los alimentos altamente procesados en la salud es un área de creciente inquietud pública. Algunos tipos de procesamiento, como pelar, cortar y congelar vegetales y frutas frescos para consumirlos después, tienen importantes beneficios de salud que aumentan la seguridad, la conveniencia y el sabor de los alimentos. Pero hay un espectro en el procesamiento de los alimentos, desde los alimentos **menos procesados** como la harina y la pasta de granos integrales, hasta los **alimentos altamente procesados** que incluyen postres a base de granos industrialmente procesados,

comidas listas para comer o listas para calentar, bocadillos, bebidas endulzadas con azúcar, caramelos y otros alimentos que con frecuencia no tienen la apariencia de las fuentes vegetales o animales con las que se preparan.

En un pequeño número de estudios se ha encontrado que los alimentos altamente procesados tienden a tener un alto contenido de grasa, azúcares añadidos, granos refinados y/o sodio, y se han relacionado con afecciones como cáncer. Aún así, hasta un 60 % de las calorías que se consumen al día en Estados Unidos provienen de alimentos y bebidas altamente procesados.



# Calcio y productos lácteos

Algunas investigaciones han relacionado las dietas con mucho **calcio y productos lácteos** con un menor riesgo de cáncer colorrectal y posiblemente también cáncer de seno. Sin embargo, algunos estudios también han sugerido que el calcio y los productos lácteos podrían aumentar el riesgo de cáncer de próstata. Como el

consumo de alimentos lácteos podría reducir el riesgo de algunos cánceres y posiblemente aumentar el riesgo de otros, la Sociedad Americana Contra El Cáncer no hace recomendaciones específicas respecto al consumo de alimentos lácteos para la prevención del cáncer.

# Vitamina D



La **vitamina D**, que el cuerpo produce cuando la piel queda expuesta a los rayos ultravioleta (UV) del sol, es conocida por ayudar a mantener la salud de los huesos. Las fuentes dietéticas incluyen algunos alimentos en los cuales se encuentra de forma natural (como en los pescados con alto contenido de grasa y algunos hongos), así como en alimentos enriquecidos con vitamina D (como la leche y algunos jugos de fruta y vegetales) y suplementos. Algunos estudios han sugerido un posible papel de la vitamina D para reducir el riesgo de cáncer, especialmente cáncer colorrectal. Sin embargo, en estudios de gran tamaño no se ha encontrado que los suplementos de vitamina D reduzcan el riesgo de pólipos colorrectales (crecimientos precancerosos) ni de cáncer.

La mayoría de las personas que viven en Estados Unidos no obtienen suficiente vitamina D de su dieta, y muchos tienen bajas concentraciones de vitamina D en la sangre. Aunque el papel de la vitamina D en la reducción del riesgo de cáncer es aún un área activa de investigación y debate, se recomienda evitar los niveles bajos de esta vitamina. Las personas que corren un mayor riesgo de tener niveles bajos de vitamina D incluyen las de piel más oscura, aquellas que viven en latitudes septentrionales, y las que permanecen en el interior y no consumen fuentes de vitamina D.

# Suplementos dietéticos



Los suplementos dietéticos son un grupo diverso de productos que las leyes y los reglamentos actuales de Estados Unidos definen como aquellos que contienen vitaminas y minerales, así como aminoácidos, hierbas o productos botánicos y otras clases de ingredientes. Las vitaminas y/o los suplementos minerales pueden tener importantes beneficios de salud para las personas que no obtienen una cantidad suficiente de estos micronutrientes de las comidas, o aquellas que tienen trastornos de mala absorción.

Pero muchos otros productos que se venden como suplementos dietéticos realmente no son “dietéticos” porque provienen de fuentes que no son alimentos y contienen sustancias que no se encuentran en los alimentos. Tampoco son “suplementarios” porque no aumentan el consumo de micronutrientes que científicamente se ha demostrado que son importantes para la salud humana. Más aún, las leyes y los reglamentos actuales no garantizan que los productos que se venden como suplementos dietéticos en realidad contengan sustancias en las cantidades indicadas en sus etiquetas, o que estén libres de sustancias no declaradas que pueden ser perjudiciales para la salud humana.

Aunque una dieta rica en vegetales y frutas y otros alimentos a base de plantas podrían reducir el riesgo de cáncer, hay evidencia limitada e incongruente de que los suplementos dietéticos pueden reducir el riesgo de cáncer. Además, algunos estudios han encontrado que los suplementos con altas dosis de nutrientes

como beta caroteno y vitaminas A y E pueden aumentar el riesgo de algunos cánceres. No obstante, más de la mitad de los adultos de Estados Unidos usa uno o más suplementos dietéticos.

Los vegetales y las frutas contienen muchos tipos diferentes de compuestos, y es posible que estos funcionen conjuntamente para tener efectos saludables. Probablemente hay componentes importantes, pero aún desconocidos, de los alimentos integrales que no se incluyen en los suplementos dietéticos.

Algunos suplementos se describen como que contienen el equivalente nutrimental de los vegetales y las frutas. Sin embargo, la pequeña cantidad de polvo seco en tales comprimidos con frecuencia contiene solo una pequeña fracción de las concentraciones presentes en los alimentos enteros, y existe muy poca evidencia que apoye el papel de estos productos en la reducción del riesgo de cáncer. **Los alimentos son la mejor fuente de vitaminas, minerales y otros componentes alimenticios importantes.** Si se usa un suplemento dietético con propósitos de salud general, la mejor opción es un suplemento mineral balanceado o multivitaminas que no contengan más del 100 % del “valor diario” de nutrientes.

En estos momentos, la **Sociedad Americana Contra El Cáncer no recomienda el uso de suplementos dietéticos para prevenir el cáncer.**



# Alcohol

## Es mejor no beber alcohol.

Las personas que opten por beber alcohol deben tomar no más de una bebida o una copa por día en el caso de las mujeres, o dos bebidas por día para los hombres.

El consumo de alcohol es el tercer factor de riesgo de cáncer más importante que se puede prevenir, después del uso de tabaco y el peso corporal excesivo. El consumo de alcohol es la causa de aproximadamente el 6 % de todos los cánceres y el 4 % de todas las muertes por cáncer en Estados Unidos. La concienciación pública sobre los efectos carcinógenos del alcohol sigue siendo baja.

Una bebida de alcohol se define como 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1½ onzas de licores destilados con 40 % de alcohol (bebidas alcohólicas fuertes). En términos de riesgo de cáncer, lo que es importante es la cantidad de alcohol (etanol) que se consume, no el tipo de bebida alcohólica.

Estos límites diarios no significan que usted puede beber cantidades mayores menos días de la semana, ya que esto puede ocasionar problemas de salud, sociales y de otro tipo.

## El alcohol es una causa conocida de los siguientes tipos de cáncer:

- Boca
- Garganta (faringe)
- Laringe
- Esófago
- Hígado
- Colon y recto
- Seno

El alcohol también podría aumentar el riesgo de cáncer de estómago.

El alcohol también interacciona con el uso de tabaco para aumentar el riesgo de cánceres de la boca, laringe y esófago muchas veces más que el efecto de beber alcohol o de fumar por sí solos.

Algunas investigaciones han mostrado que el consumo de cualquier cantidad de alcohol aumenta el riesgo de algunos tipos de cáncer, más notablemente el cáncer de seno.



# Beba **más** agua



Es importante que las personas se mantengan hidratadas y tomen una cantidad adecuada de líquidos todos los días. Beber agua es una buena opción porque por lo general es económica, está rápidamente disponible, y no contiene calorías ni ingredientes añadidos. Los siguientes son algunos consejos para alentar a su familia a beber más agua:

- Deles una botella reusable que puedan llenar y llevarse para el camino.
- Haga el agua más interesante añadiéndole rebanadas de lima, limón o pepino; prepare un bar de frutas en rebanadas para que los niños puedan seleccionar el sabor que les gusta.
- Añada un chorrito de jugo al agua corriente.
- Dé a los niños un vaso o un popote especial para hacerlo más divertido.
- Sea un buen ejemplo y usted mismo beba agua.
- Limite las opciones de los niños al no comprar bebidas azucaradas.
- Congele las rebanadas de fruta para agregarlas a los vasos con agua.
- Congele agua en figuras divertidas.
- Demuestre la importancia del agua mostrando una planta marchita y luego regándola.
- Seleccione bocadillos con alto contenido de agua como melón, sandía y fresas.

