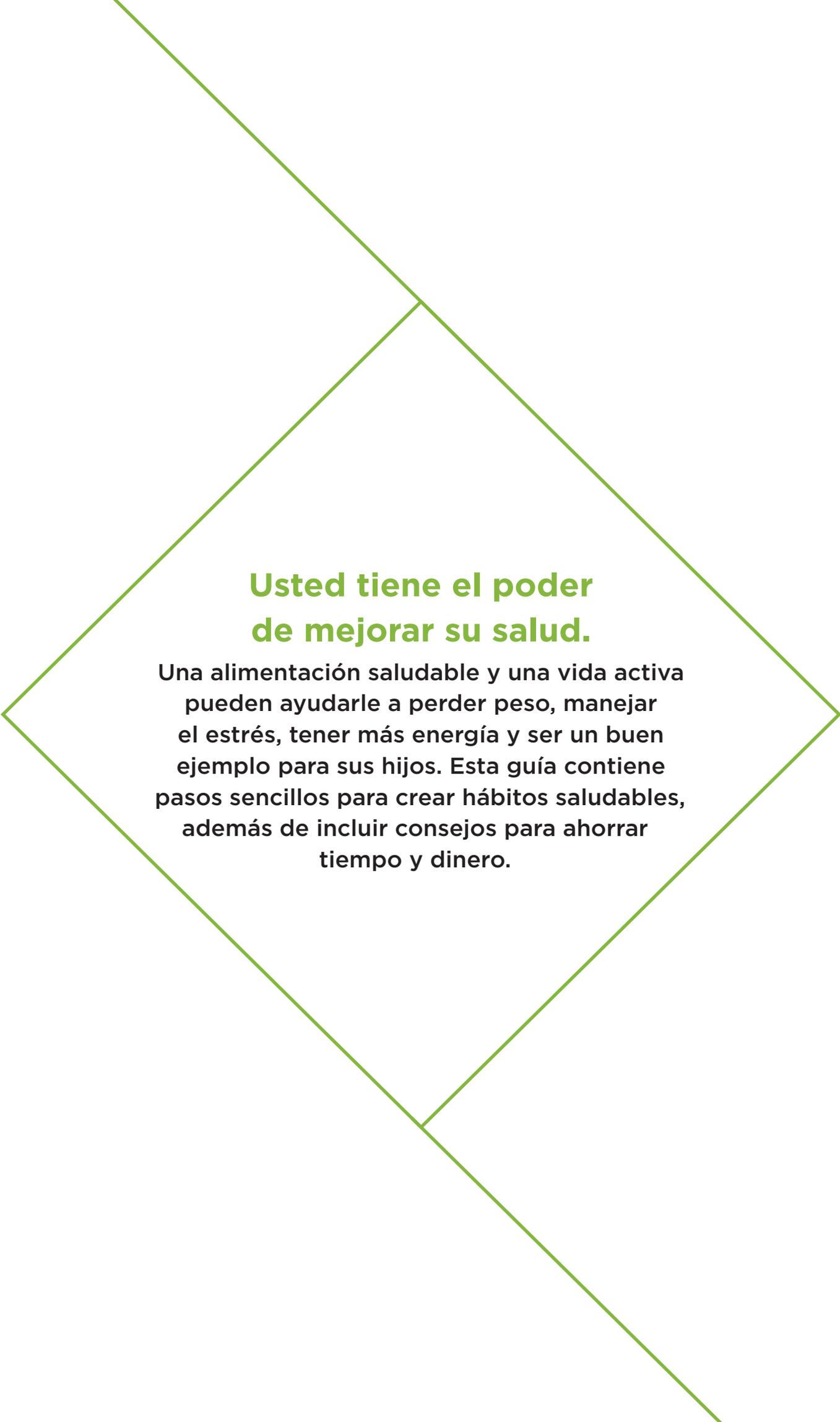




Guía para una
**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**
y una **VIDA ACTIVA**
en la ciudad de
Nueva York





Usted tiene el poder de mejorar su salud.

Una alimentación saludable y una vida activa pueden ayudarle a perder peso, manejar el estrés, tener más energía y ser un buen ejemplo para sus hijos. Esta guía contiene pasos sencillos para crear hábitos saludables, además de incluir consejos para ahorrar tiempo y dinero.



Alimentación saludable

¿Qué?



Comidas

4



Bebidas

8



Bocadillos

9

¿Cómo?



Compre de forma inteligente

10



Cocine comidas nutritivas

13



Aliméntese bien cuando salga a comer

14



Vida activa

¿Qué?



Actividades cotidianas

16



Deportes y ejercicio

16

¿Cómo?



Defina meta

17



Incorpore actividad a su día

18



Convierta a la ciudad de Nueva York en su gimnasio

18

Viva día a día: a la larga será más fácil mantener los cambios sencillos. Incluso un pequeño cambio puede significar una gran diferencia. ¡Comencemos!



