

Los Colores de la Salud

Una dieta balanceada con muchas frutas y vegetales coloridos es saludable para tu cuerpo y mente. Estos alimentos son parte de la categoría VAMOS, que te ofrecen las mejores opciones a diario.



FRUTAS Y HORTALIZAS VERDES

- El quimbombó ayuda a mantener los huesos fuertes y tiene un alto contenido de vitamina K y calcio.
- Las limas ayudan a mejorar la tez de su piel
- Las guanábanas ayudan a mantener el corazón sano
- Los aguacates son buenos para la piel, el cabello, los ojos, las uñas y para reducir los niveles de colesterol.



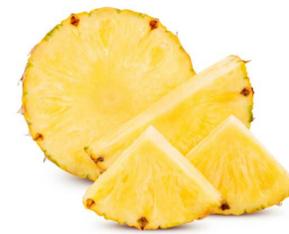
FRUTAS Y HORTALIZAS NARANJAS

- La calabaza promueve el crecimiento saludable y tiene un alto contenido de vitamina E.
- Las papayas pueden reducir los riesgos de cáncer
- Los mangos tienen un alto contenido de vitamina A y ayudan a proteger la visión nocturna



FRUTAS Y HORTALIZAS AMARILLAS

- Los plátanos ayudan a mantener un sistema digestivo saludable
- Las piñas son excelentes para ayudar al cuerpo a combatir enfermedades.



FRUTAS Y HORTALIZAS MORADAS

- La maracuyá ayuda a estimular el sistema inmunológico
- Las ciruelas que se comen con la piel tienen un alto contenido de fibra para mantener el cuerpo en forma.
- Las ciruelas tienen propiedades anti cancerígenas



FRUTAS Y HORTALIZAS ROJAS/ROSADAS

- Las guayabas son excelentes para la función cerebral
- Los pimientos rojos reducen el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas y son muy ricos en vitamina C para el apoyo inmunológico.
- Las granadas pueden prevenir la inflamación en todo el cuerpo



¡Come de todos los colores y tu cuerpo te lo agradecerá!



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada



<https://md.nova.edu/community-health/caribbean-health.html>



¿Sabías que...?

¡Es mejor refrescarse con una bebida refrescante que sea **BUENA** para tu cuerpo!

BATIDO DE CHOCOLATE CON LECHE MILO



550 CALORÍAS
15 CUCHARADITAS
DE AZÚCAR

BATIDO DE FRUTAS FRESCAS
con leche condensada



800 CALORÍAS
40 CUCHARADITAS
DE AZÚCAR

AGUA HELADA



0 CALORÍAS
0 AZÚCAR



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada <https://md.nova.edu/community-health/caribbean-health.html>

Alimentación Saludable, Vida Activa



¿Sabías que...?



CAMINAR TE HACE FELIZ

30 minutos de caminata rápida = 150 calorías quemadas

Las investigaciones indican que una rutina regular de caminatas puede ayudar a:

- Mejorar la salud del corazón • Mejorar el peso
- Reducir los niveles de colesterol • Mejorar el estado de ánimo
- Mejorar el sistema inmune



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada <https://md.nova.edu/community-health/caribbean-health.html>

Alimentación Saludable, Vida Activa

¿Sabías que...?

¡SALTAR LA CUERDA NO ES SÓLO PARA LOS NIÑOS!



10 minutos de saltar la cuerda = 1 milla de trote o caminata

SALTAR LA CUERDA:

- Mejora la coordinación y la circulación sanguínea
- Mejora la salud del corazón y de los pulmones
- Ayuda a perder peso



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada <https://md.nova.edu/community-health/caribbean-health.html>

Alimentación Saludable, Vida Activa

¿Sabías que...?