## **Asuma el reto de los 30 días de consumo de agua**

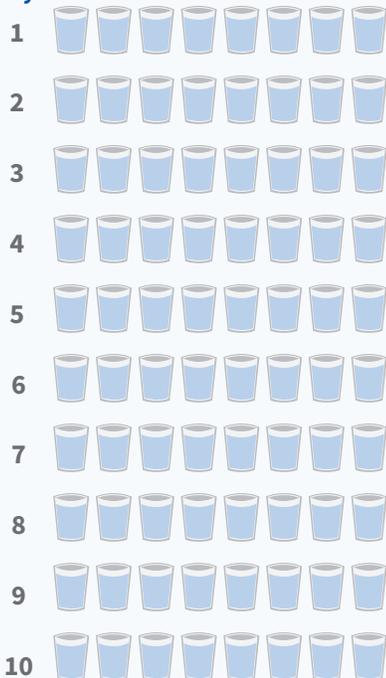
Beber suficiente agua todos los días es algo bueno para la salud en general. Como el agua potable no tiene calorías, también puede ayudar a controlar el peso corporal y reducir las ingesta de calorías cuando sustituye a bebidas con calorías, como las gaseosas regulares. El agua ayuda a nuestro cuerpo a mantener la temperatura normal, a lubricar y a amortiguar las articulaciones, a proteger la espina dorsal y a eliminar los desechos a través de la orina, la sudoración y los movimientos intestinales.

En el periodo del 2005 al 2010, en Estados Unidos los jóvenes bebieron un promedio de 15 onzas de agua y los adultos un promedio de 39 onzas de agua en un día determinado.

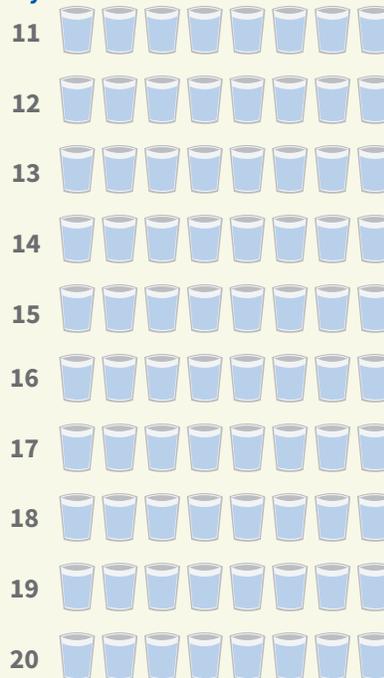
**A continuación se encuentra un registro que usted y su familia pueden usar para evaluar su consumo de agua.**

## **Reto de los 30 días de consumo de agua**

day



day



day



# Lectura de las etiquetas de los alimentos



Las etiquetas de los alimentos le ayudan a determinar la cantidad de nutrientes que contiene un producto y a comparar productos. Leer y entender las etiquetas de los alimentos es un buen paso hacia una alimentación saludable.

## Nueva y mejorada etiqueta de datos de nutrición

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration) ha actualizado la etiqueta de los alimentos y las bebidas con un diseño nuevo que le facilitará tomar decisiones informadas sobre los alimentos, lo que contribuirá a adquirir hábitos alimenticios saludables por toda la vida. ¡Explórela hoy mismo!

**Qué hay de nuevo:** Las porciones por recipiente y el tamaño de las porciones vienen ahora con letra más grande y/o en negrita.

### Tamaño de la porción

El **tamaño de la porción** se basa en la cantidad de comida que se come en una sola ocasión, no es una recomendación de cuánto comer. La información sobre nutrición indicada en la etiqueta de datos de nutrición usualmente se basa en una porción del alimento; sin embargo, algunos recipientes también podrían tener este dato por paquete.

- **Al comparar las calorías y los nutrientes de diferentes comidas, tome en cuenta el tamaño de la porción para hacer una comparación exacta.**

### Porciones por recipiente

Las **porciones por recipiente** se refieren al número total de porciones en el recipiente o paquete completo del alimento.

- **Un paquete de alimento podría contener más de una porción.** Algunos recipientes también podrían tener una etiqueta con dos columnas, una que indica la cantidad de calorías y nutrientes en una porción, y la otra con esta información sobre todo el paquete.

### Tenga en cuenta las calorías

Las **calorías** se refieren al número total de calorías o “energía” de todas las fuentes (grasas, carbohidratos, proteína y alcohol) en una porción del alimento.

- Como regla general: **100 calorías por porción de un alimento individual se considera una cantidad moderada, y 400 calorías o más por porción de un alimento individual se considera alto en calorías.**
- Para lograr o mantener un peso saludable, equilibre el número de calorías que consume con el número de calorías que su cuerpo usa. **2,000 calorías al día se usan como guía de nutrición general. Sus necesidades calóricas podrían ser mayores o menores,** y esto varía dependiendo de su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad física.

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size 1 1/2 cup (208g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Fuente: <http://www.fda.gov/educationresourcelibrary>

# Lectura de las etiquetas de los alimentos



## Use el % del valor diario como guía

**Qué hay de nuevo:** Los valores diarios son cantidades de referencia de los nutrientes a consumir o a no exceder cada día (para adultos y niños desde los 4 años) y se usan para calcular el % del valor diario.

### Porcentaje del valor diario (% DV)

El porcentaje del valor diario es la cantidad de un nutriente en una porción del alimento que contribuye a la dieta diaria total. Use el % del valor diario para determinar si un alimento tiene mucha o poca cantidad de un nutriente individual, y compare los productos alimenticios (cerciórese de que el tamaño de la porción sea la misma).

#### Como guía general:

**El 5 % o menos del valor diario de un nutriente por porción se considera bajo, y un 20 % o más del VD de un nutriente por porción se considera alto.**

## Elija los nutrientes con prudencia

**Qué hay de nuevo:** Se han actualizado en la etiqueta los nutrientes que se requieren. **Azúcares añadidos**, ahora se requiere incluirlos en la etiqueta. Los azúcares añadidos son aquellos que, o se añaden durante el procesamiento de los alimentos, o se envasan como tales (p. ej., una bolsa de azúcar de mesa), y también incluyen azúcares de jarabes y la miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. Póngase como meta consumir menos del 10 % de sus calorías totales diarias de los azúcares añadidos. **Vitamina D y potasio**, también se requieren en la etiqueta porque muchas personas que viven en Estados Unidos no consumen las cantidades recomendadas. Las vitaminas A y C ya no se requieren porque en la actualidad las deficiencias de estas vitaminas son raras, pero los fabricantes pueden divulgar voluntariamente estos nutrientes.

Use la etiqueta para escoger productos que tengan poco de los nutrientes que quiere reducir y mucho de los nutrientes que quiere consumir más.

• **Nutrientes que debe limitar: grasas saturadas, sodio, azúcares añadidos y grasas trans.** La mayoría de las personas que viven en Estados Unidos excede los límites recomendados de estos nutrientes, y las dietas con alta cantidad de ellos están asociadas a un mayor riesgo de presentar algunas afecciones, como hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Compare y seleccione alimentos para **consumir menos del 100 % del valor diario de estos alimentos cada día.** (Nota: Las grasas trans no tienen un porcentaje de valor diario. Use la cantidad de gramos para comparar y mantenga el consumo de grasas trans tan bajo como sea posible).

• **Nutrientes que debe consumir más: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.** Muchas personas que viven en Estados Unidos no consumen las cantidades recomendadas de estos nutrientes, y las dietas con alto contenido de ellos pueden reducir el riesgo de presentar algunas afecciones, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y anemia. Compare y seleccione alimentos para **consumir un 100 % del valor diario de estos alimentos la mayoría de los días.**

## Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size 1 1/2 cup (208g)**

Amount per serving

**Calories 240**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Bulgur Wheat, Sauce (Water, Half and Half [Milk, Cream], Parmesan Cheese [Pasteurized Skim Milk, Cultures, Salt, Enzymes], Cheddar Cheese [Pasteurized Milk, Cultures, Salt, Enzymes], Olive Oil, Butter, Sugar, Xanthan Gum, Spice), Lentils, Corn, Green Beans, Red Beans, Potatoes.  
Contains: Wheat, Milk

## La lista de ingredientes

Aunque la lista de ingredientes no es parte de la etiqueta de datos de nutrición, también es un recurso útil. La lista de ingredientes muestra cada ingrediente de un alimento por **su nombre común o usual**. Los ingredientes se enumeran en orden descendiente de peso, de manera que el ingrediente que pesa más es el que aparece primero en la lista, y el que pesa menos se encuentra al final.

# Entienda los términos relacionados con los alimentos

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de Estados Unidos tiene reglas para definir los términos que las compañías de alimentos pueden usar al describir los nutrientes que su cuerpo obtiene de tales alimentos. Esto es lo que los términos de los envases de alimentos realmente significan:

## Sin (Free)

**Cómo puede ver el término en la etiqueta:**

sin grasa, sin azúcar, sin calorías

**Lo que significa:** Esto significa que un producto no tiene nada de ese nutriente, o que contiene tan poco que es improbable que haga alguna diferencia en su cuerpo. Por ejemplo, “sin calorías” significa que el alimento contiene menos de 5 calorías por porción. “Sin azúcar” y “sin grasa” significan que el producto tiene menos de 0.5 g (gramos) por porción. Los siguientes nutrientes se pueden describir con el término “sin”:

- Grasa
- Grasa saturada
- Colesterol
- Sodio (sal)
- Azúcares
- Calorías

**Otros términos que se podrían usar:**

Libre de, no contiene, cero y (en el caso de la leche sin grasa) descremada.

