



Haciendo Elecciones de Comida Saludable

Las elecciones de comida que tú haces tienen un gran impacto en tu salud física y en tu bienestar en general. La próxima vez que compres tu despensa o que vayas a un restaurante, considera estos consejos:

- Escoge frutas y verduras crudas y frescas en vez de escoger variedades procesadas o enlatadas. Las frutas y verduras frescas te proporcionan las vitaminas, los minerales y la fibra que necesitas.
- Escoge comidas que tengan un mínimo de ingredientes añadidos. Un pan natural de granos enteros con una pequeña lista de ingredientes es por lo general más saludable que un pan con una larga lista de aditivos.
- Opta por las proteínas sin grasa, como el pavo o la pechuga de pollo sin piel, los mariscos y el pescado. Otras buenas fuentes de proteína incluyen las claras de huevo, el yogurt o el queso bajos en grasas, la leche descremada, los frijoles (alubias, habichuelas, judías, porotos), las lentejas y los garbanzos.
- Hornea o cocina con grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva, el aceite de semilla de sésamo o ajonjolí, o el aceite de canola.
- Actúa con cautela frente al “bombo publicitario” de las etiquetas. Algunos productos que dicen “libre de grasas” pueden ser altos en sodio, en azúcar, o en calorías. Revisa la información del producto en la parte de atrás del paquete para ver el beneficio nutricional real de la comida.

- Opta por los acompañamientos más saludables, como una ensalada en vez de papas a la francesa, cuando ordenes comida en un restaurante. Algunos restaurantes te van a proporcionar información útil en el menú, como el número de calorías o si una opción de comida es “saludable para el corazón”.
- Cuando viajes, planea con anticipación buscando las opciones de restaurantes disponibles cerca de tu destino. Para viajes por carretera, considera empacar una hielera con comidas y refrigerios saludables en vez de comer en restaurantes durante todo el viaje.

Si estás teniendo dificultades para hacer elecciones saludables de comidas, LifeMatters te puede ayudar. Los recursos disponibles incluyen:

- El **Servicio de Consulta Financiera** te puede ayudar a revisar tu presupuesto para la despensa.
- Visita **mylifematters.com** para:
 - Tener acceso a cupones para la despensa y descuentos para comidas con servicio a domicilio a través del **Centro de Descuentos** (disponible en inglés).
- Ve a **Mi Perfil de Bienestar** para evaluar tu bienestar físico y agendar una cita con un instructor o instructora.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

