

# ESTAR INFORMADO ES ESTAR SANO

Compare las calorías y tome decisiones saludables.

Para la mayoría de los adultos, sólo se deberían consumir **2000 calorías al día**. Consumiendo esas calorías en el transcurso del día, le permitirá sentirse bien todo el tiempo. Las etiquetas informativas en los menús le pueden ayudar a escoger comidas con menos calorías y seguir comiendo lo que le gusta.

## RECOMENDACION DE CONSUMO DE CALORÍAS PARA LOS NIVELES MODERADOS DE ACTIVIDAD

2-3 Años	4-8 Años	9-13 Años	14-18 Años	19-50 Años	51+ Años
<b>Niñas</b> 1000 – 1400	1400 – 1600	1600 – 2000	2000	<b>Mujeres</b> 2000 – 2200	1800
<b>Niños</b> 1000 – 1400	1400 – 1600	1800 – 2200	2400 – 2800	<b>Hombres</b> 2400 – 2800	2200 – 2400

Los límites de calorías provistas aquí son basadas en que cada individuo realice 30 á 60 minutos de actividad física al día. Referencia: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

### COMIDA RÁPIDA TÍPICA PARA NIÑOS



VS.

### OPCIÓN MÁS BAJA EN CALORÍAS



### COMIDA RÁPIDA TÍPICA PARA ADULTOS



VS.

### OPCIÓN MÁS BAJA EN CALORÍAS



**¿Con qué frecuencia come afuera?** Comer afuera puede ser rápido, barato y delicioso. ¿Pero es saludable? Las cadenas de restaurantes ahora ofrecen información sobre las calorías, las grasas saturadas, los carbohidratos y el sodio para ayudarlo a tomar las decisiones adecuadas.

## Carbohidratos

Los carbohidratos nutritivos, como el pan, los frijoles y los vegetales, le aportan al cuerpo energía, vitaminas, minerales y fibra. Los alimentos como los postres y las bebidas azucaradas son otra fuente de carbohidratos, pero tienen un alto contenido de azúcar y calorías, y pocos nutrientes. Para beneficiar su salud, elija carbohidratos nutritivos que produzcan saciedad.

“Para controlar la diabetes, debo saber cuántos carbohidratos consumo durante el día. Cuando esa información está incluida en el menú, es más fácil tomar una decisión saludable y cuidarme”.



## Grasas saturadas

Cuando se trata de las grasas, la clave es la moderación. Consumir más de 20 gramos de grasas saturadas por día puede aumentar la concentración de colesterol y el riesgo de enfermedad cardíaca. Para estar sano, limite la ingesta de alimentos como refrigerios procesados, carnes, productos horneados y alimentos fritos en abundante aceite.

“La enfermedad cardíaca es un problema hereditario en mi familia, de modo que, cuando comemos afuera, tengo presente la cantidad de grasas saturadas de la comida. El hecho de que las cadenas de restaurantes ofrezcan esta información ayuda a tomar decisiones saludables”.



## Calorías

Las calorías de los alimentos son el combustible del cuerpo para pensar, jugar y trabajar. La cantidad saludable de calorías para cada persona depende de la edad y del nivel de actividad física. Sepa cuántas calorías debe consumir y elija alimentos que lo ayuden a no superar ese límite.

“Somos una familia muy ocupada, por lo que algunas noches la comida rápida es la opción más fácil para todos. Cuando la encargo, superviso las calorías e intento elegir opciones nutritivas que ayuden a que toda mi familia esté sana”.



## Sodio (sal)

Una pequeña cantidad de sal (menos de una cucharadita o 2300 miligramos por día) es parte de una dieta saludable. Sin embargo, la mayoría de las personas que viven en Estados Unidos consumen mucho más de lo que necesitan, lo que puede causar hipertensión arterial. Para mantenerse dentro de un rango saludable, elija alimentos bajos en sodio.

“Tengo hipertensión arterial y debo limitar la cantidad de sal que consumo. Con la nueva información nutricional en las cadenas de restaurantes, es más fácil elegir comidas con poca sal, y me siento bien si salgo a comer afuera”.