*(Tenga en cuenta que esto solo se refiere a los nutrientes de los alimentos. La palabra “sin” se podría usar de manera diferente para artículos a los cuales las personas podrían ser alérgicas o intolerantes, como la lactosa y el gluten.)*

## Poca o poco (Low)

**Cómo puede ver el término en la**

**etiqueta:** poca grasa, poco sodio, poco colesterol, pocas calorías

**Lo que significa:** Este término se puede usar en los alimentos que se pueden consumir con frecuencia y que aún así usted no obtendrá más de la cantidad recomendada de ese nutriente. Los nutrientes que se pueden describir con este término son:

- Grasa
- Grasa saturada
- Colesterol
- Sodio (sal)
- Calorías

## Reducido/a (Reduced)

**Cómo puede ver el término en la**

**etiqueta:** grasas reducidas, calorías reducidas, sodio reducido

**Lo que significa:** Este término se usa cuando una comida se ha procesado para eliminar al menos un 25 % de cierto componente, como grasas, sal o calorías. Las compañías podrían no usar el término “reducido” en un producto si la versión original ya cumple el requisito de la declaración “poco” (ver arriba).

## Ligero (Light o Lite)

**Cómo puede ver el término en la etiqueta:**

queso crema ligero

**Lo que significa:** Este término puede significar un contenido más bajo de calorías, grasas o sodio: Si menos del 50 % de las calorías de la comida provienen de la grasa, puede significar que un alimento ha sido modificado para que contenga una tercera parte menos o no más de la mitad de la grasa de la versión original de este alimento. Si el alimento tiene un 50 % o más de sus calorías de la grasa, entonces el producto debe tener la mitad de grasa de la versión regular para poderse considerar “ligero”.

El término “ligero” también se puede usar cuando el contenido de sodio (sal) de un alimento de pocas calorías o de pocas grasas se ha reducido un 50 %. “Ligero en sodio” (Light in sodium) se podría usar en alimentos cuyo contenido de sodio se ha reducido al menos un 50 %, aunque no tenga pocas grasas o pocas calorías. “Ligeramente salado” significa que el alimento contiene la mitad del sodio que normalmente se añade a tal alimento. Podría no tener una cantidad suficientemente baja para considerarse como “poco sodio”.

El término “ligero” aún se puede usar para describir propiedades como textura y color, siempre y cuando la etiqueta explique la intención; por ejemplo, “ligero en azúcar moreno” y “ligero y esponjoso”.

## Alimentos con pocas grasas

Una buena norma general cuando lee las etiquetas de los alimentos: Por cada 100 calorías, si el producto tiene 3 gramos de grasa o menos, es un producto con poca grasa. Esto significa que el 30 % o menos de las calorías provienen de la grasa. Los alimentos como la margarina, mayonesa y algunos aderezos para ensaladas que contienen la mayoría de sus calorías en la grasa, deben tener la mitad o menos de esa grasa que la versión regular de estos alimentos para poder llamarse “ligeros”. Estos alimentos no tienen que cumplir el límite del 30 % del número de calorías de la grasa para considerarse con poca grasa.



# Una alimentación saludable en casa

¿Sabe cómo se ve media taza de pasta en su plato? ¿Cuánto llena un vaso una taza de leche? ¿Cuánto cereal vierte habitualmente en su plato?

**Saque sus tazas y cucharas para medir y su balanza y dese una idea de cómo se ve una porción en su plato, tazón y vaso.**

- Sirva el tamaño apropiado de las porciones, y guarde lo demás para otra comida.
- En lugar de colocar los platillos de comida en la mesa (que lo incitan a comer más), sirva los platos en la cocina.
- Use un plato para ensaladas en lugar del plato grande. En un plato más pequeño las porciones de comida dan la ilusión de ser más grandes.
- No coma directamente de la bolsa o de la caja. Piense comprar alimentos envasados en porciones individuales para ayudarle a controlar sus porciones.

## Consejos y estrategias para ayudar a sus hijos a comer saludablemente

- Dé un buen ejemplo comiendo sanamente.
- Ofrezca una variedad de alimentos para que su hijo esté expuesto a diferentes opciones. Trate de ofrecer cada opción nueva varias veces y en diferentes formas.
- Aliente a sus hijos a comer lentamente. Los niños pueden detectar el hambre y la saciedad cuando comen lentamente. Antes de servir una segunda porción, espere 15 minutos para ver si en realidad aún tienen hambre. Esto dará tiempo a su cerebro para registrar la saciedad. Además, la segunda porción debe ser más pequeña que la primera.
- Deje en la tienda las opciones no saludables, como frituras y soda.
- Coman todos juntos.
- Involucre a sus hijos en la compra y la preparación de alimentos.
- Planee bocadillos saludables.
- Desaliente que sus hijos coman mientras ven TV.
- Aliente a sus hijos a beber más agua.
- Enseñe a sus hijos el tamaño de las porciones y lean juntos las etiquetas.
- Prepare con anticipación comidas saludables.
- Presente alimentos nuevos lentamente y en porciones más pequeñas.
- Permita golosinas periódicamente. Si las prohíbe, las hará más atractivas.
- Asuma una actitud positiva sobre una alimentación saludable.
- Añada porciones adicionales de frutas y vegetales en la comida en forma de puré.



# Cuando coma en restaurantes



Si está tratando de reducir el tamaño de las porciones, comer en restaurantes puede ser difícil, ya que las porciones en un restaurante tienden a ser de dos a tres veces más grandes que las porciones estándar.

## Siga estos consejos para mantener un plan de alimentación saludable cuando coma fuera de casa.

- Pida una copia de la información sobre nutrición en el restaurante.
- Diga “No gracias” a los platillos de “Supertamaño”, “Monstruo”, “Grande” o “Doble” y seleccione porciones más pequeñas de hamburguesas y papas a la francesa.
- No evite los encurtidos y la lechuga... evite las salsas especiales, la mayonesa, el queso y el tocino.
- Busque en el menú platos fuertes de vegetales, como un plato de vegetales o una ensalada con proteína magra, como pollo o pescado.
- Sea inteligente con las ensaladas. Si hay un bar de ensaladas, coma vegetales coloridos con bajo contenido de calorías y limite los quesos, nueces y aderezos de alto contenido de calorías.
- Rompa el hábito de las hamburguesas y disfrute una papa horneada. Pida la mantequilla y la crema agria a un lado, y sólo use un poco.
- Pida pollo asado o pescado horneado. Evite la versión empanizada y la frita.
- En la pizzería, pida pizzas de corteza delgada con vegetales en lugar de pizza de corteza gruesa con pepperoni o embutidos.
- Pida leche descremada o agua en lugar de gaseosas.
- Evite las malteadas (no tienen mucha leche pero sí demasiado azúcar, grasas y calorías).
- Las porciones del almuerzo tienden a ser más pequeñas, pida una porción de almuerzo aunque sea la hora de la cena.
- Pida que le pongan las salsas, salsas de carne, aderezos u otros acompañamientos al lado del platillo, para que pueda controlar la cantidad que come.
- Tan pronto como pida el platillo pida un recipiente para la comida sobrante, y coloque en él la mitad de su comida para que la disfrute en el almuerzo al día siguiente.
- Comparta el platillo principal con un amigo.
- Considere pedir bocadillos y una sopa o ensalada como su comida.
- Evite los bufé
- Si quiere hacerlo, reduzca sus calorías al día siguiente y añada más actividad a su día.

## Deformación del tamaño de las porciones

Una manera importante de comenzar a controlar sus calorías, sin sentirse privado de sus comidas favoritas, es prestar atención al tamaño de las porciones. Muchas porciones, tanto en los restaurantes como en las comidas preparadas en casa, son demasiado grandes y pueden incrementar rápidamente el consumo de calorías.

### Estas ilustraciones le ayudarán a juzgar el tamaño de una porción estándar.



**Media taza de vegetales o frutas tiene aproximadamente el tamaño de su puño.**



**Una manzana mediana tiene el tamaño de una pelota de béisbol.**



**Una porción de 3 onzas de carne, aves o pescado tiene el tamaño aproximado de una baraja.**



**Una porción de baguel es del tamaño de un disco de hockey.**



**Onza y media de queso con poca grasa o sin grasa es del tamaño de un par de dados.**



**Una cucharada de mantequilla de cacahuate es del tamaño aproximado de la punta del pulgar.**

# Engañe a sus papilas gustativas

Trate de hacer algunos cambios simples en los ingredientes para reducir el azúcar, las grasas y las calorías adicionales en muchas recetas sin cambiar el sabor que tanto le gusta. Estas sustituciones le permitirán disfrutar un excelente sabor y comer más saludablemente.

