

Por estos días, la abundancia de información sobre nutrición está en la punta de sus dedos, desde libros y artículos, hasta aplicaciones en el iPhone. Parece ser que todos queremos tener una opinión acerca de que es lo que debemos comer. No es un secreto que todos debemos de tener una buena nutrición y que esto es vital para mantener una buena salud.

Un estilo de vida saludable conlleva *muchas decisiones*. Entre ellas, la elección de una dieta o un plan de alimentación equilibrado. Entonces, ¿cómo se elige un plan de alimentación saludable? Comencemos por definir qué es un plan de alimentación saludable.

Un plan de alimentación para tener una vida saludable incluye una variedad de alimentos que quizás usted no haya considerado. Trate de prestar atención en todas esas comidas nuevas que **puede** comer:

- **Frutas frescas:** no piense solo en manzanas y bananas. Esas son excelentes opciones, pero pruebe también otras frutas. ¿Qué le parece un mango? ¡O una piña jugosa o un kiwi! Aproveche las frutas que están en temporada y haga de esta su preferida. Cuando consuma frutas enlatadas tenga cuidado porque pueden contener azúcares o jarabes adicionales. Cuando elija frutas enlatadas ojala que sean envasadas en agua o en su propio jugo.
- **Verduras frescas:** pruebe algo nuevo. Es posible que descubra que le gustan las verduras a la parrilla o al vapor sazonadas con hierbas, como el romero. Puede sofreírlas, o calentarlas y servir. Cuando consuma verduras enlatadas, busque las que vienen bajas o sin sal, sin mantequilla ni salsas de crema.
- **Alimentos ricos en calcio:** puede ser que piense en un vaso de leche baja en grasa o sin grasa cuando alguien dice que debe "comer más productos lácteos". Pero, ¿qué pasa con los yogures bajos en grasa? Estos vienen en una amplia variedad de sabores y pueden ser un excelente sustituto de postres para los que les gusta el dulce!
- **La nueva versión de un viejo conocido:** si su receta favorita lleva pescado frito o pollo empanizado, trate de cocinarlos al horno o a la parrilla para lograr optar por la opción más saludable. Tal vez pueda probar una receta que lleve frijoles secos en vez de carne con alto contenido de grasa.

Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad, también aumentan los riesgos de enfermedades tales como del corazón, diabetes, cáncer, alta presión, y muchas otras.

El Departamento de Salud del Condado de Polk ofrece varios programas que le pueden ayudar a tener una vida saludable, por ejemplo:

- *El Programa de Nutrición:* este programa está basado en ayudar a las personas a disminuir el riesgo de enfermedades serias asociadas con la alimentación.
 - Comienza: **HOY**, primero de octubre del 2013
 - A qué hora: de 9:00 a 10:30 de la mañana
 - Donde: Departamento de Salud, 1907 Carpenter Ave en Des Moines

Para mayor información sobre los servicios y programas que ofrece el Departamento de Salud del Condado de Polk puede visitar www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol o llamar a Ana Coppola al 323-5227