

Alimentación saludable: guía rápida

Los alimentos saludables son ricos en nutrientes y ayudan a mantener estables la glucosa en sangre y la energía.

Cómo elegir alimentos saludables

- Coma muchas verduras y frutas todos los días.



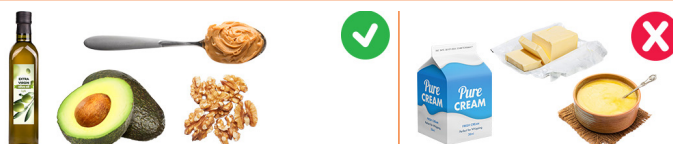
- Coma panes, cereales y granos integrales y ricos en fibra.



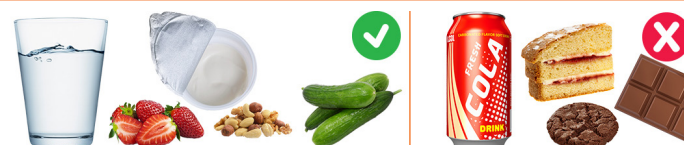
- Coma carnes magras, pollo sin piel, pescado o legumbres.



- Use pequeñas cantidades de grasas y aceites saludables, como aceite de oliva, así como frutos secos y aguacate.



- Coma alimentos y bebidas bajos en azúcar añadida. El agua es la mejor bebida.



- Controle la sal añadida. Use hierbas o especias para dar sabor en su lugar.



- Cambie las comidas rápidas por opciones más saludables.



- Limite la cantidad de alcohol que consuma.

Cómo preparar comidas saludables

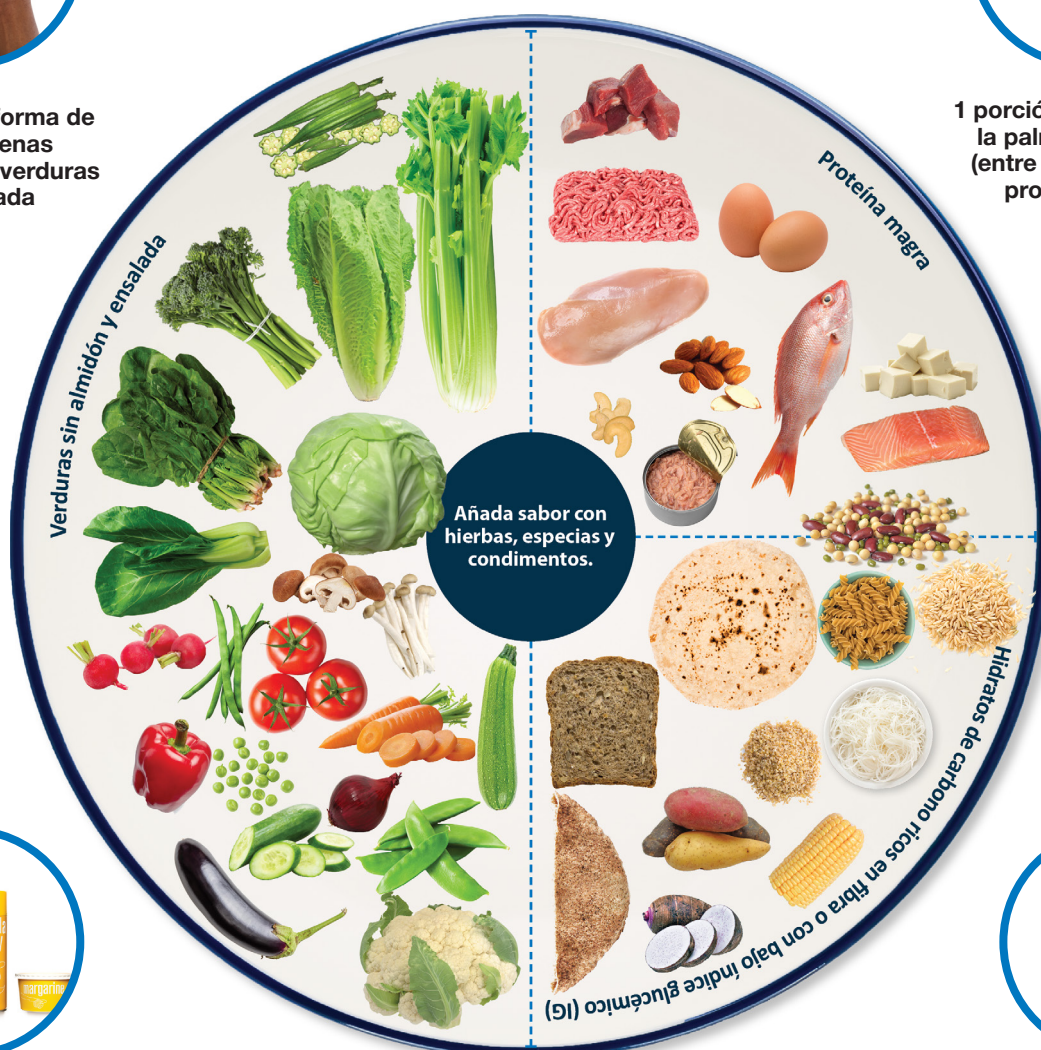
Use la siguiente guía del plato para crear comidas saludables que disfrute.



2 manos en forma de
cuenco llenas
(~2 tazas) de verduras
y ensalada



1 porción del tamaño de
la palma de la mano
(entre 100 y 150 g) de
proteína magra



Grasas saludables
(1 a 2 cucharadas al día)



1 porción del tamaño
de un puño
(~1 taza) de hidratos
de carbono



El NDSS y usted

Para acceder a más recursos (incluidos en su idioma), visite ndss.com.au o llame a la Línea de asistencia del NDSS al 1800 637 700.

Nota: Esta información es solo una guía. No debería sustituir los consejos médicos individualizados. Si tiene alguna preocupación acerca de su salud o preguntas adicionales, puede ponerse en contacto con su profesional de la salud.