En lugar de...	Pruebe...	Y evite...
1 taza de crema agria	1 taza de crema agria con poca grasa 1 taza de crema agria sin grasa	12 gramos de grasa 40 gramos de grasa
1 taza de yogur de sabor con poca grasa	1 taza de yogur sin sabor o con un edulcorante que no contenga azúcar	22 gramos de azúcar
1 libra de carne de res magra molida	1 libra de pechuga de pavo molida	78 gramos de grasa
1 taza de nueces	½ taza de nueces tostadas	21 gramos de grasa
2 rebanadas de tocino	1 rebanada de tocino canadiense	4 gramos de grasa
1 onza de queso duro (como Cheddar)	1 onza de queso grasa reducida 2 cucharadas de queso parmesano	4 gramos de grasa 6 gramos de grasa
Leche entera	Leche 1% (con poca grasa)	5 gramos de grasa por taza
Leche 2% (con poca grasa)	Leche desnatada (sin grasa)	5 gramos de grasa por taza
Helado	Yogur congelado	4.5 gramos de grasa por ½ taza
Papas fritas	Hojuelas de papas horneadas	10 gramos de grasa por onza
Palomitas de maíz con mantequilla	Palomitas de maíz ligeras	7 gramos de grasa por porción
Pizza de pepperoni	Pizza de vegetales	7 gramos de grasa por rebanada



# Recetas

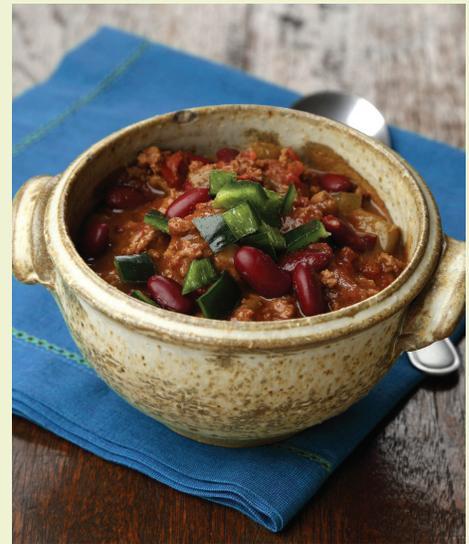


Sirva estas deliciosas recetas de *Quick & Healthy: Recetario con 50 recetas simples y deliciosas para cada día.*

## Chili a la carrera

1 libra de carne de pavo magra molida      3 tazas de agua  
4 chiles poblanos (o 2 chiles pimientos) sin semillas y picados, divididos      1½ cucharaditas de comino en polvo, o al gusto  
1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubitos con condimentos para chili      ¼ de taza de ketchup  
1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos      Sal y pimienta negra recién molida

- Caliente una cacerola grande a temperatura media alta.
- Añada el pavo y los chiles, pero separe un ¼ de taza de los chiles. Cocine 4 minutos o hasta que el pavo se dore, revolviendo frecuentemente y deshaciendo los pedazos grandes de carne a medida que se cocina.
- Añada los tomates, los frijoles, el agua y el comino y ponga a hervir. Baje la temperatura y permita que hierva a fuego lento, sin tapar la cacerola, por 20 minutos o hasta que el guiso espese ligeramente.
- Retire del calor y añada la ketchup sin dejar de revolver. Deje reposar por 10 minutos para permitir que los sabores se intensifiquen; condimente con sal y pimienta.
- Sirva adornando con el ¼ de taza de chiles que separó.



Calorías por porción: 340      Porciones: 4

## Pasta horneada con espinacas y queso provolone

6 onzas de espagueti integral, trozado en tercios, o pasta penne      1¾ tazas de salsa marinara con poco sodio, dividida  
½ taza de requesón (cottage cheese) de grumos pequeños      2 tazas de brotes de espinaca  
1½ cucharadita de condimentos italianos secos      4 rebanadas de queso provolone de charcutería, de sabor fuerte (sharp) (aproximadamente 3 onzas)

- Precaliente el horno a 350 grados.
- Cocine la pasta según las instrucciones del envase. Escorra.
- Mientras tanto, en un tazón pequeño combine el requesón con los condimentos italianos.
- En un tazón mediano combine la pasta escurrida con una taza de la salsa marinara y revuelva para recubrir la pasta. Coloque la mitad de la pasta en un recipiente para hornear de 2 cuartos de galón. Con una cucharita distribuya uniformemente la mezcla de requesón sobre la pasta. Añada las espinacas y el resto de la mezcla de pasta y los ¾ de taza de salsa marinara uniformemente sobre la superficie. Cubra y hornee por 20 minutos.
- Finalmente añada el queso provolone y hornee sin cubrir por 5 minutos o hasta que el queso se derrita.



Calorías por porción: 340      Porciones: 4

Todas las recetas se reimprimieron con permiso de *Quick & Healthy: 50 Simple Delicious Recipes for Every Day*, © 2019, American Cancer Society. Para comprar el recetario, visite [Amazon.com](https://www.amazon.com) y busque “Quick and Healthy Cookbook American Cancer Society.”

## Pollo al estilo jamaicano con piña y pimientos rojos

4 pechugas de pollo (4 onzas) sin hueso y sin piel, aplanadas a un grosor uniforme

1 - 2 cucharadas de condimento jamaicano

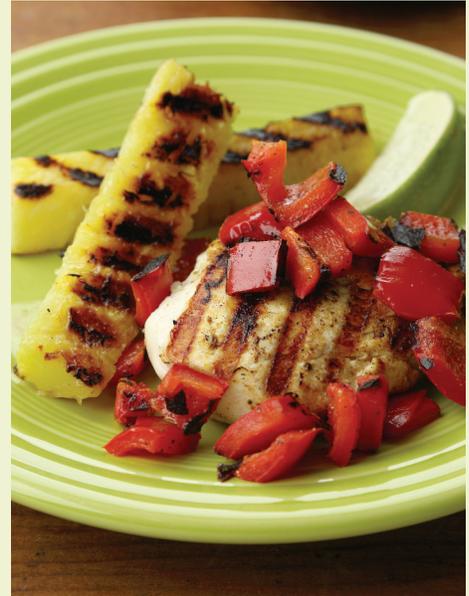
1 piña fresca pelada y sin el corazón

1 chile pimiento cortado en anillos de ½ pulgada de grueso

Sal y pimienta negra recién molida

2 limones, divididos

4 cucharaditas de aceite de oliva virgen



- Espolvoree ambos lados del pollo con el condimento jamaicano. Deje reposar por 10 minutos.
- Mientras tanto, caliente una parrilla o una sartén para asar a temperatura media alta.
- Corte la piña longitudinalmente a la mitad y luego córtela en ocho gajos. Recubra los gajos de piña y el chile pimiento con aceite en aerosol.
- Ase la piña y el chile pimiento de 12 a 14 minutos o hasta que quede suave, volteándola ocasionalmente.
- Coloque la piña en la bandeja para servir. Trocee los chiles pimientos y condiméntelos con sal y pimienta.
- Recubra ambos lados del pollo con aceite en aerosol. Cocínelo 4 minutos de cada lado o hasta que ya no esté rosa en el centro. Coloque el pollo en el plato y póngale encima los chiles pimientos. Exprima 1 limón uniformemente sobre toda la superficie y con una cuchara distribuya uniformemente el aceite sobre los chiles pimientos. Corte en cuatro gajos el otro limón y síralo al lado.

Calorías por porción: 230 Porciones: 4

## Hamburguesa de pavo y de aguacate picado

1 libra de carne de pavo magra molida

Sal y pimienta negra recién molida

1 aguacate pelado y sin hueso

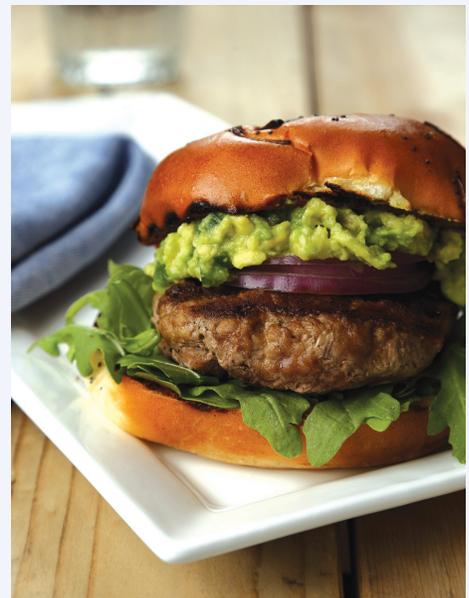
1 chile jalapeño, sin semillas (si se desea) y picado

2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

4 panecillos para hamburguesas, de trigo integral o de cebolla

2 tazas de rúcula (arugula)

4 rebanadas de cebolla roja, opcional



- Haga cuatro hamburguesas de 1/2 pulgada de grosor. Condimente con sal y pimienta.
- Caliente una parrilla o una sartén para asar a temperatura media alta. Recubra la parrilla para asar con aceite en aerosol y cocine las hamburguesas de 5 a 6 minutos de cada lado o hasta que el centro ya no esté rosa.
- Mientras tanto, revuelva ligeramente el aguacate con el chile jalapeño y el jugo de limón. Condimente con sal y pimienta.
- Recubra el lado cortado de los panecillos con espray antiadherente para cocinar y áselos de 30 a 45 segundos de cada lado o hasta que muestren las marcas de la parrilla.
- Coloque la rúcula en la mitad de abajo de cada panecillo. Coloque las rebanadas de cebolla, si lo desea, las hamburguesas de pavo y la mezcla de aguacate. Coloque la otra mitad del panecillo y presione ligeramente para que se adhiera.

