

AlphaNet

Nutrición

En general, una buena nutrición para Alfas incluye una dieta saludable. Chéque www.choosemyplate.gov y descargue la aplicación. Algunas pautas para recordar:

- Ni mucho ni muy poco
- Muchos alimentos diferentes de origen vegetal o animal.
- Un equilibrio entre la energía que ingiere y la energía que utiliza

Todas las opciones de alimentos y bebidas importan

Concéntrese en elegir alimentos y bebidas saludables de entre los cinco grupos de alimentos para obtener los nutrientes que usted necesita.

- Frutas
- Verduras
- Granos
- Alimentos protéicos
- Lácteos

Consuma la cantidad adecuada de calorías según su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física.

Desarrollar un estilo de alimentación más saludable puede ayudarle a evitar el sobrepeso y la obesidad y reducir el riesgo de enfermedades tales como las cardíacas, la diabetes y el cáncer.

Elija un estilo de alimentación saludable

Utilice las *etiquetas de información nutricional* y listas de ingredientes para encontrar las cantidades de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas en los alimentos y bebidas que elije.

Busque opciones de alimentos y bebidas que sean bajas en grasas saturadas, sodio y azúcar añadida.

AlphaNet

Nutrición

- Comer menos calorías en alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares añadidas pueden ayudarle a controlar sus calorías y prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- La mayoría de nosotros comemos demasiados alimentos con alto contenido de grasas saturadas y azúcar añadida.
- Comer alimentos con menos sodio puede reducir el riesgo de hipertensión arterial.

Haga pequeños cambios para crear un estilo de alimentación más saludable

Piense en cada cambio como una “victoria” personal en su camino hacia una vida más saludable. Cada *MyWin* es un cambio que usted realiza para desarrollar su estilo de alimentación saludable. ¡Encuentra pequeñas victorias que se ajusten a tu estilo de vida y celébreles como *MyWin*!

Comience con algunos de estos pequeños cambios:

- Haga que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.
 - Enfóquese en frutas enteras.
 - Varíe sus verduras.
- Haga que la mitad de sus cereales sean integrales.
- Pase a los lácteos bajos en grasa y sin grasa.
- Varíe su rutina de proteínas.
- Coma y beba la cantidad adecuada para usted.

Para obtener información más detallada sobre este tema, visite la [Big Fat Reference Guide \(BFRG\)](#).