



## ¿De qué están hechos nuestros alimentos?

La energía que su cuerpo necesita proviene de los alimentos que come. Esa energía se mide en calorías. Todos los alimentos tienen calorías pero algunos tienen muchas más calorías que otros. Los elementos básicos de todos los alimentos incluyen:

- **Carbohidratos**, que son la fuente de energía favorita del cuerpo. Los alimentos como el pan, el arroz, las papas y algunas frutas son ricos en carbohidratos.
- **Proteínas**, que le ayudan a crecer y a fortalecer los músculos. Las carnes, los pescados, las nueces, los frijoles y los productos lácteos (como leche y queso), contienen muchas proteínas.
- **Grasas**, que pueden convertirse en energía para su cuerpo. Los alimentos que contienen buenas grasas incluyen las carnes y los pescados, los productos lácteos, las nueces y las semillas.

## Los aspectos básicos de una alimentación saludable

Trate de seguir estos cinco consejos para una dieta más saludable.<sup>1</sup>

1. **No coma en exceso.** Ingerir demasiadas calorías puede causar aumento de peso, así que lea las etiquetas de nutrición para ver los tamaños de porción recomendados.
2. **Coma muchas frutas y verduras.** Son ricas en vitaminas y minerales, son bajas en calorías y pueden ayudarle a sentirse lleno.
3. **Pruebe los granos integrales.** Los panes y las pastas integrales son ricos en fibra, lo que puede ayudarle a mejorar el colesterol.<sup>2</sup>
4. **Evite los alimentos con azúcar agregada.** Los alimentos procesados y empacados por lo general tienen azúcar agregada, así que en vez de estos, coma alimentos frescos.
5. **No tome bebidas azucaradas.** El agua satisface la sed y lo mantiene hidratado sin el azúcar ni las calorías adicionales.

**Añada más  
frutas y  
verduras a  
su plato.**

## Cómo mantener un peso saludable

No existe una respuesta correcta sobre cuánto debería pesar. Los médicos usan el índice de masa corporal (IMC) para determinar la grasa corporal de una persona. El IMC le ayuda a tener una idea para saber si tiene un peso saludable.<sup>3</sup>

Calcule su IMC en [www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmicalc.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm).

### Categorías de IMC

Peso más bajo que el normal = Menos de 18.5

Peso normal = 18.5 a 24.9

Sobrepeso = 25 a 29.9

Obesidad = 30 o mayor<sup>4</sup>



## Existe ayuda disponible

- **HPPlans.com/OnlineClasses.** Nuestros cursos en línea de “Nutrición” y “Aspectos básicos del desayuno” tienen más consejos e información sobre la alimentación saludable.
- **ChooseMyPlate.gov.** Para obtener más información sobre las frutas y verduras y otros alimentos saludables, además, idescargue recetas gratis que son saludables y deliciosas!
- **1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY 711).** Nuestro equipo de Servicios para Miembros puede ponerlo en contacto con asesores de nutrición.

### Fuentes:

1. United States Department of Agriculture, “10 Tips for Combining Good Nutrition and Physical Activity,” accessed April 2, 2019, <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGTipsheet25HealthyEatingActiveLifestyle.pdf>.
2. American Heart Association (AHA), “Whole Grains, Refined Grains, and Dietary Fiber,” last modified September 20, 2016, <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/whole-grains-refined-grains-and-dietary-fiber>.
3. AHA, “Body Mass Index (BMI) in Adults,” last modified August 1, 2014, <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/bmi-in-adults>.
4. National Heart, Lung, and Blood Institute, “Calculate Your Body Mass Index,” accessed April 2, 2019, [https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmicalc.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm).

**Servicios para Miembros está disponible para ayudarle las 24 horas del día, los siete días de la semana, llamando al 1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY 711).**

## HPPlans.com



Health Partners Medicare es un plan HMO que tiene contratos con los programas de Medicaid del estado de Pennsylvania y Medicare. La inscripción en Health Partners Medicare depende de la renovación del contrato.

Health Partners (Medicaid), Health Partners Medicare y KidzPartners cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión sexual ni orientación sexual.

**ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY: 711).**

