



Orientation to Ontario

GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

LA COMIDA INFLUYE EN NUESTRA SALUD

Las enfermedades crónicas afectadas por la dieta: cardiopatía isquémica, accidente cerebrovascular, cáncer colorrectal, diabetes y cáncer de mama, se encuentran entre las principales causas de muerte prematura en Canadá.

COMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS NUTRITIVOS

Comer sano es un hábito. Coma verduras y frutas, alimentos integrales y proteínas a menudo para desarrollar un patrón de alimentación sana y mantener buena salud.

El término patrón de alimentación se refiere a lo que come y bebe con regularidad. En un 'patrón de alimentación sana, todos los alimentos y bebidas trabajan juntos para:

- ayudarlo a sentirse bien
- mantener su salud
- satisfacer sus necesidades nutricionales

FRUTAS Y VERDURAS

Trate de que la mitad de su plato sean verduras y frutas.

Elija diferentes texturas, colores y formas a su gusto.

Pruebe una variedad de verduras y frutas como: calabacín, tomates, pepinos, peras, manzanas, bayas, brócoli, duraznos, repollo y hojas verdes.

Las verduras y frutas congeladas o enlatadas pueden ser opciones sanas:

- Elija verduras y frutas congeladas sin: azúcares añadidos, condimentos añadidos, empanizados o salsas espesas.
- Elija verduras enlatadas con poco o nada de sodio agregado. Escurra y enjuague las verduras enlatadas para reducir el contenido de sodio.
- Elija frutas enlatadas con poco o nada de azúcar agregada.

PROTEÍNAS

Las proteínas son parte importante de una alimentación sana. Elija con mayor frecuencia alimentos con proteínas que provengan de plantas. No necesita comer grandes cantidades de proteínas para satisfacer sus necesidades nutricionales.

- Los alimentos proteicos incluyen legumbres, nueces, semillas, tofu, bebida de soya fortificada, pescado, mariscos, huevos, aves, carnes rojas magras, incluyendo caza silvestre, leche baja en grasa, yogures bajos en grasa, kefir bajo en grasa y quesos bajos en grasa y sodio

GRANOS ENTEROS

Los alimentos integrales son una opción más sana que los granos refinados porque incluyen todas las partes del grano.

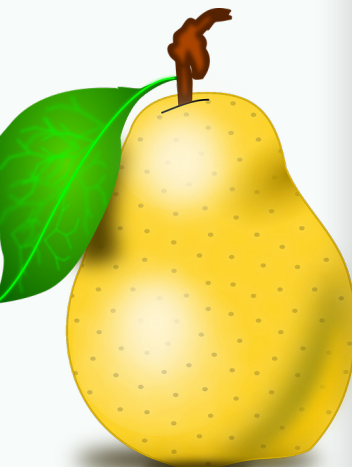
- Disfrute de una variedad de alimentos integrales como: quinoa, pasta integral, pan integral, avena o avena integral, arroz integral o salvaje.
- Algunos alimentos a base de cereales pueden tener mucho sodio, azúcares o grasas saturadas añadidas. Estos incluyen alimentos como: panes, panquecitos [muffins], galletas saladas y platos de pasta.

Funded by / Financé par



1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



- Lea la lista de ingredientes y elija alimentos que tengan la palabra ‘whole grain’ [grano integral] seguida del nombre del grano como uno de los primeros ingredientes como: whole grain oats [avena integral] o whole grain wheat [trigo integral].

HAGA EL AGUA SU BEBIDA PREFERIDA

Sustituya las bebidas azucaradas con agua. El agua debe ser la bebida preferida para apoyar la salud y promover la hidratación sin agregar calorías a la dieta.

- El agua es vital para la vida; de hecho, es el componente individual más grande del cuerpo humano.
- El agua es fundamental para los procesos metabólicos y digestivos.

LIMITE LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Los alimentos altamente procesados son alimentos y bebidas procesados o preparados que agregan un exceso de sodio, azúcares o grasas saturadas a su dieta. Limite los alimentos altamente procesados, ya que no forman parte de un patrón de alimentación sana. Si elige estos alimentos, cómalos con menos frecuencia y en pequeñas cantidades.

Los alimentos altamente procesados pueden incluir:

- bebidas azucaradas, chocolate y caramelos
- helados y postres congelados
- comidas rápidas como papas fritas y hamburguesas
- comidas congeladas como platos de pasta y pizzas
- productos de panadería como muffins [panquecitos], bollos y pasteles
- carnes procesadas como salchichas y embutidos

RECUERDE

Su patrón de alimentación puede llevar a mejores o peores resultados de salud.

Cocinar y preparar alimentos en casa fomenta hábitos alimenticios sanos.

Comer con otros brinda placer a una alimentación sana y fomenta el contacto entre generaciones y culturas.

MUEVA SU CUERPO

Para una salud óptima, los niños y jóvenes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa todos los días y tener niveles bajos de comportamiento sedentario, además de dormir lo suficiente.

Para los adultos y los adultos mayores, se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa por semana para lograr beneficios para la salud.

RECURSOS

Lea Canada’s Food Guide [la Guía de alimentos de Canadá] en <https://food-guide.canada.ca>

¿SABÍA?

La forma en que se preparan los alimentos es importante para su salud. Hornear, asar a la parrilla, escalfar, cocer al vapor, asar, cocer a presión y a fuego lento, y saltear son algunos de los métodos de cocción más saludables.

