

MiPirámide para mujeres



MiPirámide puede ayudarte a tomar decisiones sanas sobre los alimentos y a mantenerte activa físicamente todos los días.

Necesidades de nutrición para las mujeres adultas

No hay un tamaño bueno para todo el mundo. La cantidad exacta de alimentos que necesitas depende de tu edad, peso, estatura y nivel de actividad física. Si necesitas ayuda para determinar tu plan de alimentación personalizado, visita www.mypyramid.gov o habla con un especialista en nutrición de WIC. De todos modos, recuerda estos aspectos básicos:

- ➔ Que la mitad de los granos sean integrales. Escoge granos integrales en lugar de refinados. Escoge con más frecuencia granos integrales como pan de trigo integral, cereales hechos con granos integrales, avena y palomitas de maíz bajas en grasa.
- ➔ Varía las verduras. Disfruta de las verduras color verde oscuro y naranja como espinacas, brócoli, zanahorias y camotes. Los frijoles secos y los guisantes, y las verduras con almidones como las papas también cuentan. Escoge verduras frescas de la estación para ahorrar más y obtener el máximo de sabor.
- ➔ Concéntrate en las frutas. Come una variedad de frutas frescas, congeladas, en lata o secas en las comidas y durante los refrigerios. Corta la fruta y mantenla a la mano para los refrigerios. Limitate con los jugos de fruta.
- ➔ Consume alimentos ricos en calcio para formar huesos fuertes. Sírvete leche, queso y yogurt descremados y bajos en grasa varias veces al día. Bebe leche descremada o baja en grasa en casi todas las comidas.
- ➔ Con proteína y sin grasa. Escoge carne de res, pollo, pavo y pescado magros o bajos en grasa. Recorta la grasa que veas para mantenerla magra. Elige frijoles secos, guisantes, nueces y semillas para variar la rutina.
- ➔ Reconoce tus límites en aceite y grasas. Todos necesitamos grasa y aceite, pero obtén el que necesitas del pescado, las nueces y aceites líquidos como el de maíz, soya, canola y aceite de oliva.
- ➔ Comprueba en las etiquetas de ingredientes y datos de nutrición el contenido de grasa saturada, grasas trans, colesterol y sodio de los alimentos empacados para asegurarte de que estés tomando las decisiones más sanas.

Control del peso

Encuentra el equilibrio entre lo que comes y qué tan activa estás físicamente para poder mantener tu peso. Si quieres perder peso, deberás comer menos o hacer más ejercicio. Para casi toda la gente, comer un poco menos y aumentar la actividad física es más fácil que sólo comer mucho menos.

- ➔ Watch your discretionary or optional calories—Presta atención a las calorías opcionales, o sea, lo que queda cuando ya cumpliste todos los requisitos de MiPirámide. Si no eres cuidadosa, estas calorías pueden acumularse rápidamente y pueden llevar a un aumento de peso.
- ➔ Programa al menos 30 minutos de actividad física al día para mantener el peso y al menos 60 minutos o más al día para perder peso, si es posible.
- ➔ Da pequeños pasos para cambiar. Incluso cambios pequeños, como reducir la cantidad de calorías que consumes al día en 50 ó 100, o aumentar el número de pasos que das en 2500, pueden llevar a una pérdida de peso.

¡Da más pasos! Aquí tienes algunas ideas para ayudarte a aumentar el número de pasos que das al día.

- En lugar de gritar desde otra habitación, camina hasta donde está tu hijo, ponte junto a él y háblale de cerca.
- Acompaña a tu niño caminando hasta la puerta de la escuela o la guardería.
- Baja del autobús 1 o 2 paradas antes y camina el último tramo.
- Deja tu auto en la parte alejada del estacionamiento y camina hasta la puerta.
- Empuja a tu niño o bebé en su cochecito o en una carretilla, por la acera, en la cochera o por la cocina.
- Corre con tu hijo detrás de una pelota. Camina hasta la iglesia, el trabajo o al supermercado si están suficientemente cerca.
- Haz varios trayectos para lavar la ropa y otras tareas domésticas, y haz que tu hijo o bebé te acompañe.
- Camina por la habitación mientras ves televisión.
- Decora tu casa con el tema de las fiestas. Recuerda retirar los adornos cuando hayan pasado las fiestas.