Calorías por porción: 360 Porciones: 4

## Tortilla de huevo con espinacas frescas y chile pimiento rojo

1½ tazas de cebolla picada

1½ tazas de chile pimiento rojo picado

2 huevos más 4 claras de huevo

2 cucharadas de agua

1 cucharadita de albahaca seca

Sal y pimienta negra recién molida

4 tazas de brotes de espinaca

⅓ de taza de queso cheddar fuerte con poca grasa rallado

1 tomate ciruela (plum), picado, opcional

- Caliente una sartén grande antiadherente a temperatura media. Recubra las cebollas y los pimientos con aceite en aerosol y cocine 6 minutos o hasta que doren, revolviéndolos frecuentemente.
- Mientras tanto, revuelva los huevos, las claras de huevo, el agua y la albahaca. Condimente con sal y pimienta.
- Añada las espinacas a las cebollas y a los chiles pimientos. Con dos utensilios, revuelva durante 30 segundos o hasta que las espinacas estén ligeramente marchitas pero sin perder su forma. Reduzca la temperatura a baja y vierta la mezcla de huevos uniformemente por toda la sartén. Cubra y cocine por 10 minutos o hasta que la mezcla esponje y esté firme en el centro.
- Retire del calor, añada el queso y el tomate, si lo desea, y condimente con sal y pimienta. Cubra y deje reposar por 5 minutos para permitir que el queso se derrita.
- Para sacar la tortilla, pase suavemente una espátula de silicona alrededor de los bordes de la tortilla, y levante con cuidado la tortilla para separarla de la sartén. Coloque la tortilla en un plato y córtela en cuatro porciones.



Calorías por porción: 130 Porciones: 4

## Tortillas de pavo y col morada con salsa chipotle

8 tortillas de maíz

1 libra de pechuga de pollo molida

1 cucharadita de chipotle molido, dividido

Sal y pimienta negra recién molida

1/2 taza de crema agria con poca grasa o yogur griego

1 taza de col morada rallada

1/2 taza de cilantro fresco picado

- Caliente una sartén antiadherente grande a temperatura media alta y recubra ambos lados de las tortillas con aceite en aerosol. Cocine en lotes las tortillas, 1 minuto cada lado o hasta que comiencen a dorar. Apártelas y cúbralas para mantenerlas calientes. Haga lo mismo con todas las tortillas.
- Añada el pavo a la sartén con 1/2 cucharadita de chipotle molido y condimente con sal y pimienta. Cocine hasta que se dore, removiendo frecuentemente y desbaratando los grumos grandes de carne conforme se cocina.
- Mientras tanto, en un tazón pequeño revuelva la crema agria con el resto de la 1/2 cucharadita de chipotle molido. Añada sal y pimienta al gusto.
- Con una cuchara coloque porciones de la mezcla de pavo en cada tortilla y añada la mezcla de crema agria, la col morada rallada y el cilantro.

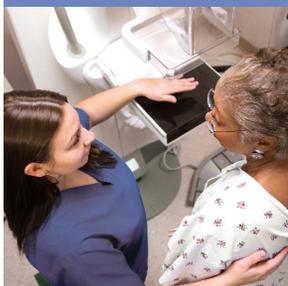


Calorías por porción: 310 Porciones: 4

# 4.

## Pruebas de detección del cáncer

### Recomendaciones



#### ¡Hágase sus pruebas!

Los exámenes de detección de cáncer periódicos pueden salvarle la vida. Muchos exámenes de detección se postergaron debido a la pandemia de COVID-19. Ahora que las instalaciones de atención médica han implementado precauciones, es seguro hacerse pruebas de detección del cáncer. Hable con su médico sobre el programa de detección y las pruebas que sean adecuados para usted.



#### Recomendaciones sobre las pruebas de detección de cáncer colorrectal

EDAD	Pruebas de cáncer colorrectal*
21-39	Entérese de si corre un alto riesgo de cáncer de colon o de recto. Si no, no necesita esta prueba en estos momentos.
40-50+	Comience a hacerse exámenes a los 45 años de edad. Se pueden usar varios tipos de pruebas. Hable con un proveedor médico sobre las pruebas que son las mejores para usted. No importa la prueba que elija, lo más importante es que se haga una prueba.
<b>Glosario</b>	<b>Pruebas de cáncer colorrectal:</b> Estas pruebas pueden ayudar a prevenir el cáncer colorrectal o detectarlo en sus primeras etapas, cuando es más fácil tratarlo. El cáncer colorrectal se puede prevenir al encontrar y extirpar los pólipos antes de que se conviertan en cáncer.

#### Recomendaciones sobre los exámenes de detección de cáncer de pulmón

EDAD	Pruebas de detección de cáncer de pulmón*
Más de 50	Si tiene entre 50 y 80 años y buena salud, si fuma actualmente o dejó de fumar en los últimos 15 años, y tiene antecedentes de haber fumado al menos 20 cajetillas de cigarrillos al año, podría beneficiarse de una prueba de detección de cáncer de pulmón con una tomografía computarizada de dosis baja (Low dose computed tomography, LDCT). <i>Pautas recomendadas del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (United States Preventative Services Task Force).</i>
<b>Glosario</b>	<b>Pruebas de detección de cáncer de pulmón:</b> Las personas a las que se les va a hacer una prueba de detección de cáncer de pulmón necesitan recibir asesoramiento para dejar de fumar, si es que actualmente fuman. Su médico debe explicarle los posibles beneficios, los límites y los perjuicios de las pruebas de detección con LDCT. Se le recomienda que vaya a un centro que tenga experiencia en pruebas de detección de cáncer de pulmón y en el tratamiento de esta afección.

\* Es posible que necesite comenzar a hacerse las pruebas de algunos cánceres antes o con mayor frecuencia si tiene ciertos factores de riesgo. Hable con su médico sobre esto.

## Recomendaciones para la detección del cáncer de la próstata

EDAD	Pruebas de cáncer de próstata
21-39	No necesita esta prueba en estos momentos.
40-49	A partir de los 45 años de edad, los hombres en alto riesgo (hombres afroamericanos, caribeños o de ascendencia africana, y hombres que tienen familiares cercanos que han padecido cáncer de próstata antes de los 65 años) deben hablar con un proveedor de atención médica sobre las ventajas y las desventajas de las pruebas de detección. Esta charla debe comenzar a los 40 años en el caso de los hombres que tienen un riesgo más alto (aquellos que tienen más de un familiar cercano que presentó cáncer de la próstata a una edad temprana).
Más de 50	Hable con un proveedor médico sobre las ventajas y desventajas de las pruebas, para decidir si éstas son adecuadas para usted. Si decide hacerse pruebas, debe hacerse una prueba del antígeno prostático específico (PSA) en sangre con o sin examen rectal. Pregunte a su médico con qué frecuencia debe hacerse los exámenes.
Glosario	<b>Pruebas de cáncer de próstata:</b> Las concentraciones del antígeno prostático específico (prostate-specific antigen, PSA) en la sangre podrían ser más altas en los hombres con cáncer de próstata, así como en los hombres con otras afecciones. Con un examen digital del recto (digital rectal exam, DRE), un proveedor de atención médica revisa si la próstata tiene masas o un tamaño anormal.

## Recomendaciones sobre las pruebas de detección de cáncer de seno

EDAD	Exámenes de detección de cáncer de seno*
21-39	Entérese si su riesgo de padecer cáncer de seno es alto. Si no, no necesita esta prueba en estos momentos. Informe inmediatamente a su médico o enfermera si nota cualquier cambio en la manera en que sus senos se ven o se sienten.
40-49	Las mujeres de 40 a 44 años deberían tener la opción de comenzar a hacerse exámenes de detección de cáncer de seno con mamogramas anuales si desean hacerlo. A partir de los 45 años de edad, un mamograma cada año.
Más de 50	Hágase un mamograma cada año entre los 45 y los 54 años de edad, luego a los 55 años puede hacerse cada 2 años o seguir haciéndolos cada año. Los exámenes de detección deben continuar mientras se encuentre en buena salud y se espera que viva al menos 10 años más.
Glosario	<b>Mamograma:</b> Un mamograma de detección es una radiografía que se usa para ayudar a ver signos de cáncer de seno en las mujeres que no tienen ningún síntoma o problema en los senos.

\* Es posible que necesite comenzar a hacerse las pruebas de algunos cánceres antes o con mayor frecuencia si tiene ciertos factores de riesgo. Hable con su médico sobre esto.

