

## BENEFICIOS DE OPCIONES SALUDABLES

Las opciones saludables hacen que se sienta mejor, mejore su apariencia y le da más energía para estar alerta durante el día.

Al elegir opciones saludables podría reducir el riesgo de enfermedades del corazón, algunos cánceres, diabetes tipo 2, alta presión arterial, derrames cerebrales, niveles altos de colesterol y otras enfermedades asociadas con la obesidad o sobrepeso.

## MANTENGA BOCADILLOS SALUDABLES / MAQUINA VENDEDORA

Pídale al vendedor que incluya estas opciones:

- Papitas al horno o bajas en grasa
- Cacahuete bajos en sal o sin sal
- Palitos salados bajos en sal
- Galletas dulces y saladas bajas en grasa
- Barras de granola o cereal
- Frutas frescas, secas o enlatadas
- Yogurt bajo en grasa
- Jugos de frutas 100% naturales
- Agua



## CONSEJOS PARA AHORRAR DINERO

Busque las ofertas y los cupones para ayudar a estirar su dinero.

Solicite comidas gratis o de costo reducido para sus hijos en el programa Nacionales de Almuerzos Escolares.

Los beneficios de las estampillas de alimentos y WIC le pueden ayudar a estirar su dinero.



Compre productos genéricos para ahorrar dinero.

Nunca vaya de compras cuando tenga hambre.

## CONSEJOS PARA AHORRAR TIEMPO

Planee de antemano, haga una lista de las cosas que necesita comprar y no salga de esa lista.

Para ahorrar tiempo, compre en un supermercado que le sea familiar.

Tenga siempre listos y a mano algunos bocadillos.

Cocine dos comidas, guarde una para el próximo día.

Fondos principales proveídos por el Programa de Cupones para Alimentos a través de la Campaña de la Red para una California Saludable. Un empleador y proveedor de igualdad de oportunidad. Ayudando a Californianos de bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información sobre los cupones de alimentos, por favor llame al 951-358-3000. Para más información sobre como comer saludable o ser más activo físicamente, entre a nuestra página de Internet: [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) o llame al 1.888.328.3483.

Riverside County Community Health Agency  
Department of Public Health, Nutrition Services Branch  
4065 County Circle Drive, Suite 207, Riverside, CA 92503  
Telephone: 951.358.5880 • Fax: 951.358.5885

<http://www.rivco-nutrition.org>



(7/08)

## Opciones Saludables



## Consejos útiles para la casa y el trabajo



## OPCIONES SALUDABLES PARA LA CASA

Comprométase a comer bien escogiendo alimentos saludables siempre. Comience su día con un desayuno: pruebe yogurt bajo en grasa con frutas, pan integral tostado con crema de cacahuate o cereal con leche baja en grasa o sin grasa.



Coma alimentos ricos en fibra para sentirse lleno y con menos calorías. Los cereales de granos integrales, las legumbres, los vegetales, y las frutas son una buena fuente de fibra.

Realice una actividad física antes de ir al trabajo-camine, monte bicicleta, o muévase con su video de ejercicio favorito.

Limite el tiempo que pasa frente al televisor y/o la computadora.

## OPCIONES SALUDABLES PARA EL TRABAJO

En lugar de papas fritas, galletas dulces, sodas o caramelos, pruebe bocadillos saludables y que le ayuden a sentirse lleno, como una fruta fresca, trozos de vegetales crudos, zanahorias, trozos de frutas, pasas, pedazos de apio con crema de cacahuate.

Sea sabio al elegir los panecillos, roscas, croissant, bizcochos y bolillos. Un panque grande tiene el doble de gramos de grasa y calorías que uno de tamaño normal, cuide el tamaño de sus porciones.



Las porciones en los restaurantes generalmente son más grandes que una ración, lo que puede llevarlo a comer demasiado. Cuando coma fuera de casa elija alimentos preparados a la parrilla, al vapor, salteado, cocido, asado o al horno.

Traiga su almuerzo preparado de su casa. Esto le ahorra tiempo y dinero y usted tendrá un futuro más saludable.

Evite comprar bocadillos de las máquinas vendedoras, porque la mayoría de los productos son altos en grasas saturadas, grasas hidrogenadas (trans), azúcar y sal.

## AUMENTE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL TRABAJO

Esfuércese por hacer por lo menos 60 minutos de actividad física cada día para mantener la salud de su corazón y un peso saludable.

Elija comer frutas y/o verduras antes y después de la actividad física.

Tome un descanso para hacer una actividad cada dos horas. Use las escaleras en lugar del ascensor, haga ejercicios de estiramiento en su escritorio, o realice una caminata.

Dedique una porción del tiempo del almuerzo en hacer una actividad física (por ejemplo caminar).

Camine al escritorio de su compañero/a en lugar de usar el teléfono o el correo electrónico.

Camine cinco días a la semana en lugar de tres. Aumente la intensidad de la sesiones de ejercicios.



En lugar de caminar, corra o trote. Estacione el carro LO MAS LEJOS POSIBLE DE LA ENTRADA para aumentar la actividad física.

## OPCIONES SALUDABLES PARA SU FAMILIA

Mantenga frutas frescas en su refrigerador para un bocadillo rápido para su familia.

Tenga verduras picadas y aderezo bajo en grasa en el refrigerador donde sus niños puedan alcanzarlo.

Sea un buen ejemplo al comer frutas frescas como naranjas, manzanas, uvas, y plátanos.

Coma dos o más porciones de vegetales con la cena.



Cuando vaya de compras solo elija alimentos saludables para su familia.

Lea las etiquetas para saber lo que está comiendo, especialmente el tamaño de las porciones en los bocadillos, jugos, o bebidas con azúcar.

Beba solamente jugos 100% naturales, pero no más de 6 onzas por día.

Tome agua en lugar de jugos con azúcar.

Elija leche sin grasa o de 1% grasa.

Prepare bocadillos y almuerzos saludables para su familia, como mezcla de cereales y frutas secas, trozos de vegetales crudos, o frutas.

