

# Haga que su nutrición sea una ambición



## Buenas decisiones para gozar de una vida saludable

Hay muchos enfoques diferentes sobre la nutrición, tales como los índices de glucemia, bajos en calorías y bajos en carbohidratos, por nombrar algunos. Pero es difícil saber cuál es la mejor estrategia para sentirse y verse lo más saludable posible. A pesar de que muchos de estos enfoques pueden funcionar, una buena y antigua dieta balanceada con decisiones sobre los alimentos tomadas inteligentemente son una forma fácil de asimilar mejor los nutrientes. Todo lo que necesita son algunas ideas útiles para incorporar a su estilo de vida diario y estará encaminado para estar más saludable

**Establezca una meta hoy para hacer de la nutrición una prioridad al tomar decisiones inteligentes que pueden mejorar su vitalidad y longevidad.**

## Déle sabor a su salud

Recorte y lleve esta tarjeta del tamaño de una billetera y utilícela como una referencia práctica para obtener recursos e información sobre una nutrición saludable.

Cuando priorice una buena nutrición, usted logrará aumentar su energía, mejorar su concentración mental y optimizar su salud.



### Consejos sobre nutrición

**Usted puede tomar decisiones nutricionales saludables todos los días. Recuerde estos principios básicos para cuidar su salud:**

- Beba una cantidad de agua suficiente todos los días
- Elija bocadillos saludables en porciones de 100 calorías o menos
- Opte por comidas bajas en calorías y saludables en restaurantes de comidas rápidas
- Utilice grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas en su dieta
- Verifique las etiquetas para conocer el tamaño de la porción/la cantidad de porciones y la información nutricional



**BlueCross BlueShield of Texas**



**BlueCross BlueShield of Texas**

# Decisiones saludables que puede tomar todos los días



Aumente su capacidad mental en base a la nutrición y muchas otras ideas sobre estilos de vida saludables, visitando Blue Access® for Members en [www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com).

## Elija granos

Elija granos integrales que son nutritivos, altos en fibras y bajos en calorías en comparación con los granos refinados, como arroz blanco y harina blanca. Una dieta alta en fibras puede ayudarlo a disminuir su riesgo de padecer una enfermedad coronaria, cáncer, diabetes y otros trastornos relacionados con su sistema digestivo. Entre las buenas decisiones se incluyen, los copos de avena, harina de avena, tostadas de maíz entero, arroz salvaje o cebada, rebozado de granos integrales, alforfón y tortillas de maíz entero.

## Despiértese para desayunar

Cuando suena el despertador, la alarma del cuerpo también indica que es hora de alimentarse. Aliméntese en la mañana con un desayuno saludable que brinde un complejo de carbohidratos, proteínas y una pequeña cantidad de grasas (una combinación que retrasa los síntomas del hambre durante horas). Si opta por alimentos tradicionales, tales como yogur, panecillos de granos integrales o cereales o por alimentos no tan comunes tales como pizzas elaboradas con los vegetales que sobran o un batido de frutas, usted puede obtener los nutrientes y la energía que necesita para comenzar su día.

## Logre tener una estructura saludable

El calcio juega un papel importante en el mantenimiento de los huesos. El calcio solo no puede evitar o curar la osteoporosis pero es una parte importante de un programa general de tratamiento o prevención. Usted puede aumentar la cantidad de calcio en su dieta si consume alimentos ricos en calcio tales como la leche descremada, el queso o el brócoli entre otros. Muchos alimentos están fortificados con calcio y los puede obtener fácilmente y a un precio accesible.

## Reduzca el consumo de sal

El americano promedio consume aproximadamente entre seis y 18 gramos de sal por día. Su cuerpo sólo necesita aproximadamente 0.5 gramos por día. Reducir la cantidad de sodio que consume puede ayudarlo a reducir o evitar la hipertensión. Reduzca la ingesta de sal al quitar el salero de su mesa, optar por alimentos bajos en sodio cuando salga a comer, utilizar un sustituto de la sal u otros condimentos sin sal y sustituir la sal por jugo de limón fresco en pescados y vegetales.

## Recursos para lograr una mejor nutrición

¿Necesita respuestas prácticas y fáciles para sus preguntas sobre nutrición? Utilice su navegador Blue Access for Members para ingresar a [www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com) y haga clic en el enlace **Personal Health Manager**. Es un enfoque integral sobre nutrición que está hecho a su medida:

- Créese planes de comidas saludables en base a las recomendaciones sobre sus porciones de alimentos y calorías específicas
- Solicite a dietistas matriculados consejos sobre nutrición en Ask A Dietitian
- Acceda a información sobre ejercicios, nutrición y temas relacionados con los estilos de vida en la sección *For Your Health* section
- Obtenga recetas riquísimas para bocadillos, comidas y hasta recetas de cocina saludables étnicas y para las fiestas

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

## Haga que el cinco sea su número de la suerte

Las frutas y los vegetales proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibras y otras sustancias que son importantes para gozar de una buena salud. Para realizar cinco ingestas diarias, tome jugo en el desayuno o coloque frutas sobre los cereales, coma frutas o bastoncitos de zanahorias como bocadillos de media mañana, agregue una ensalada en su almuerzo, un bocadillo o una fruta en la tarde e incluya un vegetal en la cena.

Fuentes: Fundación Nacional de Osteoporosis, Fundación Mayo para la Educación e Investigación, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)