## Recomendaciones sobre las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino

EDAD	Prueba de cáncer de cuello uterino
21-50+	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las mujeres de 25 a 65 años que tienen cuello uterino deben hacerse una prueba primaria del VPH cada 5 años. Si no hay disponible una prueba primaria del VPH, hágase una prueba conjunta cada 5 años o una prueba de Papanicolaou sola cada 3 años.</li> <li>Las mujeres de 66 años y más que se han hecho la prueba de cáncer de cuello uterino de manera periódica en los últimos 10 años y han obtenido resultados normales no deben hacerse la prueba.</li> <li>Las mujeres que han tenido un precáncer de cuello uterino grave deben hacerse la prueba durante al menos 25 años después del diagnóstico, aunque estas pruebas continúen después de que cumplan 65 años.</li> <li>Las mujeres a quienes les extirparon quirúrgicamente el cuello uterino deben dejar de hacerse la prueba a menos que se les haya hecho la cirugía para tratar cáncer del cuello uterino o un precáncer grave.</li> </ul>
Glosario	<p><b>Prueba de Papanicolaou:</b> La prueba de Papanicolaou busca cambios en las células o células anormales en el cuello uterino.</p> <p><b>Prueba del VPH:</b> La prueba del virus del papiloma humano (VPH) busca la presencia del virus y se puede hacer al mismo tiempo que la prueba de Papanicolaou.</p> <p><b>Prueba primaria del VPH:</b> Una prueba de VPH que se hace sola como prueba de detección.</p> <p><b>Coprueba:</b> Prueba conjunta del VPH y la prueba de Papanicolaou.</p>

### Por lo general el seguro cubre los servicios de prevención y de detección.

Verifique sus beneficios específicos de atención médica. Asegúrese de informar a su médico o enfermera si ha tenido algún tipo de cáncer o si su madre, padre, hermano, hermana o hijos han tenido cáncer.

Si desea más información sobre otros tipos de cáncer visite [cancer.org/es](http://cancer.org/es) o llame al 1-800-227-2345.

# Evite los productos de tabaco

En Estados Unidos, el uso del tabaco sigue siendo la causa más frecuente de muertes que se pueden evitar, y es la causa de un 30% de todas las muertes por cáncer.

Abandonar el uso del tabaco no es fácil, pero es posible hacerlo. Cuanto más pronto deje de usar tabaco, más puede reducir sus probabilidades de tener cáncer y otras enfermedades.

Pida a su médico, dentista, hospital local o empleador que lo ayuden a dejar de fumar. También puede llamar a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345** o visitar **cancer.org/es** para encontrar recursos que le ayuden a dejar de fumar.

## No es seguro usar tabaco de ninguna forma.

Todos los tipos de productos de tabaco contienen sustancias químicas que pueden ser perjudiciales para su salud. Todos deben saber los riesgos de usar cualquier tipo de tabaco ahora y en el futuro, incluidos los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos y el tabaco sin humo (para chupar o mascar) o rapé.

## Mantenga a sus hijos libres del tabaco

Las investigaciones han mostrado que los adolescentes cuyos padres les hablan sobre los riesgos de fumar tienen la mitad de probabilidades de fumar que aquellos que no tienen tales conversaciones con sus padres.

### Estos son algunos consejos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos que ayudan a los padres a hablar con sus hijos sobre los riesgos del uso de tabaco y a mantenerse libres del tabaco:

- Recuerde que a pesar de la influencia de las películas, la música, el internet y los amigos, los padres pueden ejercer la mayor influencia en la vida de los niños.
- Diga a sus hijos si algún ser querido falleció por una enfermedad relacionada con el tabaco. Hágales saber que el uso del tabaco hace que el corazón se esfuerce, daña los pulmones y puede ocasionar muchos otros problemas de salud, incluido el cáncer. Mencione además lo que puede causar en la apariencia y el olor de una persona: el hábito de fumar hace que el pelo y la ropa huelan mal, causa mal aliento y mancha los dientes y las uñas de los dedos. El tabaco de mascar y el tabaco sin humo pueden causar mal aliento, manchas en los dientes, caries, pérdida de dientes y pérdida del hueso de la mandíbula.
- Hable sobre los efectos perjudiciales de la nicotina. La nicotina se encuentra en cigarrillos, cigarros, hooks (pipas de agua), tabaco sin humo y en la mayoría de los cigarrillos electrónicos. La nicotina es muy adictiva. Hay evidencia de que daña el desarrollo del cerebro de los adolescentes.



- Comience a hablar sobre el uso del tabaco cuando sus hijos tienen 5 o 6 años de edad, y continúe haciéndolo durante sus años en la escuela preparatoria. Muchos niños comienzan a usar tabaco a los 11 años de edad, y muchos ya son adictos a los 14 años.
- Entérese si los amigos de sus hijos usan tabaco. Hable sobre las maneras de decir “no” al tabaco”.
- Hable con sus hijos sobre la falsa glorificación del uso del tabaco en los medios de comunicación, como en anuncios, películas y revistas.

Los hijos de padres que fuman tienen muchas más probabilidades de fumar. Pero aunque usted use tabaco, aún puede tener influencia en las decisiones de sus hijos. Hasta pudiera tener más poder, porque usted ha pasado por esa experiencia. Por supuesto, su mejor estrategia es abandonar el tabaco. Mientras tanto, no use tabaco en presencia de sus hijos, no se los ofrezca y no lo deje en donde lo puedan acceder fácilmente. Puede hablar directamente con sus hijos sobre:

- Cómo comenzó a fumar y lo que pensaba en esos momentos
- Lo difícil que es dejar de fumar
- La manera en que ha afectado su salud
- Lo que le cuesta, financiera y socialmente

**Es mejor mantener su hogar libre de humo. No fume en el interior y no permita que nadie lo haga. Si tiene un auto o un vehículo, hágalo también libre de humo.**

# Proteja su piel



El cáncer de piel es el cáncer más común en Estados Unidos. El número de casos de cáncer de piel ha ido en aumento en las últimas décadas.

Aunque las estadísticas son aleccionadoras, en realidad el cáncer de piel es una de las formas de cáncer que más se pueden prevenir. La mayoría de los cánceres de piel son causados por demasiada exposición a los rayos ultravioleta (UV). La mayor parte de esta exposición proviene del sol, pero otra parte puede provenir de fuentes artificiales, como camas de bronceado y lámparas solares en el interior.

Es muy importante recordar que cualquier persona puede tener cáncer de piel. La buena noticia es que usted puede hacer mucho para protegerse y proteger a su familia contra los rayos UV, así como para detectar el cáncer de piel en sus primeras etapas, a fin de que se pueda tratar eficazmente.

## Factores de riesgo del cáncer de piel

- Exposición a la luz ultravioleta (UV) de la luz del sol o de cabinas de bronceado
- Piel clara (se quema fácilmente con el sol)
- Historial familiar de cáncer de piel
- Lunares múltiples o inusuales
- Quemaduras solares graves en el pasado
- Sistema inmunitario en riesgo



## Posibles signos y síntomas de cáncer de piel

- Cualquier cambio en su piel, especialmente en el tamaño o el color de un lunar, un crecimiento o una mancha, o un nuevo crecimiento (aunque no tenga color).
- Formación de escamas, supuración, sangrado o un cambio en la apariencia de una masa o nódulo.
- Una llaga que no sana.
- La propagación de la pigmentación (color) más allá del borde, como una coloración oscura que se propaga después del borde de un lunar o una marca.
- Un cambio en la sensación, como comezón, hipersensibilidad o dolor.

Si tiene cualquiera de estos signos o síntomas debe ver a un médico.

## La prevención del cáncer de piel

Simplemente permanecer en la sombra es una de las mejores maneras de limitar su exposición a los rayos UV. Si va estar bajo el sol, “**Slip! Slop! Slap!® and Wrap**” (Póngase, aplíquese, cúbrase y use) es un lema que le puede ayudar a recordar algunos pasos clave que le puede tomar para protegerse contra los rayos UV:

- **Póngase** (Slip) una camisa. Use ropa protectora que le cubra tanta piel como sea posible cuando se encuentre expuesto al sol. Escoja ropa cómoda hecha con tela de tejido cerrado a través del cual no pueda ver si lo pone contra la luz.
- **Aplíquese** (Slop) un protector solar de amplio espectro de SPF de 30 o más. Aplíquese una cantidad generosa de bloqueador solar en la piel desnuda al menos 30 minutos antes de realizar actividades al aire libre. Vuelva a aplicarlo cada dos horas y después de nadar, secarse con toalla o sudar.
- **Cúbrase** (Slap) con un sombrero. Cúbrase la cabeza con un sombrero de ala ancha, para protegerse las orejas, la cara y el cuello. Si escoge una gorra de béisbol, recuerde protegerse las orejas y el cuello con protector solar.
- **Use** (Wrap) gafas para el sol para proteger sus ojos y la piel alrededor de los ojos.

Los niños necesitan atención especial porque ellos tienden a pasar más tiempo al aire libre y se podrían quemar más fácilmente. Los bebés menores de 6 meses se deben mantener fuera de la luz solar directa y proteger contra los rayos del sol con gorras y ropa protectora.

