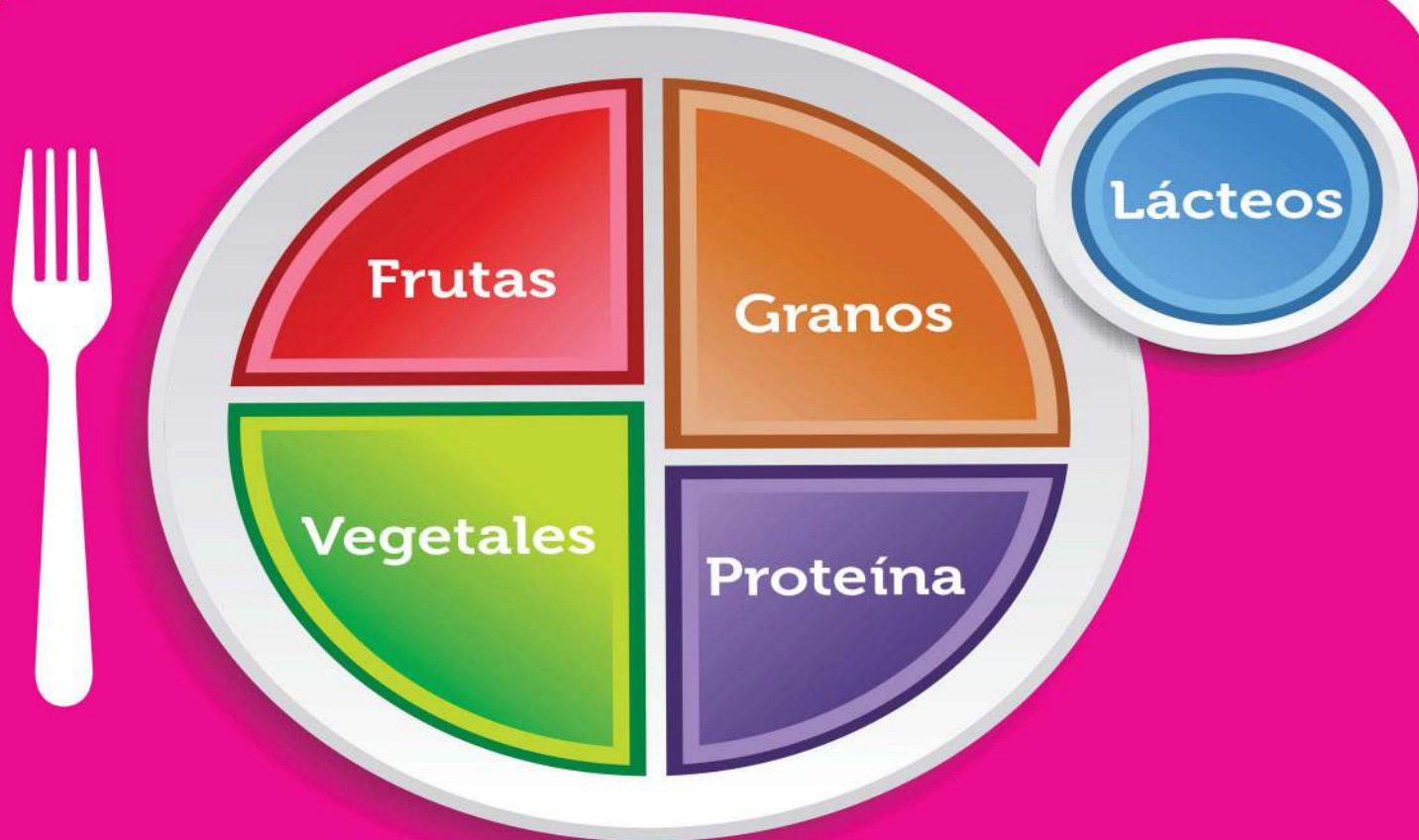


Esta charla es una iniciativa de



The Committee for  
Hispanic Children  
and Families, Inc.

**NCLR**  
NATIONAL COUNCIL OF LA RAZA



## SELECCIÓN SANA, VIDA SALUDABLE

### SELECCIÓN SANA, VIDA SALUDABLE tiene como objetivos

- Aumentar el conocimiento de los participantes de cómo identificar y juntar información acerca de los recursos que hay en la comunidad para alimentar mejor y hacer actividad física.
- Ayudar a los participantes para que sepan como identificar y superar obstáculos en su comunidad que les impiden llevar una alimentación sana y hacer actividad física.
- Motivar a los participantes en la comunidad a ejercer influencia para cambiar las políticas públicas.





El siguiente artículo fue extraído de la página electrónica de Asociación Americana de Diabetes

## Cambios graduales a favor de su salud

### **¿Peligra su salud?**

Las personas a su alrededor le dicen que tiene un problema de peso o salud. Pero, ¿usted qué piensa? Si no cree que tiene un problema, probablemente no querrá hacer cambios. Incluso quizá lo ofendan o molesten las personas que lo presionan para que haga cambios. Si piensa que sí tiene un problema, probablemente tenga éxito. Primer paso: acepte que hay hábitos que debe cambiar.

