

¿Deseas comer saludable?

Con tanta información contradictoria que circula, ¿cómo podemos saber lo que es realmente una alimentación saludable? Aclaremos algunos mitos.

¿Qué es una alimentación saludable?

COMER UNA GRAN VARIÉDAD DE



VERDURAS



FRUTAS



CEREALES INTEGRALES

Mito

Solo las frutas y verduras frescas son saludables.

Realidad

Una dieta saludable puede incluir el consumo de productos frescos, congelados, enlatados y secos. Cuando sea posible, elige frutas y verduras sin sal ni azúcar añadida. Por ejemplo, elige frutas enlatadas con jugo 100% natural o sin azúcares añadidos cuando estén congeladas. Elige verduras enlatadas sin sal añadida y variedades congeladas sin salsas ni sal añadidas.

Mito

Todos los alimentos procesados son malos y están hechos con muchos productos químicos.

Realidad

La mayoría de los alimentos se han procesado de alguna manera. Los alimentos mínimamente procesados que no contienen mucho azúcar o sodio añadidos pueden formar parte de una dieta saludable. Piensa en zanahorias pequeñas, pan integral, yogur natural y frutos secos picados.

Incluye los siguientes alimentos:



Lácteos descremados y bajos en grasa



Aves de corral sin piel



Pescado



Frijoles y legumbres



Aceites vegetales no tropicales



Frutos secos y semillas

CONSEJOS PARA comer saludable

- ✓ Prepara la comida en casa para controlar lo que le agregas.
- ✓ Potencia los sabores naturales de los alimentos con métodos de cocción más saludables, como el horneado, el braseado, el asado, la cocción al vapor, el sellado y el salteado.
- ✓ Añade sabor con deliciosas hierbas, especias, pimienta negra y jugos de cítricos en lugar de azúcar, sal y grasas poco saludables.

Mito

Todos los alimentos con etiquetas de "natural" son buenos para ti.

Realidad

Cuando se trata de envases de alimentos, no existe una definición oficial del término "natural". Natural no significa que un alimento sea más saludable o de mejor calidad.

Mito

Si reconozco los ingredientes que se encuentran en la etiqueta, no tengo que preocuparme.

Realidad

Aunque reconozcas los ingredientes, el alimento igualmente puede contener cantidades excesivas de sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas. Compara las etiquetas de los alimentos para poder identificar y seleccionar las opciones con menores cantidades de estos nutrientes.

Controla y limita el consumo de lo que se indica a continuación:



Sal o sodio



Dulces



Bebidas azucaradas



Carnes procesadas o grasosas: elige carnes magras o muy magras

Mito

Debería evitar los pasillos del medio del supermercado.

Realidad

Hay muchos alimentos en el supermercado que pueden formar parte de un patrón de alimentación saludable. Algunos ejemplos de opciones muy nutritivas y estables son los frijoles y las lentejas deshidratados, los frutos secos sin sal, los cereales integrales, como el arroz salvaje, la quinoa, la avena y el bulgur, además de las aves de corral, el pescado y las verduras enlatadas con bajo contenido en sodio.

Obtén más información sobre comer saludable en heart.org/HealthyForGood (sitio web en inglés).