

Nutrición como Estilo de Vida

El Colegio Americano de Medicina de Estilo de Vida (ACLM) recomienda una alimentación basada en plantas, en una variedad de vegetales, frutas, granos integrales, legumbres, nueces y semillas mínimamente procesados. Comer plantas enteras es una gran manera de obtener más nutrientes y menos componentes dañinos.

Consume varios de estos tipos de alimentos:

- Vegetales
- Hongos/setas
- Frutas
- Legumbres (porotos, arvejas y lentejas)
- Granos integrales
- Nueces
- Semillas

Limita o evita estos tipos de alimentos:

- Bebidas azucaradas (soda, limonada, jugos, bebidas energéticas, café)
- Carnes procesadas (embutidos, jamones, tocino, salchichas)
- Snacks procesados (galletas/caramelos/papas fritas) (especialmente con azúcar y sal añadidos)
- Lácteos (crema, helados de crema, yogurth enteros endulzados)
- Carnes rojas
- Carnes blancas
- Huevos

Inspiración para Comer:

Vegetales: Vegetales de hoja verde (kale, espinaca, acelga, hojas de mostaza, repollo), ajo, cebolla, pimientos (todo tipo), puerro, perejil, papas (todo tipo), rábanos, zapallo italiano, chícharos, tomates, zanahorias, maiz, arvejas, coliflor, brócoli, pepino, berenjena, champiñones.

Frutas: Bananas, manzanas, kiwi, naranja, moras, frutillas, frambuesas, arándanos, mango, melones, sandía, ciruelas, piña.

Legumbres: Porotos negros, frijoles rojos, frijoles pinto, garbanzos, porotos pallar, lentejas, habas, porotos de soya.

Granos Integrales: Quinoa, arroz integral, avena, cebada, arroz negro, tortillas/pasta/panes integrales, couscous, teff, germen de trigo.

Nueces: Almendras, pistaches, nueces de la india, castañas de cajú, nueces de brazil, avellanas, nueces pecanas.

Semillas: Chia, linaza, cáñamo, pepitas de calabaza, semillas de girasol.

Nutrition Goals

Establecer metas es una excelente manera de mejorar tus hábitos y dar un paso a un patrón alimenticio mejor. Mantén en mente que es más fácil completar metas positivas. Un ejemplo de meta nutricional positiva es: "Añadiré una taza de berries en el desayuno y una manzana o naranja como snack de media tarde al menos 5 días de la semana".

Específica – ¿Qué comida específica te gustaría añadir/cambiar?

Medible – ¿Cuánto agregarás o cambiarás?

Alcanzable – ¿Tienes lo que se necesita para lograrlo?

Realista – ¿Qué realmente puedes hacer? (Mejora sobre perfección)

Conectada al tiempo – ¿Cuán frecuente planeas hacer este cambio? ¿Por cuánto tiempo?



Recursos:

Academy of Nutrition and Dietetics:

www.eatright.org

vegetariannutrition.net

American Heart Association:

www.heart.org

American Diabetes Association:

www.diabetes.org

American Institute for Cancer Research

www.aicr.org/reduce-your-cancer-risk/diet/

Nutrition Facts

www.nutritionfacts.org



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine.
All rights reserved.
Terms of use on www.lifestylemedicine.org.