Buena Alimentación y Peso Saludable

Conseguir y mantener un peso saludable contribuye a la buena salud y al bienestar en general. Dedíquese a mantener un estilo de vida saludable con estos consejos de nutrición y actividad física.

1.**Desayune**: empiece la mañana con un desayuno saludable que incluya proteína, granos enteros, frutas y vegetales. Haga un burrito con tortilla integral y huevos revueltos, o mezcle fruta con yogurt y cereal.

2. **Haga que la mitad de su plato tenga frutas y vegetales**: frutas y verduras añaden color, sabor y textura. Además, vitaminas, minerales y fibra! Tenga como meta consumir 3 porciones de fruta y 3 porciones de vegetales diariamente.

3. **Vigile el tamaño de la porción**: use la mitad del plato con frutas y verduras y la otra mitad con granos enteros y proteína. Para complementar adicione una porción de calcio, como yogurt o leche.

4. **Este activo**: hacer actividad física trae muchos beneficios a su salud. Adultos deben de hacer mínimo 2 1/2 horas de actividad física por semana. Niños y adolescentes 60 minutos diarios o más.

5. **Prepare refrigerios saludables**: estos pueden mantener sus niveles de energía altos. Combine una selección del grupo de alimentos: granos enteros, frutas, vegetales, derivados de la leche, y proteína.

6.**Cocine**: preparar comidas en casa puede hacer que sean saludables, gratificantes y rentables. Para aprender como cocinar saludable, atienda el programa de nutrición en el departamento de salud.

7. **Coma afuera sin poner en riesgo sus metas de salud**: la clave es planear con tiempo, preguntar y escoger alimentos cuidadosamente. Busque opciones saludables como a la parrilla, horneado, asado o al vapor.

8. **Promueva comer en familia**: elija un lugar y hora para comer en familia. Apague televisor, teléfonos y aparatos eléctricos para disfrutar de una conversación familiar a la hora de la comida.

9. **Tome más agua**: sacie su sed tomando agua en vez de bebidas endulzantes. Manténgase hidratado tomando suficiente agua, ya sea cuando haga actividad física, o trabaje.

10.**Conozca las tablas de nutrición**: leer las tablas de contenido nutricional pueden ayudarle a comprar, comer y tomar inteligentemente. Consulte con una nutricionista o atienda el programa de nutrición.

El Departamento de Salud del Condado de Polk ofrece un programa que le enseña a mantener una buena alimentación. En cada una de las clases se habla de los diferentes grupos de alimentos: vegetales, frutas, granos enteros, productos lácteos y proteínas. Y aprenderá los consejos nombrados aquí!

Horario: en la *mañana de 9:00- 11:00 am* *en la *tarde de 5:00- 6:30 pm*
Lugar: Departamento de Salud del Condado de Polk -1907 Carpenter Ave, Des Moines IA
Comienza: HOY- Marzo 1
Para mayor información sobre este programa visite http://www.polkcountyiowa.gov/health/ o llame a Ana Coppola al (515)323-5227