1 PASTELILLO DE GUAYABA = 10 GUAYABAS
379 CALORÍAS CADA TARTA



37 CALORÍAS CADA GUAYABA



BATIDO DE PAPAYA
(CON LECHE EVAPORADA Y CONDENSADA) =
343 CALORÍAS



PAPAYA FRESCA
(1 TAZA) =
60 CALORÍAS

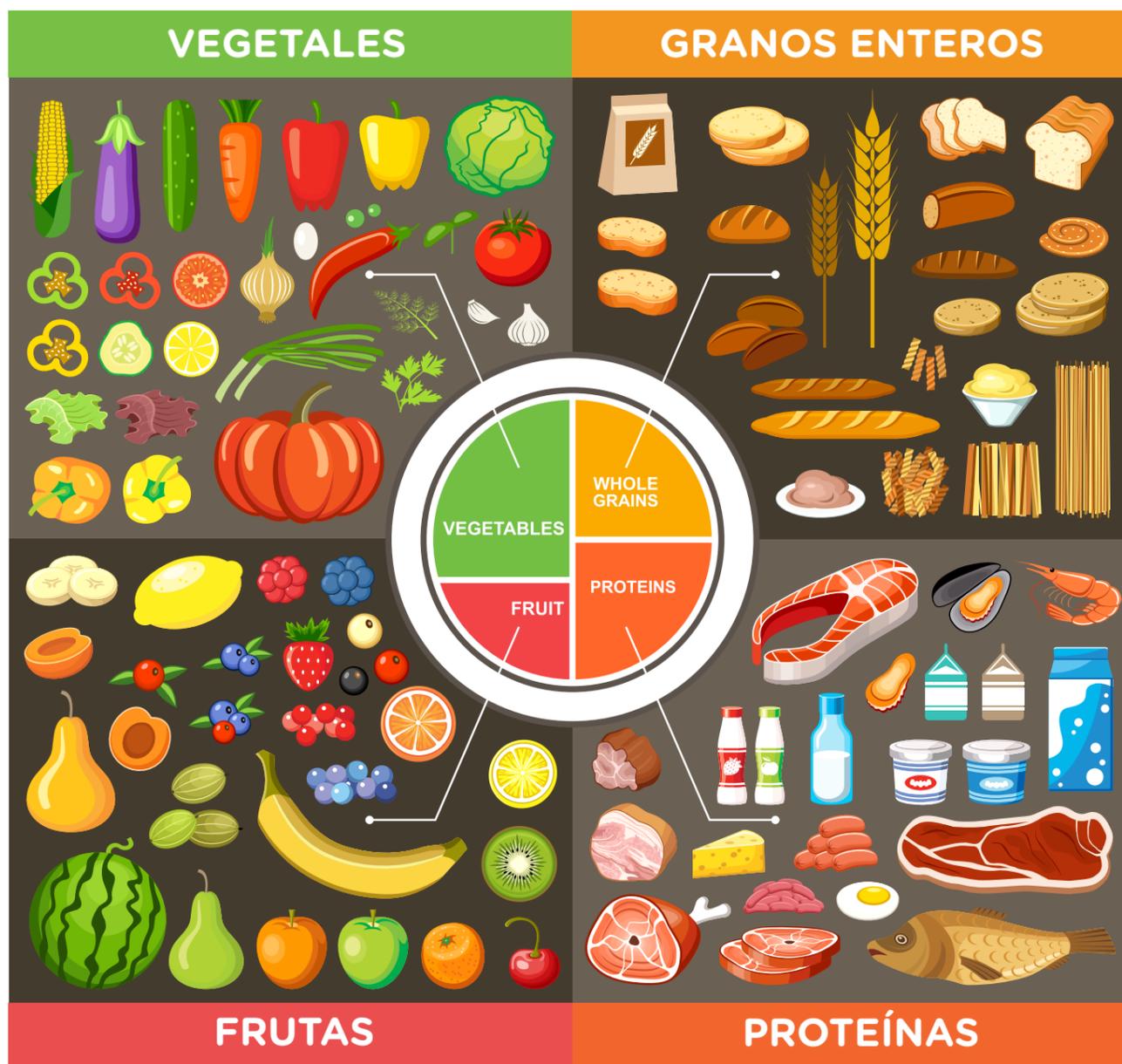


Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada <https://md.nova.edu/community-health/caribbean-health.html>

Alimentación Saludable, Vida Activa

¿Sabías que...?

ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES MEJORA LA SALUD EN GENERAL



Tamaño del plato para adultos: 9 pulgadas; llene la mitad del plato con frutas y vegetales, varíe su rutina de proteínas y elija granos enteros.

Tamaño del plato para niños: 7 pulgadas (pequeño); divida el plato en 3 partes y use 2/3 para frutas, vegetales y granos enteros y 1/3 para proteínas.



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada <https://md.nova.edu/community-health/caribbean-health.html>



Alimentación Saludable, Vida Activa

¿Sabías que...?

LAS OPCIONES MÁS SALUDABLES Y EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES TAMBIÉN SON IMPORTANTES.

**Pechuga de pollo
a la parrilla**

3 oz.



Aproximadamente
100 calorías

**Arroz
integral**



Aproximadamente
100 calorías

**Ensalada con
aguacate**

1 taza



Aproximadamente
150 calorías
(con aderezo ligero)

**Verduras
Cocidas**

1/2 taza



Aproximadamente
40 calorías

**Fruta
(Mango)**

Uno Sólo



Aproximadamente
200 calorías

(Ejemplo de un almuerzo o cena)



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada <https://md.nova.edu/community-health/caribbean-health.html>

Alimentación Saludable, Vida Activa

¿Sabías que...?

Un poco de **CANELA** ayuda mucho a condimentar la vida...

- Mejora el nivel de azúcar en la sangre
- Disminuye la inflamación (hinchazón)
- Protege y repara el cuerpo de los daños

Trata de agregar canela a diferentes alimentos y bebidas como:



GACHA



CAFÉ

Puedes usar los diferentes tipos de canela asiática para un beneficio adicional



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada <https://md.nova.edu/community-health/caribbean-health.html>

Alimentación Saludable, Vida Activa

¿Sabías que...?

**¡Hacer las actividades que te gustan
mejora los niveles de fuerza
y reduce estrés!**

**Saltar
la cuerda**



Fútbol



Baloncesto



Béisbol



Bailar



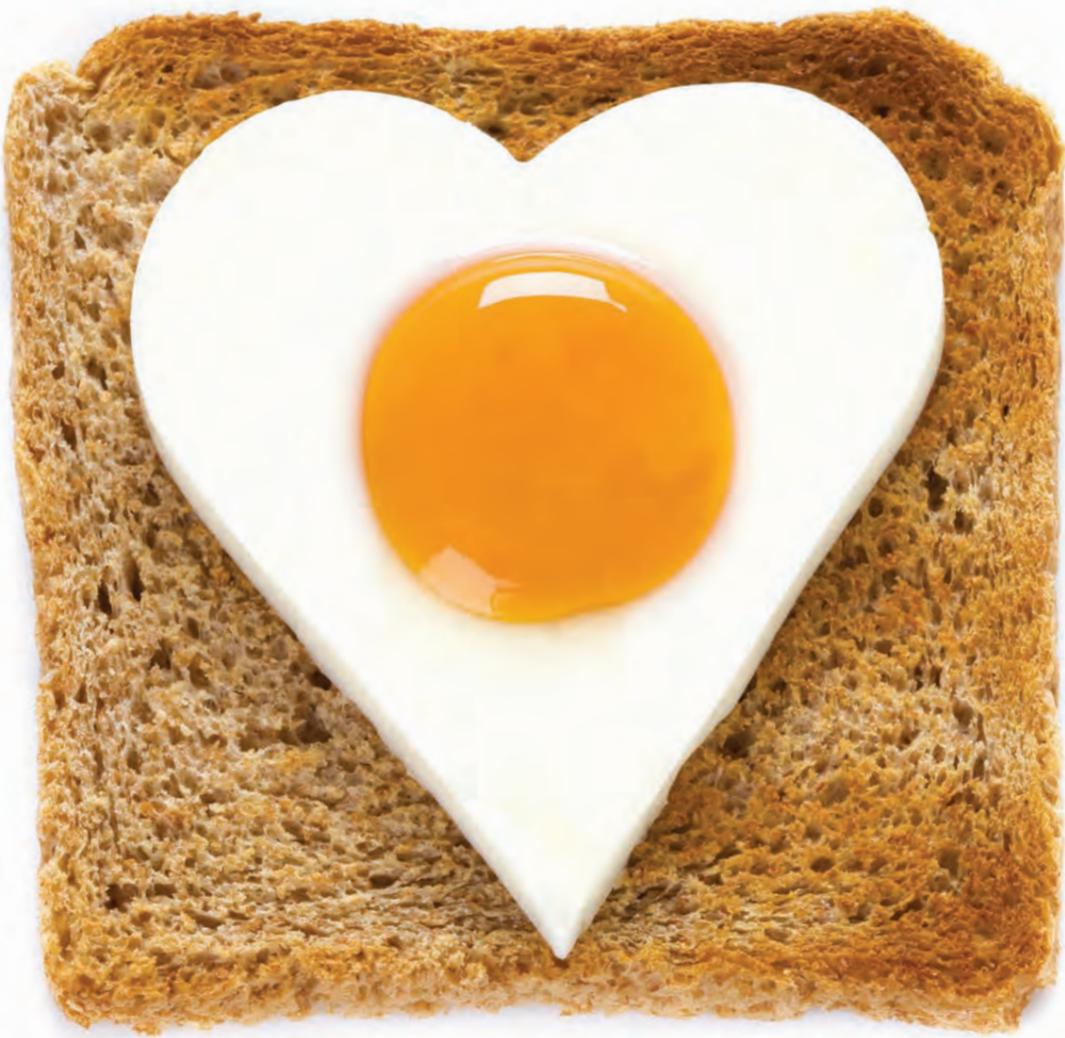
Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada <https://md.nova.edu/community-health/caribbean-health.html>