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En un mundo actual de comida rápida y porciones enormes, no siempre es fácil encontrar un equilibrio. La mayoría de los adultos necesita aproximadamente 2000 calorías o menos cada día. Los niños pequeños necesitan entre 1000 y 2000, según su edad y nivel de actividad.

Comer más calorías de las que quema mediante actividad física puede resultar en exceso de peso y problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. Esta sección le ayudará a controlar las calorías y los tamaños de las porciones.



Comidas

Prepare un plato saludable

Comience con un plato o tazón del tamaño adecuado. Un plato para adulto debe ser de 9 pulgadas de diámetro y para un niño, de 7 pulgadas.

- Llene $\frac{1}{2}$ con frutas y vegetales.
- Llene $\frac{1}{4}$ con proteínas magras.
- Llene $\frac{1}{4}$ con granos integrales o almidones.



Coma más frutas y verduras

Las frutas y las verduras contienen gran cantidad de fibra, que ayuda a sentirse satisfecho con menos calorías. Comer frutas y verduras todos los días puede reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Qué elegir

- Una variedad de frutas y verduras coloridas
- Frescas, congeladas y enlatadas: busque fruta enlatada en su propio jugo en lugar de en almíbar. Elija vegetales enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal agregada.
- Fruta entera en lugar de jugo: la fruta entera tiene más fibra y le ayuda a sentirse satisfecho.



Consejos para los padres:

- Coma vegetales y sus hijos también lo harán.
- La paciencia funciona mejor que la presión. Ofrezca a los niños frutas y verduras múltiples veces y de diferentes maneras.

Cómo ahorrar dinero

- Las frutas y las verduras saben mejor y son menos costosas cuando son de la temporada. Visite su mercado de agricultores local.
 - Gaste \$5 usando una tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT, por sus siglas en inglés) en un mercado de agricultores y obtenga \$2 adicionales en cupones Health Bucks para gastar en frutas y verduras. Los cupones Health Bucks están disponibles de julio a noviembre.
- Compre frutas y verduras enteras y no en trozos.
- Busque marcas genéricas y ofertas al comprar frutas y verduras congeladas o enlatadas.
- Algunas frutas y verduras, como las hojas verdes y las bayas, se echan a perder más rápido: úselas primero. Las verduras de raíz, como la calabaza de invierno, las zanahorias y las papas, se conservan por más tiempo.
- Si es posible, comience su propia huerta. Puede cultivar hierbas y verduras en una maceta en la repisa de la ventana.

Cómo los neoyorquinos agregan más frutas y verduras a sus dietas

Kari — Agrego brócoli fresco o congelado, pimientos y espinacas a los huevos revueltos. ¡Incluso a mi hijo de dos años le encantan!

Lonnie — Comprar los productos de la temporada permite ahorrar mucho dinero si quiere comer más productos frescos. ¡En YouTube hay cientos de recetas!

Elizabeth — Envaso fruta para mí y para mi hijo como bocadillos durante la semana. Mis favoritas son las naranjas, bananas y ciruelas.



FRUTAS Y VERDURAS



GRANOS



PROTEÍNA



Coma proteínas magras

Los alimentos ricos en proteínas (como carne magra, pollo, pescado o frijoles) aportan nutrientes y pueden ayudarlo a mantenerse lleno. Las proteínas magras (bajas en grasas) son mejores para el corazón y la cintura. Estas tienen menos grasas saturadas que elevan su colesterol LDL (“malo”) y aumentan su riesgo de enfermedad cardíaca.

Qué elegir

- Proteínas de origen vegetal como frijoles secos, lentejas secas y nueces y productos de soya, como tofu
- Frijoles enlatados: busque frijoles bajos en sodio o sin sal agregada y recuerde enjuagarlos antes de usarlos.
- Huevos
- Pechuga de pollo y pavo sin piel, o cortes magros de carne roja
- Pescado o mariscos



Cómo ahorrar dinero

- Elija proteínas más económicas, como frijoles, lentejas, huevos y pescado enlatados.
- Pruebe los frijoles secos. Son incluso más económicos que los frijoles enlatados y su sabor es delicioso.
- Compre cortes de carne saludables a granel cuando estén en oferta. Congele porciones en bolsas selladas.



FRUTAS Y VERDURAS



GRANOS



PROTEÍNA



Elija granos integrales

La fibra dietética que se encuentra en los granos integrales puede hacer que se sienta satisfecho por más tiempo y puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. Los granos integrales deben tener la palabra “integral” (“whole”, en inglés) como parte del primer ingrediente en la lista.

Qué elegir

- Pan de grano 100 % integral, con al menos 2 gramos de fibra por rebanada
- Arroz integral y pasta de trigo integral
- Tortillas de trigo o maíz integral
- Avena: elíjala sin azúcar y agregue fruta fresca.
- Granos integrales menos comunes, como la quinoa y la cebada: son excelentes alternativas al arroz y la pasta.
- Palomitas de maíz con un poco de sal

Cómo ahorrar dinero

- Compre granos integrales de marca genérica.
- Compre granos integrales a granel. Almacénelos en el congelador para lograr una vida útil más larga.