# 5.

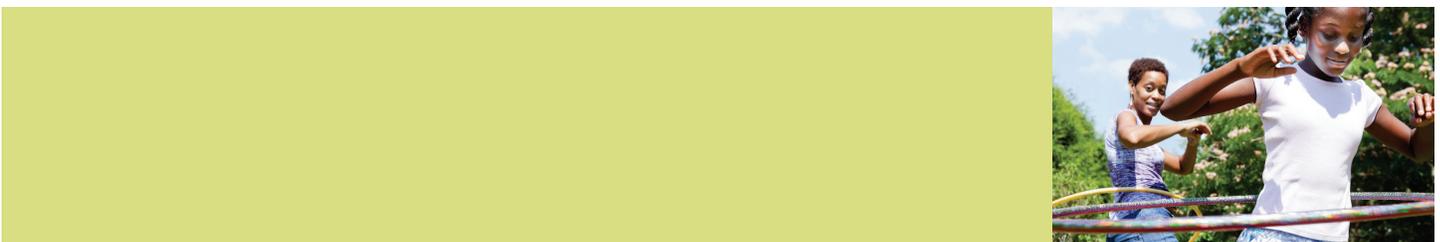
# Cómo establecer metas y mantenerse motivado



## Cómo establecer metas inteligentes

Ahora que ya sabe los hechos y que ha evaluado su estilo de vida actual, es el momento de establecer sus metas. Debe saber adónde va para terminar en donde desea estar. Esto es verdad ya sea que se encuentre conduciendo por la ciudad o haciendo cambios saludables en su vida. No hay duda, cuando se trata de hacer cambios en el estilo de vida, establecer metas es fundamental. Cuanto más inteligente sea su meta, más probabilidades hay de que la logre.

- ESPECÍFICA:** Cuanto más específico sea al establecer sus metas, más éxito tendrá en la implementación de un plan de acción efectivo para lograrla. En lugar de “Quiero comer más fibra”, puede decir “Añadiré a mi dieta dos porciones de frutas y vegetales cada día”. En lugar de “Voy a caminar más”, diga “Caminaré una milla más cada día”.
- MEDIBLE:** Una meta no le hará ningún bien si no la puede medir, si no tiene manera de decir si la ha logrado. “Quiero tener más energía” no es especialmente útil para usted. “Quiero caminar al menos 30 minutos al día” es una meta mejor porque es específica y medible.
- ORIENTADA A LA ACCIÓN:** Al definir una meta específica, determine las acciones que necesita emprender para lograr una meta. “Añadiré una porción de fruta a mi desayuno y una o más porciones de vegetales en la cena”. “Añadiré 10 minutos a mi caminata matutina y 10 minutos a mi caminata vespertina”.
- REALISTA:** Sea realista en sus expectativas sobre usted y sobre lo que espera lograr. Divida las metas grandes o a largo plazo en metas más pequeñas y fáciles de manejar: correr en un maratón puede no ser una meta realista, pero entrenarse para una carrera de 5K y avanzar a una de 10K sí puede serlo.
- PROGRAMADA:** La preparación de un cronograma proporciona dirección al planear metas y acciones a corto plazo para lograr las metas a más largo plazo. Puede fijar una meta como la siguiente: “A partir del lunes añadiré 20 minutos de actividad a mi rutina diaria. Después de tres semanas, aumentaré el tiempo a 30 minutos diariamente”.



# Tabla *Mis Metas*



Ahora es su turno de establecer metas siguiendo los consejos **INTELIGENTES** para decidir los cambios que quiere hacer para mejorar su salud. Use el siguiente espacio para identificar sus metas sobre un estilo de vida más saludable.

Metas a corto plazo	Metas a largo plazo
<p>POR EJEMPLO: <i>Comer una o más porciones de frutas y vegetales al día.</i></p>	<p>POR EJEMPLO: <i>Dar 10,000 pasos al día.</i></p>
<p><b>1.</b> Meta:</p> <p>Progreso:</p>	<p><b>1.</b> Meta:</p> <p>Progreso:</p>
<p><b>2.</b> Meta:</p> <p>Progreso:</p>	<p><b>2.</b> Meta:</p> <p>Progreso:</p>
<p><b>3.</b> Meta:</p> <p>Progreso:</p>	<p><b>3.</b> Meta:</p> <p>Progreso:</p>
<p><b>4.</b> Meta:</p> <p>Progreso:</p>	<p><b>4.</b> Meta:</p> <p>Progreso:</p>

# Lleve un **diario de alimentos**



Si una de sus metas es comer más saludablemente, anotar lo que come y bebe cada día es una excelente manera de comenzar a hacer cambios en su alimentación.

Estas notas le darán una perspectiva no sólo de lo que come y bebe y cuánto come y bebe, sino que también le ayudarán a descubrir por qué está comiendo lo que come y cuando lo come. Descubrirá si hay momentos particulares en el día que representan un problema para usted y si ciertas circunstancias (o personas) están causando que coma y beba en exceso.

También podrá ver de un vistazo si necesita añadir más vegetales a su alimentación diaria, reducir el azúcar en la noche, y si necesita ignorar la máquina expendedora en el camino a sus reuniones.

## **Llevar un diario es fácil.**

**Use la plantilla de la siguiente página para descubrir sus patrones de ingesta de comidas y bebidas. Una vez que se dé cuenta de sus hábitos malos, puede comenzar a dar pasos para hacer cambios positivos y volverse más sano.**

## **Algunos consejos**

### **Escriba todo.**

Lleve una libreta consigo y anote todo lo que come o bebe. Pero sobre todo, sea honesto consigo mismo.

### **No espere.**

No espere hasta el final del día para escribir en su diario. Anote las comidas y bebidas a medida que las consume.

### **Sea específico.**

Si comió cereal para el desayuno, ¿qué clase de cereal era? ¿Añadió crema o azúcar a su café? ¿Se comió las papas fritas con ketchup?

Llevar un diario durante al menos una semana le ayudará a identificar qué lo provoca a comer en exceso, o a que coma cuando no tiene hambre. Por ejemplo, puede darse cuenta de que cuando está en la oficina todos los días a las 10 a.m. toma un descanso con sus compañeros de trabajo y se come un panecillo con su café, pero que en ese momento ni siquiera tiene hambre. Puede darse cuenta de que un día estresante con sus hijos le hace abrir el refrigerador, que tiende a comer bocadillos exageradamente cuando ve televisión, o que come cuando se encuentra aburrido.



# Control del estrés



La vida es como una montaña rusa, con altas y bajas constantes. El estrés diario nos afecta de muchas maneras. Físicamente nos puede enfermar, hacer que nos sintamos cansados, alterar nuestro sueño, reducir la concentración o empeorar condiciones médicas como cardiopatías, indigestión, artritis y presión arterial alta. Emocionalmente nos puede hacer sentir derrotados.

Usted tiene el poder de decidir cómo reacciona al estrés con las opciones que escoge respecto a su comportamiento. El primer paso es saber lo que le causa estrés. Luego piense cómo se siente cuando está estresado. Enseguida identifique cómo se enfrenta a una situación de alta presión. ¿Va a buscar galletas o una bolsa de frituras? Si este es un hábito que quiere cambiar, haga una lista de ideas alternativas sobre la manera en que se puede calmar. Este simple proceso puede ayudarle a tomar mejores decisiones, que a su vez harán que su estilo de vida sea más sano, y tal vez hasta reducir su estrés en general.

<b>Siento estrés cuando:</b>	<i>Por ejemplo:</i> Llego tarde al trabajo
<b>Me siento:</b>	Enojado conmigo mismo por dormir 10 minutos más tarde de lo normal
<b>Respondo al estrés:</b>	Yendo directamente a la máquina expendedora y comprando donas recubiertas con chocolate
<b>Quiero responder diferente:</b>	Respirando profundamente y pensando cómo puedo evitar llegar tarde mañana; comiendo el bocadillo saludable que tengo en mi escritorio para sentirme mejor por hacer algo saludable para mí mismo



**Algunas cosas fáciles y rápidas para aliviar el estrés que puede hacer casi en cualquier lugar se conocen en inglés como las 4 D:**

1. **Respire profundamente (Deep breathing).**
2. **Beba agua o beba a sorbos algo de té (Drink water or sip some tea).**
3. **Haga otra cosa, retírese de la situación que le provoca o desencadena estrés o dé un paseo. (Do something else; remove yourself from the stress or trigger or take a walk.)**
4. **Haga una pausa de 10 minutos, permítase un pequeño descanso. (Delay for 10 minutes; give yourself a small break.)**

# Ideas para reducir el estrés familiar

**1. Deje de sobreprogramar a su familia.** Podría parecer imposible, pero su familia le agradecerá que les dé tiempo para relajarse. Tal vez su hijo participará en un torneo deportivo que lo tendrá corriendo todo el fin de semana. ¿Puede hacer un día de campo entre los juegos? ¿Puede intercambiar masajes de espalda de 5 minutos para recargarse?

Otra posibilidad de programar actividades relajantes, como hacer yoga juntos, pasar un día en la playa o pasear en trineo por la tarde.

