

# Boletín Hábitos Saludables

Noviembre 2024



## Comprender Las Etiquetas Nutricionales

Las etiquetas nutricionales se encuentran en la mayoría de los alimentos que compramos en el supermercado, pero ¿por qué son tan importantes? Los 'datos nutricionales' están diseñados para ayudarle a tomar decisiones saludables y a ser consciente de sus comidas. [La Asociación Estadounidense del Corazón](#) sugiere verificar estos cuatro elementos la próxima vez que revise una etiqueta:

- 1. Revise la información sobre el tamaño de las porciones:** Esta es la mejor manera de practicar el control de las porciones y reducir la posibilidad de comer en exceso.
- 2. Opta por alimentos ricos en vitaminas y minerales:** Por ejemplo, tu cuerpo requiere mucho calcio, hierro, potasio y vitamina D para mantener una dieta saludable.
- 3. Compare las etiquetas nutricionales:** Intente encontrar productos alimenticios bajos en azúcar, sodio y grasas saturadas/trans.
- 4. Verifique las calorías:** Si bien no es necesario contar calorías para estar saludable, tener en cuenta cuántas calorías hay en una porción puede ayudar a controlar las porciones y tomar decisiones saludables.

## ¿Por Qué Son Importantes Los Cereales Integrales?

Los cereales integrales son una parte esencial de una dieta equilibrada. Son una gran fuente de fibra dietética y también pueden proporcionar al cuerpo vitaminas y minerales.

[La Asociación Estadounidense del Corazón](#) recomienda comer tres o más porciones de cereales integrales todos los días.

¡La buena noticia es que los alimentos integrales vienen en muchas formas!

Desde pasta y pan integrales hasta avena integral y arroz integral, hay muchas maneras de disfrutar estos alimentos ricos en fibra durante toda la semana.

Una dieta con cereales integrales también puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ayudar a regular el azúcar en sangre, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2.



## Recetas Nutritivas Para Agregar a su Plan de Alimentación

Estas 10 comidas están repletas de nutrientes. ¡Añádelos a tu menú de cena!

- [1. Pollo Al Limón](#)
- [2. Tacos de Bistec a la Parrilla con Ensalada de Zanahoria y Pimiento](#)
- [3. Pollo al Curry Fácil con Verduras](#)
- [4. Sopa Saludable de Fideos de Arroz, Pimiento y Cerdo en 40 Minutos](#)
- [5. Pasta con Cinta de Calabacín](#)
- [6. Albóndigas de Pavo Saludables Air Fryer con Zoodles](#)
- [7. Pollo Asado Con Pesto De Aguacate](#)
- [8. Arroz De Coliflor Frito Con Camarones](#)
- [9. Fajitas de Pollo en Sartén](#)
- [10. Pizza con Corteza de Coliflor](#)

Find these recipes on FoodNetwork.com!

## 5 Formas De Reducir El Colesterol

Si los resultados de las pruebas de detección le preocupan por el colesterol alto, ¡no está solo! Muchos adultos se enfrentan a niveles elevados de colesterol, lo que puede ocurrir debido a hábitos de estilo de vida, estrés y antecedentes de salud familiar.

La acumulación de colesterol malo en el torrente sanguíneo aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral. En algunos casos, su médico puede recetarle medicamentos para reducir el colesterol. Sin embargo, en muchos casos, adoptar hábitos saludables puede reducir eficazmente sus niveles y mantenerlos en un buen lugar.

### **Mayo Clinic recomienda cinco cambios en el estilo de vida para mejorar el colesterol (sin medicación):**

1. Elija alimentos saludables para el corazón que sean bajos en grasas saturadas y ricos en fibra soluble y ácidos grasos omega-3.
2. Aumente su actividad física caminando más, moviéndose más y haciendo ejercicio de forma rutinaria.
3. Deje de fumar para aumentar su nivel de colesterol HDL (¡el colesterol bueno!)
4. Mantenga un peso saludable.
5. Evite el alcohol o beba sólo con moderación, ya que el consumo excesivo de alcohol está relacionado con el colesterol alto.

[Mire este video](#) de Mayo Clinic para obtener más información sobre el colesterol y la salud del corazón.

