



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Sugerencias para tener una alimentación saludable

Una dieta saludable puede ayudarle a reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, colesterol alto, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de la salud.

## Armar un plato saludable



Figura 1. Armar un plato para una comida saludable.” data-entity-type="image" data-entity-uuid="0"

src="/sites/default/files/patient\_ed/cancer\_prevention/healthy-plate-en.png" />

## Las verduras y las frutas deben ocupar la mitad de su plato

- Coma verduras y frutas que sean de distintos colores, como verduras de hojas verdes oscuras, pimientos rojos y calabaza naranja. Esto asegurará que obtenga toda la nutrición que necesita. Cuando se trata de una alimentación saludable, las papas no cuentan como verduras. Aumentan los niveles de azúcar en la sangre.

## $\frac{1}{4}$ de su plato deben ser granos integrales

- Algunos buenos granos integrales son el trigo integral, la cebada, las bayas de trigo, la quinua, la avena y el arroz integral. También puede comer alimentos hechos con cereales integrales. Estos alimentos tienen un efecto menor sobre el azúcar en la sangre y la insulina que el pan blanco, el arroz blanco y otros granos refinados. También pueden

ayudarle a digerir sus alimentos, hacer que su corazón permanezca sano y mantener su peso bajo control.

## **¼ de su plato deben ser proteínas**

- El pescado, las aves (como el pollo y el pavo), los frijoles y las nueces son fuentes saludables de proteínas. Pueden mezclarse con ensaladas o servirse con verduras. Limite la cantidad de carne roja (como la carne de res) que come a 1 o 2 porciones por semana. No coma carnes procesadas como el tocino y las salchichas.

Limite la cantidad de productos lácteos que come y bebe a 1 o 2 porciones al día de leche o yogur descremados o sin grasa. La leche descremada y al 1 % tienen la misma cantidad de calcio y nutrientes que la leche entera, pero con menos grasa y menos calorías.

Use aceites vegetales saludables cuando cocine. Algunos ejemplos son el aceite de oliva, la canola, la soja, el maíz, el girasol y el maní.

Beba agua, café o té. Evite las bebidas con alto contenido de azúcar, como los refrescos y las bebidas energizantes. ¡Una lata de refresco de 12 onzas equivale a comer 10 paquetes de azúcar!

Está bien darse un capricho de vez en cuando. Los alimentos como el aceite de oliva, las nueces y los aguacates son buenos para el corazón. Sin embargo, tienen muchas calorías, así que cómalos en pequeñas cantidades. Limite la frecuencia con la que come pizza, helado, galletas, alimentos fritos y alimentos cocinados en aceite de palma, margarina o mantequilla.

## **Obtenga más información**

**MyPlate**

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Tips For Healthy Eating - Last updated on May 16, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center