Programa de Nutrición y Clases de Cocina

Un estilo de vida saludable conlleva muchas decisiones. Entre ellas, la elección de alimentos saludables y un plan de alimentación equilibrado. ¿qué es un plan de alimentación saludable?

Un plan de alimentación saludable tiene en cuenta lo siguiente:

- Resalta la importancia de las **frutas**: no piense solo en manzanas y bananas; aproveche las frutas que están en temporada y haga de esta su preferida.
- Las **verduras**: pruebe algo nuevo, es posible que descubra que le gustan las verduras a la parrilla o al vapor sazonadas con hierbas, como el romero.
- Los **cereales integrales**: haga que la mitad de los granos que consume sean integrales/trigo. Cualquier alimento que sea de trigo, arroz, avena, harina de maíz, son productos de cereal.
- La **leche y los productos lácteos**: sin grasa o bajos en grasa, y qué hay con los yogures? Estos vienen en una amplia variedad de sabores y pueden ser un excelente sustituto de postres para los que les gusta el dulce.
- Incluye carnes magras (sin grasa), aves, pescado. También la proteína se encuentra en frijoles, huevos y nueces.
- Alimentos que contengan poca cantidad de grasas saturadas, grasas *trans*, sal (sodio) y azúcares .

Tener en cuenta los beneficios potenciales del consumo de vegetales, frutas, granos enteros, leche y derivados de la leche bajos en grasa y aceites saludables es lo recomendado. El incremento de estos baja el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y también puede ayudar a tener un peso saludable.

El Departamento de Salud del Condado de Polk ofrece un programa que le enseña a mantener un estilo de vida saludable:

- *El Programa de Nutrición y Clases de Cocina: Es un programa de la Universidad de Iowa State y es ofrecido en el Departamento de Salud del Condado de Polk , 1907 Carpenter Ave en Des Moines*
 - Clases en la tarde de 5:00 a 6:30
 - Comienza: **el tres de febrero**
 - Clases en la mañana de 9:00 a 11:00
 - Comienza: **el 7 de abril**

En cada una de las clases se habla de los diferentes grupos de alimentos, los cinco grupos de alimentos incluyen: vegetales, frutas, granos enteros, productos lácteos y el grupo de las proteínas. Las clases también incluyen información sobre las porciones, los nutrientes -vitaminas y minerales y se dan recomendaciones en cada clase sobre el manejo y la preservación de alimentos en buen estado por más tiempo. Además se proveen recetas saludables en cada clase y tendrá la oportunidad de probar alguna de ellas! También se hace actividad física, y puede aprender como tener una rutina de ejercicios básicos sin necesidad de pertenecer a un gimnasio o tener una maquina de ejercicios en casa.

Para mayor información sobre otros servicios y programas que ofrece el *Departamento de Salud del Condado de Polk* visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/> o llame a Ana Coppola al (515)323-5227