

# Kit de herramientas de bienestar físico

Los hábitos de salud física positivos pueden ayudar a disminuir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:



## LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE

Tomamos docenas de decisiones todos los días. Cuando se trata de decidir qué comer y alimentar a nuestras familias, tomar decisiones inteligentes puede ser mucho más fácil de lo que piensa. Un plan de alimentación saludable no solo limita los alimentos no saludables, sino que también incluye una variedad de alimentos saludables. Averigüe qué alimentos agregar a su dieta y cuáles evitar.

### PARA CONSUMIR UNA DIETA SALUDABLE:

- **Limite las grasas "malas".** Reduzca las grasas saturadas y las grasas trans en su dieta. Use aceite de oliva o de canola en lugar de mantequilla, margarina en barra, grasas de carne, manteca o aceites de palma.
- **Reduzca el sodio.** Use carne de ave fresca, pescado y carne magra, en lugar de enlatada, ahumada o procesada. Elija vegetales frescos o congelados que no tengan sal agregada y alimentos que tengan menos del 5% del valor diario de sodio por porción. Enjuague las comidas enlatadas.
- **Elija carbohidratos más complejos.** Coma carbohidratos más complejos, como almidones y fibra. Estos se encuentran en panes integrales, cereales, vegetales con almidón y legumbres.
- **Evite los azúcares agregados.** Elija comida con poco o nada de azúcar agregada. Use la etiqueta de información nutricional para elegir alimentos empacados con menos azúcar total.
- **Consuma más fibra.** Cambie a granos enteros y agregue diferentes tipos de verduras, frijoles, nueces y semillas a su dieta.