

**10**  
**consejos**  
Serie  
de educación  
en nutrición

# alimentación saludable para un estilo de vida activa



## 10 consejos para combinar buena alimentación y actividad física

Para jóvenes y adultos comprometidos a practicar deportes y mantener actividad física, la alimentación saludable es esencial para optimizar su rendimiento. La buena alimentación y la actividad física lo conducirán a un estilo de vida saludable.

### 1 maximize alimentos nutritivos

Dé a su cuerpo los nutrientes que éste necesita escogiendo alimentos nutritivos; incluya cereales integrales, productos con proteína y bajos en grasas, frutas, vegetales y leche sin o baja en grasa. Coma menos alimentos ricos en grasas sólidas, azúcares adicionados y sodio (sal).



### 2 revitalize con cereales

La fuente rápida de energía de su cuerpo proviene de alimentos como el pan, pasta, avena, otros cereales y tortillas. Asegúrese que por lo menos la mitad de los productos de grano que seleccione sean integrales como pan, pasta o arroz integral.

### 3 enriquezca con proteína

La proteína es esencial para desarrollar y mantener los músculos. Seleccione carne de res o cerdo baja en grasa, pollo o pavo sin pellejo. Obtenga proteína del pescado dos veces a la semana. Fuentes ricas en proteína también provienen de las plantas.

### 4 consuma proteínas de origen vegetal

¡La variedad es grandiosa! Seleccione legumbres (frejoles tipo riñón, pinto o negras; alverjitas; garbanzo y crema de garbanzo), productos de soya (tofu, tempeh, hamburguesas vegetales), nueces sin sal y semillas.

### 5 diversifique las frutas y verduras

Obtenga los nutrientes que su cuerpo necesita consumiendo variedad de colores en varias formas. Puré de bayas azules, rojas o negras; pimientos rojos o amarillos, verduras como la espinaca o acelga. Seleccione frutas frescas, deshidratadas, congeladas, enlatadas bajas en sodio o jugos 100% de frutas.



### 6 no olvide los productos lácteos

Alimentos como la leche sin o baja en grasa, queso, yogur y bebidas fortificadas de soya (leche de soya) ayudan a mantener los huesos sanos, tan necesarios para las actividades diarias.

### 7 balancee las comidas

Use MyPlate para recordar e incluir todos los grupos de alimentos en sus comidas diarias. Lea más en ChooseMyPlate.gov.

### 8 beba agua

Manténgase hidratado bebiendo agua en vez de bebidas azucaradas. Guarde y reuse botellas de agua para tener siempre agua a la mano.

### 9 conozca cuánto debe comer

Obtenga información nutricional basada en su edad, sexo, altura, peso, actividad física actual y otros factores personales. Use SuperTracker para determinar sus necesidades calóricas, planee una dieta apropiada para usted y siga su progreso hasta llegar a su meta. Lea más en [www.SuperTracker.usda.gov](http://www.SuperTracker.usda.gov).

### 10 logre su meta

Obtenga reconocimiento presidencial por alcanzar sus metas de alimentación saludable y actividad física. Vaya a [www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org) para inscribirse al premio "Vida Activa Presidencial" (PALA por sus siglas en inglés).



Visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) y  
[www.Fitness.gov](http://www.Fitness.gov)  
para obtener más información.

DG TipSheet No. 25  
Marzo 2013  
Center for Nutrition Policy and Promotion  
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece  
igualdad de oportunidades para todos.