**2. Organícese la noche anterior.** Pida a sus hijos que escojan su ropa y empaquen sus bolsas de la escuela en la noche. Esto permitirá que la mañana sea más calmada cuando parece que el tiempo avanza aceleradamente.

**3. Diga a sus hijos que está bien ser imperfecto.** Nuestra sociedad está muy orientada hacia el rendimiento, comenzando con las calificaciones escolares y los deportes a una edad muy corta. Siempre queremos que nuestros hijos se esfuercen al máximo, pero algunas veces no lo logran. Es importante que prepare a sus hijos a enfrentarse a sus errores.

**4. Sea un buen ejemplo.** Los niños observan a sus padres para determinar cómo reaccionan ante diferentes situaciones. Si usted se encuentra ansioso, sus hijos se darán cuenta y esto aumentará su propia ansiedad. Así que cuando quiera reducir el estrés de su hijo, primero debe controlar su estrés. Puede demostrar el poder de los pensamientos positivos, al igual que técnicas para relajarse y para controlar el estrés. Puede ser algo tan simple como practicar ejercicios de respiración profunda de camino a la escuela, antes de un examen importante.

**5. Escuche a sus hijos.** Es fácil abrumarse con la lista de cosas de hacer del día. Algunas veces necesita detenerse, ponerse al nivel de los ojos de su hijo y estar presente cuando su hijo trata de hablar con usted. Escuchar y compartir los sentimientos son maneras excelentes de ayudar a que los niños se sientan apoyados por usted, y esto es especialmente importante en momentos de estrés.

**6. Sea paciente.** Es más fácil decirlo que hacerlo. Es doloroso ver a su hijo infeliz o estresado, pero resista la tentación de solucionar todos los problemas por él. Enseñarle a que respire profundamente y a que piense en las soluciones le ayudará a convertirse en una persona buena para resolver problemas.

**7. Simplemente esté presente.** Algunas veces sus hijos pueden no estar listos para hablar sobre lo que los molesta, y esto está bien. Usted puede sugerirles que vayan a caminar juntos, a bailar en la sala o a lanzar algunas canastas. Pasar el tiempo juntos puede ayudar a aligerar su mente.

**8. Haga que el sueño sea una prioridad.** Una buena noche de descanso dará a todos la mejor oportunidad para un mejor mañana. Es útil tener una rutina constante para ir a la cama a la misma hora todas las noches. También es útil una transición, alejándose de las actividades estimulantes como ver TV o jugar juegos de videos 30 minutos antes de ir a la cama.

Información obtenida de varias fuentes, como Psychology Today, Kidshealth.org y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

## Recomendaciones sobre el sueño de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Grupo de edades	Horas de sueño por día recomendadas
Recién nacidos (0-3 meses)	14-17 horas (National Sleep Foundation) <sup>1</sup>
	No hay recomendaciones (American Academy of Sleep Medicine) <sup>2</sup>
Bebés (4-12 meses)	12-16 horas por cada 24 horas (incluidas las siestas) <sup>2</sup>
Niños pequeños (1-2 años)	11-14 horas por cada 24 horas (incluidas las siestas) <sup>2</sup>
Niño en edad preescolar (3-5 años)	10-13 horas por cada 24 horas (incluidas las siestas) <sup>2</sup>
Niño en edad escolar (6-12 años)	9-12 horas por cada 24 horas <sup>2</sup>
Adolescentes (13-18 años)	8-10 horas por cada 24 horas <sup>2</sup>
Adultos (18-60 años)	7 o más horas por noche <sup>3</sup>
(61-64 años)	7-9 horas <sup>1</sup>
Adultos (65+ años)	7-8 horas <sup>1</sup>



# Cómo mantener hábitos saludables

¿Le preocupa mantener los nuevos cambios que ha hecho sobre la alimentación y el ejercicio, y conservar el peso que ha logrado? La recurrencia de los hábitos viejos comienza con un desliz.

Un **desliz** se define como un resbalón pequeño y temporal en sus esfuerzos para mejorar su salud. Por ejemplo, comer excesivamente uno o dos días. Puede ser no hacer su rutina de ejercicios durante las vacaciones. Los deslices son una parte natural de la vida, ¡y está bien! Por sí mismo, un desliz no dará como resultado una recaída hacia los hábitos anteriores o la recuperación del peso perdido, así que no se desaliente.

El problema surge si no se enfrenta a este desliz, ya que puede evolucionar hasta convertirse en una recaída. Una **recaída** se define como un regreso a sus hábitos anteriores de alimentación y actividad física, y se pueden relacionar con una recuperación significativa del peso perdido. Típicamente una recaída sucede como resultado de varios deslices pequeños, que se acumulan hasta convertirse en una recaída total. La mejor manera de prevenir recaídas es identificar los deslices conforme ocurran y enfrentarse a ellos antes de que conviertan en recaídas.



## Consejos para regresar al buen camino

Recuerde que un desliz es una parte normal de un proceso de control de peso a largo plazo. No significa que usted ha fracasado ni que va a recuperar el peso perdido; los deslices son una parte del proceso de aprendizaje. Lo importante es aprender cómo responder cuando tiene un desliz. A continuación le brindamos algunos consejos que le ayudarán cuando tenga deslices:

- Inmediatamente emprenda una acción. ¡Regrese de inmediato a su rutina!
- Mantenga una actitud positiva.
- Anote en un diario todo lo que coma y beba, y anote exactamente el tamaño de la porción.
- Planee sus comidas para los próximos días.
- Refleje sobre el excelente progreso que ha logrado hasta ahora y use esto como inspiración para regresar al buen camino.

### Recompénsese

Aunque no lo crea, recompensarse puede ayudarle a mantener su compromiso de comer mejor y ser más activo. Es importante seleccionar una recompensa que le ayude a continuar avanzando hacia sus metas de una vida más sana. Así que en lugar de darse gusto con chocolates por haber logrado su meta semanal sobre actividades físicas, pruebe una de las siguientes recompensas:

- Una manicura o una pedicura
- Ropa o zapatos nuevos
- Una pieza de joyería
- Un baño de burbujas
- Afiliación a un gimnasio de la localidad
- Relajarse con una película
- Programar una noche de diversión con un amigo
- Descargar música nueva para hacer ejercicio

Ahora que ha implementado buenos cambios en su rutina diaria, es un buen momento para pensar en las situaciones de alto riesgo a las que se enfrenta ahora, que le pueden ocasionar una recaída.

Piense en las últimas semanas, en las veces en las que pudo haber tenido deslices. ¿Qué otra cosa estaba sucediendo? ¿Qué circunstancias ocasionaron su deslíz? Vea las situaciones que podrían aplicar en su caso en la siguiente lista, y recuerde que tanto las situaciones positivas como las negativas pueden dar como resultado un deslíz. ¿A qué otras situaciones de alto riesgo se ha enfrentado?



Situaciones emocionales de alto riesgo	Interrupciones de alto riesgo de su rutina
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Está cansado(a) de portarse bien siempre y quiere abandonar la alimentación saludable y/o los hábitos que ha adquirido relacionados con sus actividades.</li> <li>2. Siente que está perdiendo el control de su vida.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Su ascenso requiere un cambio en sus horas normales de trabajo.</li> <li>2. No ha podido ir a la tienda por mucho tiempo y no tiene acceso a su comida típica favorita.</li> </ol>
<p>Otras:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Otras:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Situaciones sociales de alto riesgo	Otras situaciones de riesgo
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se encuentra en una fiesta y quiere disfrutar los postres.</li> <li>2. Su familia no coopera con el plan de comidas de bajas calorías que usted preparó.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sensación de cansancio o estrés.</li> <li>2. No puede dormir bien o se encuentra enfermo.</li> </ol>
<p>Otras:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Otras:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ahora que ha identificado las situaciones de alto riesgo que le pueden ocasionar deslices, debe desarrollar un plan. Escriba su plan para que lo pueda consultar cuando se encuentre en medio de un deslíz. Su plan debe incluir una acción para cambiar la situación.



Corro el riesgo de no comer saludablemente cuando...	Mi plan para evitar un deslíz es...

Corro el riesgo de reducir mi nivel de actividad física cuando...	Mi plan para evitar un deslíz es...

# ¡Lo **ha** logrado!

Usted y su familia entienden la importancia de hacer cambios en su estilo de vida para mejorar su salud en general. Hacer estos cambios no es fácil, pero ha llegado lejos y se siente satisfecho(a) con su éxito. Debido a que estas decisiones se refieren a su estilo de vida, es importante que no baje la guardia demasiado pronto. Siempre habrá situaciones o circunstancias que le tentarán a regresar a sus viejos hábitos. Al mismo tiempo, recuerde qué tan importantes son sus nuevas opciones y lo que significan para su futuro.



**KOHL'S** +





La Sociedad Americana Contra El Cáncer y Kohl's se han asociado para crear el programa *Kohl's Healthy Families* que apoya a las familias en la prevención, detección, diagnóstico y tratamiento del cáncer.

Visite [cancer.org/es](https://cancer.org/es) para obtener más información.