### **¿Está listo y dispuesto a cambiar? ¿Puede hacerlo?**

Para lograr cambios de estilo de vida debe responder SÍ a las preguntas "¿Está listo y dispuesto a cambiar? ¿Puede hacerlo?"...., debe estar muy motivado a cambiar. Por ejemplo, quizá quiera vivir mucho tiempo para ver crecer a sus nietos. Debe tener más razones para cambiar que para no cambiar. ... debe sentirse seguro y creer que puede cambiar.

Para tener éxito, divida en pasos pequeños lo que quiere lograr.

Luego piense en las cosas que está listo y dispuesto a cambiar, y que puede cambiar.

Deje para otro momento los demás hábitos para los que no está listo ni dispuesto a cambiar, o que no puede cambiar.

- **¿Qué está listo y dispuesto a cambiar, y puede cambiar?**

Piense sobre sus actuales hábitos de alimentación y actividad física.

- ¿Qué tipo de alimentos compra?

---

- ¿Cuánta actividad física hace?

---

- Trate de anotar honestamente lo que come unos cuantos días para darse una buena idea de ello. En base a sus actuales hábitos, comience a hacer unos pocos cambios fáciles.
- Seleccione los cambios que más quiera hacer...

---

- Tal vez escoja un cambio relacionado con sus hábitos de alimentación y otro con actividades físicas.

---

### **Recuerde: no trate de cambiar todo a la vez.**

Por ejemplo, quizá tenga la costumbre de comer un helado todas las noches mientras ve televisión.

¿Puede cambiar ese helado por algo más saludable?

¿Quizá fruta o un poco de cereal?

¿Quizá una porción más pequeña de helado?

Además, ¿puede dejar de ver televisión por 15 minutos y salir a caminar?

**Con cada objetivo, piense en cuatro cosas:**

1. ¿Cuánto tiempo tratará de lograr este objetivo? Escoja un periodo breve.

---

---

2. ¿Es fácil hacerlo considerando sus obligaciones cotidianas? Sea realista.

---

---

3. ¿Es un objetivo bien definido? Sea específico.

---

---

4. ¿Con qué frecuencia lo hará?

---

---

**Asegúrese de que sus objetivos sean realistas. No trate de hacer demasiado en poco tiempo. Consideremos tres ejemplos de objetivos realistas.**

1. **Comer:** Durante el próximo mes (cuánto tiempo), cuatro días por semana (con qué frecuencia) **comeré dos frutas al día, una en el desayuno y una en la tarde, de merienda** (realista y específico).

---

---

2. **Comer:** Las próximas cinco veces (cuánto tiempo) cada vez que vaya a un restaurante de comida rápida (**con qué frecuencia**), **pediré una porción pequeña de papas fritas y una sola hamburguesa**, en vez de una porción grande de papas fritas y una hamburguesa doble (realista y específico).

---

---

3. **Actividad física:** Durante el próximo mes (cuánto tiempo), cuatro días por semana (con qué frecuencia) **saldré a caminar por 15 minutos después del almuerzo** (realista y específico).

---

---

Note que los objetivos relacionados con la comida no son "Comeré más fruta" ni "comeré más sano". El objetivo de la actividad no es "Caminaré más". Estos objetivos no son específicos, a diferencia de los objetivos de arriba.

**Fije uno a tres objetivos a la vez. Anótelos. Póngalos en un lugar donde los vea con frecuencia: en la refrigeradora, el espejo del baño o su dormitorio, o en su bolso o billetera.**

<http://www.diabetes.org/espanol/prevencion-de-la-diabetes/reduzca-su-riesgo/cambios-graduales-a-favor-de.html>





## El Origen Del...

### **Mango**

El mango es originario de la India y se cultiva desde hace casi 6000 años. Su consumo se reducía al continente asiático hasta que en el siglo XVIII se introdujo en Brasil gracias a los exportadores portugueses y poco a poco se fue expandiendo por el mundo. En la actualidad, la India, México, Pakistán y Tailandia son los mayores productores de mango. Los beneficios de el mango son que baja el colesterol, y también mejor la digestión.



### **Guanábana**



La guanábana (*Annona muricata* L.) es una planta originaria de la parte tropical de Sudamérica pero ha sido introducida en muchos países. Crece óptimamente entre los 0- 1,000 m.s.n.m. Es considerada la más tropical de las anonas, pues no resiste el frío. Los beneficios de la guanabana son ayuda con el cáncer y también ayuda con el vomito.

### **Naranja**

La palabra naranja vino del sanscrito Narang de la India. Y se fue evolucionando a las diferentes formas de decir hasta que se convirtió en naranja en el idioma castellano. Y originaria de la China. El beneficio de la naranja son que contiene vitamina C.



### **Piña**

La piña (*Ananas Comsus*) es una fruta tropical y es de la familia Bromeliad. El origen es del Sur de Brasil y Paraguay. El nombre viene por el parecido al cono del pino. La piña tiene vitaminas A, C, Calcio y Manganeso.