Alimentación Saludable, Vida Activa



¿Sabías que...?

¡Excelente elección!



Huevos:

- Rica fuente de vitamina D, B2, B6 y B12
- Mejora la salud de los huesos y del sistema inmunológico
- 3-6 huevos a la semana son buenos para la salud del corazón
- Es una buena fuente de minerales como el zinc, el hierro y el cobre

Consejo:

- Acompaña los huevos con acompañamientos sanos como aguacate, tomates, cebollas y alimentos integrales.



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada <https://md.nova.edu/community-health/caribbean-health.html>

Alimentación Saludable, Vida Activa



¡Usa la LUZ para comer BIEN!



¡VAMOS!

LO MEJOR PARA EL DÍA A DÍA
RICOS EN NUTRIENTES
MUY SALUDABLES



Sin azúcar agregada ni
leche condensada



¡DESPACIO!

ES "BUENO" ALGUNAS VECES
A LA SEMANA CONTIENEN
ALGUNOS NUTRIENTES
ES SALUDABLE CON MODERACIÓN



Calalú cocido con leche
de coco



¡ALTO!

PARA COMER SÓLO DE VEZ
EN CUANDO ALTO EN CALORÍAS
VACÍAS NO ES MUY SALUDABLE



Bebida de malta
carbonatada



Guía de Alimentos Saludables: Sistema de codificación por colores

Para simplificar, los alimentos y bebidas se han agrupado en tres categorías distintas:



¡IVAMOS!: Recomendado para disfrutar de alimentos altamente nutritivos incluyendo: vegetales frescos y congelados, legumbres, frutas enteras, granos enteros, mariscos, carnes magras, nueces, semillas, aceites insaturados, agua, té no endulzados y lácteos bajos en grasa sin azúcar agregado.



¡DESPACIO!: Ocasionalmente hay alimentos con buen valor nutricional que son ligeramente procesados, incluyendo: granos refinados como pretzels, bagels y panes, carnes rojas, lácteos con grasa entera, frutas secas y jugos 100%. Estos alimentos para consumir “despacio” son más ricos en azúcares, grasas saturadas, sodio o calorías.



¡ALTO!: Se deben consumir rara vez estos alimentos altamente procesados con bajo valor nutricional, que incluyen: la mayoría de los postres, bocadillos salados o azucarados, papas fritas, caramelos, jarabes, bebidas energéticas, alcohol y refrescos azucarados. A estos alimentos hay que darles un “ALTO” ya que son muy ricos en grasas saturadas, aceites hidrogenados, azúcar y/o sodio.

