



Coma mejor. Siéntase mejor.

Guía de alimentos con alto valor nutricional.

Lo ideal es llevar una alimentación equilibrada que incluya proteínas, fibras, carbohidratos, vitaminas, minerales, grasas saludables y agua. Estos nutrientes ayudan a regular el estado de ánimo, favorecen la claridad mental, aumentan la energía, fortalecen los músculos, refuerzan el sistema inmunitario y promueven la vitalidad en general.

Cada uno cumple una función

- **Las proteínas** ayudan al cerebro a producir las sustancias químicas (neurotransmisores) que utiliza para regular los pensamientos, el estado de ánimo y las emociones.
- **Los ácidos grasos omega-3** se encuentran en pescados grasos, como el salmón, y favorecen la estructura y el funcionamiento del cerebro. Otras grasas saludables provenientes de aguacates, nueces y semillas también son beneficiosas.
- **Los carbohidratos** se convierten en glucosa (un tipo de azúcar) que se transporta a través de la sangre para darles energía al cerebro y a otros órganos vitales.
- **El sodio** ayuda a que los músculos se contraigan y se relajen, refuerza la función nerviosa y mantiene el equilibrio de líquidos.
- **La fibra** promueve la regularidad intestinal y favorece la digestión, mientras que los alimentos probióticos, como el yogur, el chucrut, el tempe y el kimchi, favorecen la salud intestinal de una manera diferente.
- **El agua** mantiene la hidratación para que el cerebro, los músculos y otros órganos puedan funcionar de forma óptima.

Estos son solo algunos ejemplos de cómo una alimentación variada y rica en nutrientes favorece la función corporal y la salud en general. Las cantidades adecuadas de cada uno dependen de su estado de salud, estilo de vida y antecedentes médicos.



Guía simple para una alimentación más saludable

Para muchas personas, tres pautas sencillas pueden hacer que comer de forma más saludable sea más fácil.

Consumir más:	Consumir con moderación:	Consumir menos:
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras y frutas • Cereales integrales (pan, arroz integral, quinoa) • Legumbres (lentejas, garbanzos, soja y frijoles rojos, negros o pintos) • Pescados y mariscos • Grasas no saturadas procedentes de pescados grasos (salmón, caballa, sardinas), aguacates, nueces, semillas y aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne roja (ternera, cerdo, cordero, cabra y venado) 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcares refinadas (de caña, remolacha, coco, palma y maíz) • Alimentos procesados con un alto contenido de grasas saturadas, sal y azúcar, como sopas envasadas, fiambres, salchichas, bocadillos y cereales para el desayuno

Puede utilizar ingredientes frescos, congelados, secos o enlatados. Simplemente elija opciones que tengan el menor procesamiento posible y pocos aditivos o conservantes.

Guía para recetas más saludables

¿Desea que sus comidas deliciosas sean más nutritivas? Intente realizar pequeños ajustes en sus recetas. Utilice el siguiente cuadro como punto de partida.

Si la receta requiere esto:	Utilice esto:
Pan rallado seco	Avena arrollada, harina de lino o de almendras
Mantequilla, margarina o materia grasa en alimentos horneados	Puré de manzana, puré de plátano o puré de ciruelas pasas, calabaza, coliflor, calabacín, aguacate o mantequilla de nueces
Mantequilla, margarina, materia grasa o aceite para evitar que los alimentos se peguen	Aerosol antiadherente para cocinar o aceites insaturados, como el de oliva o aguacate
Carne, pescado, verduras y sopas en lata	Versiones con bajo contenido de sodio o reducidas en sodio
Crema	Mezcla de leche y crema descremada o leche evaporada, o la mitad de la cantidad indicada de yogur natural con bajo contenido de grasa o requesón sin sal, leche de coco
Queso crema entero	Queso crema sin grasa o con bajo contenido de grasa, queso Neufchatel, tofu o requesón en puré
Crema agria	Yogur sin grasa
Huevos	Dos claras de huevo o ¼ de taza de sustituto de huevo por cada huevo entero
Harina para todo uso (común) en alimentos horneados	Harina integral para la mitad, o harina de almendras, plátano, garbanzos, coco, cáñamo, mijo, avena, quinoa o centeno
Carne molida de res o de cerdo	Carne molida de res o de cerdo extramagra o magra, o carne molida de ave o pescado, o tempe o tofu (firme) desmenuzado
Mayonesa	Mayonesa o yogur griego reducido en calorías y grasas, o aguacates o hummus
Carne en sopas, guisos, cazuelas y comidas horneadas en un solo recipiente	Verduras, legumbres, tofu, tempe
Leche evaporada	Leche evaporada desnatada
Leche entera	Leche reducida en grasa o descremada
Pasta o fideos blancos	Pasta o fideos integrales o de legumbres o frijoles
Arroz blanco	Arroz integral, trigo bulgur, cebada, quinoa, mijo, sorgo, tef, arroz negro o rojo, o arroz de coliflor

Incluso los cambios pequeños pueden marcar una gran diferencia con el tiempo. Si necesita ideas de recetas, considere buscar en línea opciones aprobadas por dietistas o solicitar ayuda a su proveedor de atención médica.

Utilice todo lo que aprendió y el cuadro de sustituciones para preparar versiones más saludables de sus comidas favoritas. Intercambie o comparta recetas con un amigo o compañero de trabajo para empezar a llevar un estilo de vida más saludable.

Receta

Ingredientes

Instrucciones

Material de referencia

American Heart Association. [Smart substitutions to improve nutrition](#). 23 de septiembre de 2024.
Cleveland Clinic. [Simple recipe swaps to save your tried-and-true favorites](#). 2 de agosto de 2023.
The Nutrition Source. Harvard School of Public Health. [Salt and sodium](#).
Mass General Brigham. [10 simple healthy food substitutions](#). 17 de enero de 2023.
One Green Planet. Make better choices: [Healthy alternatives to white flour](#).
Optum Wellbeing. [Tricks of the substitution trade for eating healthier](#). 2022.
Optum Wellbeing. Healthier recipe guide. 2025.
PAN International. [Easy plant-based swaps](#).
Preventive Health. [Delicious and healthy food swaps](#).
World Health Organization. [Healthy diet](#).