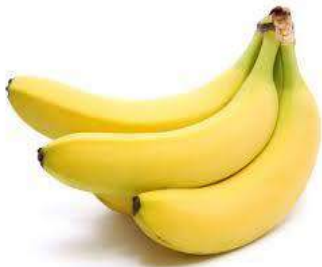
### **Sandia**

La Sandia tiene su origen en el desierto de Kalahari en el continente Africano. Sus características se adaptan perfectamente a los climas tropicales o cálidos. Los beneficios de la Sandia son que contiene fibra, potasio, magnesio, ácido fólico.



## Plátano

El origen del Plátano viene del Sudeste de Asia. El Plátano es un alimento de gran valor nutritivo que contiene vitaminas y minerales como el potasio y magnesio.



## Manzanas

El origen de la manzana, es entre el Sudeste de Europa y el Sudoeste de Asia. Los beneficios de la Manzana son que contiene vitamina B12, y es desintoxicaste el hígado.



## Uva

La uva es uno de los primeros cultivos realizados por el ser humano para su consumo. El origen del cultivo de la uva es las orillas del Mar Caspio. Los beneficios de la Uva son que ayuda a limpiar los intestinos, y es un poderoso antioxidante.

## Tomates

El origen del Tomate viene de Perú. El tomate es considerado una fruta-hortaliza. El Tomate es una fuente importante de ciertas sales minerales como el potasio y magnesio y contiene Vitamina B1, B2, B5 y C.



## Fresas

Fresas, nombre común de una planta herbácea vivaz de porte bajo de un género de la familia de las Rosáceas (Rosaceae), de nombre científico *Fragaria vesca*, y del fruto comestible que produce. El origen de la Fresa es de Francia. Los beneficios de comer Fresas son ayudan con la salud de los ojos, con el cáncer, y bosta la salud inmunológica.



## El Kiwi

El origen del Kiwi es de la China y tiene una cantidad moderada de carbohidratos. También tiene vitamina C.



Quiero compartir con ustedes esta información, publicada en el periódico, El Diario Hoy, en Septiembre 4, 2013, Por: María Orsatti Ascanio.

## 7 Tips para interpretar las etiquetas de los Alimentos

Analizar esta información nutricional le ayudará a calcular tanto las calorías como los nutrientes para una alimentación más sana y balanceada. Si su intención es comenzar a comer sanamente, hay un aspecto que no puede pasar por alto: aprender a interpretar lo que dicen las etiquetas de los alimentos, un paso fundamental para un cambio radical en la dieta...

Puede que alguna vez en el supermercado se haya fijado en la etiqueta trasera de algún producto que le llamó la atención. Probablemente, las calorías y la grasa fueron los dos aspectos más sobresalientes y los que influyeron más para tomar la decisión final. Si bien son importantes, no son los únicos para saber si un alimento es beneficioso o perjudicial.

Es posible que los ítems varíen según el país de fabricación del producto, pero en general la información es la misma. Aquí una pequeña guía para que aprenda a interpretar lo que quieren decir las etiquetas:

### 1. Tamaño de la porción

Es la ración recomendada del producto. Un empaque suele tener varias raciones. Si consume más de una porción, también estará adquiriendo mayor cantidad de calorías y de nutrimentos en general.

### 2. Valor energético

Es la cantidad de calorías de una porción de alimento. Debe fijarse en cuántas porciones contienen el envase; por ejemplo, si el producto señala que tiene cuatro porciones y usted lo come todo, deberá multiplicar las calorías por cuatro. 11/20/13 [www.eldiariiony.com/tips-leer-etiquetas-alimentos&template=print](http://www.eldiariiony.com/tips-leer-etiquetas-alimentos&template=print)

### 3. Grasas

Varía según el tipo de alimentos y suele agruparse en grasas totales, saturadas y polinsaturadas. Rechace aquellos productos con alto porcentaje de **grasas saturadas o trans**, son dañinos para el organismo.

### 4. La fibra total

Es la cantidad de fibra dietética por porción de alimento. Elegir alimentos altos en fibra ayuda a regular el sistema digestivo y mantener estables los niveles de colesterol y glucosa en sangre.

### 5. Azúcar

Son todos los carbohidratos simples que contienen unas porciones de alimento, tanto naturales como agregadas. La recomendación es no exceder **125 gramos de azúcar al día**.

### 6. Sodio

Se refiere a la sal común y al sodio presente en muchos tipos de conservantes. Un alimento puede contenerlo aun cuando no contenga sal. Un preparado **es bajo en sodio si tiene menos de 140 miligramos por porción**. Conviene no sobrepasar ese límite, para evitar problemas renales y retención de líquidos.

### 7. Vitaminas y minerales

Por lo general, están expresados en porcentaje, y significa qué cantidad de la recomendación diaria cubre una porción de alimento. Por ejemplo: **Vitamina C 10%**, quiere decir que una porción te aporta el 10% de lo que su organismo necesita al día.