



# Coma saludable y manténgase activo en el Año Nuevo

A MEDIDA QUE COMIENZA EL NUEVO AÑO, MUCHAS PERSONAS HACEN CON ENTUSIASMO RESOLUCIONES DE AÑO NUEVO Y, PARA UN NÚMERO SIGNIFICATIVO DE ELLAS, ESAS RESOLUCIONES GIRAN EN TORNO A LA SALUD Y EL ESTADO FÍSICO.



¡FELIZ AÑO NUEVO! ¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS DE SALUD PARA 2025? YA SEA QUE DESEE LOGRAR UN OBJETIVO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO O CONCENTRARSE EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO SON CLAVE PARA ALCANZAR SUS OBJETIVOS. DESCUBRA CONSEJOS PARA AYUDARLE A TOMAR DECISIONES SALUDABLES QUE SE AJUSTEN A SU ESTILO DE VIDA, NECESIDADES PERSONALES Y PREFERENCIAS.

## **ADD PHYSICAL ACTIVITIES TO YOUR DAILY ROUTINE**

EL TRABAJO, LOS ESTUDIOS Y LAS TAREAS PERSONALES PUEDEN HACER QUE LA VIDA SEA AJETREADA, PERO INCLUSO INCLUIR PEQUEÑOS DESCANSOS PARA HACER EJERCICIO EN TU AGENDA AYUDA A MANTENER TU CUERPO SALUDABLE. POR EJEMPLO, ESTÍRATE DURANTE 15 MINUTOS DESPUÉS DE DESPERTARTE POR LA MAÑANA O DA UN PASEO DE 10 MINUTOS DURANTE LA HORA DEL ALMUERZO.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: [www.who.int/health-topics/physical-activity](http://www.who.int/health-topics/physical-activity)



# COMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS

LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LOS ESTADOUNIDENSES, 2020-2025 RECOMIENDAN CONSUMIR UNA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA CON PROTEÍNAS, GRANOS, VERDURAS, FRUTAS, LÁCTEOS Y ACEITES. ELIJA DIFERENTES ALIMENTOS DE CADA GRUPO A LO LARGO DEL TIEMPO PARA OBTENER UNA VARIEDAD DE NUTRIENTES. POR EJEMPLO, LAS VERDURAS DE HOJA VERDE OSCURO COMO LA COL RIZADA PROPORCIONAN HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO, MIENTRAS QUE LAS VERDURAS DE COLOR NARANJA COMO LAS ZANAHORIAS PROPORCIONAN VITAMINA A.

Frutas	Vegetales	Granos	Proteína	Lácteos
<p>Enfóquese las frutas enteras, como las frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.</p> <p>Compre frutas para tenerlas disponibles para agregar a su comida o comerlas como un merienda. Si compra jugo, elija jugo de fruta 100% natural.</p>	<p>Coma una variedad de vegetales y agréguelos a platos combinados como guisos, sándwiches y wraps.</p> <p>Frescos, congelados, y enlatados, todos los vegetales cuentan. Busque "reducido en sodio" o "sin sal agregada" en la etiqueta.</p>	<p>Elija las versiones integrales de comidas habituales como pan, pasta y tortillas.</p> <p>¿No está seguro si es integral? Consulte la lista de ingredientes para ver si aparecen las palabras "integral" o "cereal integral".</p>	<p>Coma una variedad de alimentos ricos en proteínas, como frijoles, soya, mariscos, carnes magras y de aves, y nueces y semillas sin sal.</p> <p>Coma mariscos dos veces por semana. Elija cortes de carne magra y carne picada que sea al menos 93% magra.</p>	<p>Elija lácteos bajos en grasas (1%) o sin grasas (descremados). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que la leche entera, pero con menos grasas saturadas y calorías.</p> <p>¿Es intolerante a la lactosa? Pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.</p>
<p><b>Objetivos diarios para cada grupo de alimentos — según un plan de 2,000 calorías</b></p> <p>Visite <a href="https://www.MyPlate.gov/MyPlatePlan">MyPlate.gov/MyPlatePlan</a> para obtener un plan personalizado.</p>				
<p><b>2 tazas</b></p> <p>1 taza cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 manzana pequeña</li> <li>1 banana grande</li> <li>1 taza de uvas</li> <li>1 taza de mango en rodajas</li> <li>½ taza de pasas de uva</li> <li>1 taza de jugo de fruta 100% natural</li> </ul>	<p><b>2½ tazas</b></p> <p>1 taza cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 tazas de espinaca cruda</li> <li>1 taza de hojas cocidas de berza, col rizada o nabo</li> <li>1 aguacate pequeño</li> <li>1 camote grande</li> <li>1 taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos</li> <li>1 taza de coliflor cortada</li> </ul>	<p><b>6 onzas</b></p> <p>1 onza cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 rebanada de pan</li> <li>½ taza de avena cocida</li> <li>1 tortilla pequeña</li> <li>½ taza de arroz integral cocido</li> <li>½ taza de cuscús cocido</li> <li>½ taza de sémola cocida</li> </ul>	<p><b>5½ onzas</b></p> <p>1 onza cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 onza de carne magra de pollo, cerdo o ternera cocida</li> <li>1 onza de atún</li> <li>¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos</li> <li>1 cucharada de mantequilla de maní</li> <li>2 cucharadas de hummus</li> <li>1 huevo</li> </ul>	<p><b>3 tazas</b></p> <p>1 taza cuenta como</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de leche o yogur</li> <li>1 taza de leche o yogur sin lactosa</li> <li>1 taza de leche de soya o yogur fortificados</li> <li>1½ onzas de queso duro</li> <li>1 taza de kéfir</li> </ul>



## Limitar

Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

Limitar:

- Azúcares agregados a <50 gramos por día.
- Grasas saturadas a <22 gramos por día.
- Sodio a <2,300 miligramos por día.



## Actividad

¡No olvide la actividad física!

Mantenerse activo puede ayudar a prevenir enfermedades y controlar su peso.

Niños ≥ 60 minutos por día.

Adultos ≥ 150 minutos por semana.

# Recursos

[HTTPS://WWW.MASSGENERAL.ORG/NEWS/ARTICLE/NEW-YEAR-NEW-DIET](https://www.massgeneral.org/news/article/new-year-new-diet)

[HTTPS://WWW.USDA.GOV/ABOUT-USDA/NEWS/BLOG/2022/01/03/EAT-HEALTHY-AND-STAY-ACTIVE-NEW-YEAR](https://www.usda.gov/about-usda/news/blog/2022/01/03/eat-healthy-and-stay-active-new-year)

[HTTPS://COMMUNITYMEDICINE4ASSES.WORDPRESS.COM/2024/06/28/WHO-UPDATES-FACT-SHEET-ON-PHYSICAL-ACTIVITY-26-JUNE-2024/](https://communitymedicine4asses.wordpress.com/2024/06/28/who-updates-fact-sheet-on-physical-activity-26-june-2024/)

[HTTPS://WWW.MYPLATE.GOV/TIP-SHEET/START-SIMPLE-MYPLATE](https://www.myplate.gov/tip-sheet/start-simple-myplate)

2025