

## Alimentación Saludable y Actividad Física



La alimentación saludable y la actividad física son elementos importantes que te ayudarán a cuidar la salud, sentirte y verte mejor. Además, reducirán los riesgos de desarrollar enfermedades. Una alimentación saludable acompañada de actividad física contribuirá en mantenerte saludable.

### ¿Qué es un plan de alimentación saludable?

Un plan de alimentación se utiliza para conocer cuánto alimento necesita el cuerpo. Con el fin, de que puedas ingerir la cantidad correcta de cada grupo.

### Un plan de alimentación saludable incluye una variedad de los siguientes alimentos:

- **Frutas:** manzanas, mangos, guineos y peras, entre otros. Lea la etiqueta nutricional para conocer la cantidad de azúcar que contienen. Asegúrese de elegir variedad de frutas que sean envasadas en agua o en su propio jugo.
- **Vegetales:** espinacas, brócoli, zanahoria y remolacha, entre otros. Si no los consigue frescos, puede intentar con los vegetales congelados o enlatados, bajos en sodio. Los vegetales pueden ser un acompañante rápido para preparar su plato principal.
- **Alimentos ricos en calcio:** leche, yogur y queso, entre otros. Ingiera un vaso de leche baja en grasa o sin grasa y consuma yogur de diversos sabores para sustituir los postres altos en azúcar.
- **Proteínas:** huevo, pescado, pollo y mariscos, entre otros. Una opción más saludable para sustituir el pescado frito o pollo empanado es cocinarlos a la parrilla o al horno.



También, puede intentar consumir granos (habichuelas) en lugar de carnes con alto contenido de grasa.

- **Granos integrales:** avena, cereales secos, arroz, pasta, pan, entre otros.
- **Agua:** Verifique con su nutricionista la cantidad de agua que debe consumir, de acuerdo con su peso o sus condiciones de salud.

### Recomendaciones sobre comidas con menos valor nutricional:

- Consúmalas con menos frecuencia, ya sea una vez por semana o una vez al mes.
- Consuma porciones más pequeñas, en especial si su alimento es de alto contenido calórico.
- Pruebe una versión más saludable, utilizando ingredientes bajos en calorías o preparándolos de otra manera, sin aumentar el tamaño de sus porciones.



### Recomendaciones sobre el consumo de ciertos nutrientes e ingredientes:

- Opte por escoger alimentos bajos en sodio, incluyendo el tipo de condimentos que utilice.
- Limite el consumo de azúcares añadidos.
- Evite las grasas saturadas.
- Si opta por consumir alcohol, hágalo con moderación y consulte con su médico.

## ¿Qué es la actividad física?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía.

Entre sus beneficios se encuentran que:

- Reduce la presión arterial alta.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.
- Reduce el riesgo de mortalidad.
- Mejora la salud ósea.
- Reduce las medidas de grasa corporal.
- Mejora la salud mental.

## Ejemplos de actividad física:

- Caminata rápida
- Practicar deportes
- Correr en bicicleta
- Pedalear



## Recomendaciones para comenzar a realizar la actividad física:

- Reduzca el tiempo que permanece sedentario. Elija algún tipo de actividad física que le parezca divertida o interesante.
- Identifique horas específicas del día para realizar actividad física de manera diaria o semanal.
- Busque lugares y horarios que prefiera, por ejemplo, caminar por el vecindario en la mañana.
- Comience gradualmente para ir aumentando la intensidad de la actividad física.

Es importante que antes de comenzar a realizar cualquier tipo de movimiento, consulte con su médico sobre el tipo y la cantidad de actividad física adecuada para usted.



## Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante su tratamiento, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas:

### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

### APS Health

787-641-9133

## Referencias

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/pr/oblemas-salud/diabetes/alimentate-saludablemente>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20045506>

Preparado por Educadores en Salud  
Licenciados.

Revisado en diciembre 2024.

©First Medical Health Plan, Inc.