

## Alimentación saludable: Cómo usar un diario de alimentos - [Healthy Eating: Using a Food Journal]



### ¿Qué es una alimentación saludable?

Equilibrio, variedad y moderación son las claves para una alimentación saludable. Tener una dieta equilibrada significa que come lo suficiente pero no demasiado, y que los alimentos que come le proporcionan los nutrientes que necesita para mantenerse sano.

Comer una variedad de alimentos puede ayudarle a incorporar todos los nutrientes que necesita. Coma alimentos de cada grupo

alimentario: granos, verduras, frutas, leche, carne y otras proteínas, incluyendo frijoles (habichuelas).

Moderación significa que no hay alimentos prohibidos, pero sea consciente de qué tanto come. Limite la frecuencia con que come alimentos con alto contenido de grasa, sal, azúcar o calorías. Coma porciones más pequeñas o busque sustitutos saludables.

### ¿Cómo le puede ayudar el mantener un diario de alimentos?

Un diario de alimentos puede ayudarle a examinar sus hábitos alimentarios y hacer cambios saludables. Puede ver de cuáles alimentos necesita comer más o menos. Puede también revisar si está comiendo una variedad de alimentos.

### Cómo usar su diario de alimentos

Escriba todos los días las cantidades que come de cada grupo alimentario. El siguiente ejemplo muestra las cantidades diarias sugeridas de cada grupo de alimentos. Compare lo que usted come con las cantidades sugeridas.

Diario de alimentos		
Grupo de alimentos	Cantidades diarias mínimas recomendadas	Sus cantidades diarias (tazas u onzas*)
Granos	Por lo menos 3 onzas (85 gramos) de granos integrales	
Verduras	2 a 3 tazas	

Diario de alimentos		
Grupo de alimentos	Cantidades diarias mínimas recomendadas	Sus cantidades diarias (tazas u onzas*)
Frutas	1½ a 2 tazas	
Productos lácteos	3 tazas	
Proteínas	5 a 6½ onzas (142 a 184 gramos)	

\*Una porción de 3 onzas (85 gramos) de carne equivale aproximadamente al tamaño de una baraja de naipes. Una rebanada de pan equivale aproximadamente a 1 onza de granos. Una taza es aproximadamente del tamaño de un puño.

El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture) tiene una herramienta en línea con un diario de alimentos en [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov). Haga clic en "SuperTracker & Other Tools" y vaya a "Daily Food Plans".

## ¿Cómo puede hacer cambios para comer de manera más saludable?

Coma una variedad de alimentos, en especial aquellos ricos en nutrientes, como granos integrales, frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasas, pescado, carnes magras y aves.

Pruebe estos consejos:

- Use pan de trigo y pastas integrales.
- Coma arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Pruebe yogur y quesos con bajo contenido de grasa.

Para comer más frutas y verduras:

- Agregue fruta al yogur y a los cereales.
- Tenga un tazón de frutas a la mano.
- Tenga fruta seca a la mano para un refrigerio.
- Compre verduras y frutas frescas, envasadas y listas para consumirse.

- Sumerja las verduras crudas en aderezos para ensalada bajos en grasa, en hummus o en mantequilla de maní.
- Añada muchas verduras a los sándwiches.

### Haga cambios pequeños

Elija uno o dos cambios con los que desee trabajar. Comience lentamente, y no trate de cambiar sus hábitos alimentarios todos a la vez.

Si come los mismos alimentos una y otra vez, encuentre la manera de añadir variedad. Compre un libro de cocina nuevo, intercambie recetas con los amigos y la familia, o busque recetas saludables en línea.