Consejos para los padres:

- Mezcle los tipos de cereales, pan y rellenos para sándwich que compra cada semana para tener variedad.
- Permita que los niños se sirvan. Enséñeles a tomar pequeñas cantidades al principio. Dígalos que pueden comer más si se quedan con hambre.

Cómo los neoyorquinos agregan proteínas magras a sus ensaladas

Andrea — Añado garbanzos o frijoles negros a mis ensaladas. A veces, pollo asado o atún.

Kodak — Para prepararme para la semana de trabajo, envaso contenedores de ensalada cubierta con frijoles negros sazonados, huevos duros, camarones, tomate, cebolla, ajo y pepino. Cada día saco uno del refrigerador al salir de la casa.

Cómo los neoyorquinos preparan bebidas saludables

Michelle — Agrego fresas, arándanos, frambuesas, rodajas de naranja, trozos de manzana y menta fresca al agua.

Sha-Nee — Agrego limón, lima y menta al agua... ¡Queda muy sabrosa!

Grace — Preparo té fresco, luego lo enfrío, sin edulcorante, y agrego hierbas frescas. ¡Agrego cítricos frescos o uso trozos congelados de frutas como cubos de hielo!



Bebidas

Elija agua y otras bebidas saludables

Los estadounidenses están consumiendo más calorías que nunca y casi la mitad de estas calorías adicionales provienen de bebidas azucaradas como refrescos, bebidas deportivas, jugos, café y té azucarados. Una sola botella de 20 onzas de refresco contiene 250 calorías y más de 16 cucharaditas de azúcar. Las bebidas azucaradas también causan caries en los niños y adultos.

Reconsidere sus bebidas y elija de la siguiente lista de bebidas saludables.

Qué elegir

- Agua potable de la ciudad de Nueva York: es segura, deliciosa y gratis. Agréguele rodajas de limón, lima, naranja, sandía, pepino o menta para tomar una bebida refrescante.
- Té sin azúcar: agregue una rodaja de limón o una cucharadita de miel.
- Agua mineral o agua gasificada: bébala sola o con un chorrito de jugo 100 % de frutas.
- Café: bébalo solo o con leche descremada o baja en grasa.
- Leche simple (sin sabores), descremada o baja en grasa (1%).

Cómo ahorrar dinero

- Lleve una botella de agua reutilizable para el camino.
- Mezcle jugo 100 % de frutas con agua mineral o agua pura. Reducirá calorías y hará que el jugo dure más.
- Evite café y bebidas elaborados. Son caros y tienen azúcar y calorías extra.

Consejos para los padres:

- Los únicos líquidos que deben servirse en un biberón son leche materna, leche en polvo y agua.
- A los niños sírvales agua y leche simple, baja en grasa o descremada. Evite la leche con sabores artificiales, como chocolate o fresa.
- Los niños de 1 a 2 años solo deben tomar leche entera.
- Si va a servirles jugo, busque jugo 100 % de frutas en cajas de 4 onzas. Evite bebidas con sabor a fruta, que a menudo son azucaradas y tienen pocos nutrientes.



Bocadillos

Prepare bocadillos deliciosos

Los bocadillos pueden aportar nutrientes necesarios para mantenerse sano y prevenir enfermedades crónicas. Asegúrese de que realmente tiene hambre y no solo sed, aburrimiento o ansiedad. Elija bocadillos de más de un grupo de alimentos para lograr variedad y satisfacción.

Qué elegir

- Vegetales frescos con dips, como puré de garbanzos o guacamole
- Fruta entera y yogur natural bajo en grasa
- Trozos de manzana o banana y una cucharada de mantequilla de maní u otra mantequilla de nuez
- Galletas integrales y un huevo duro o queso bajo en grasa en tiras

Qué preparan los neoyorquinos como bocadillos

Michelle — Salteo hojas verdes, como col rizada y espinacas, en ajo y aceite. ¡Me mantienen satisfecha hasta que regreso a casa del trabajo!

Beth — Bato leche de almendras y una banana congelada en una licuadora y así obtengo un bocadillo rápido y sustancioso.

Susan — Preparo una taza de 4 onzas de puré de garbanzos y brócoli. ¡Es un dip divertido!

- Un puñado de frutos secos y nueces sin sal
- Palomitas de maíz con poca sal y un trozo de fruta

Cómo ahorrar dinero

- Prepare como bocadillo una pequeña porción de las sobras de la cena de la noche anterior.
- Corte sus propias frutas y verduras, en lugar de comprarlas ya en pedazos.
- Compre bocadillos a granel y divídalos para la semana.
- Prepare los bocadillos en casa y llévelos con usted.

Consejos para los padres:

- Programe las horas de las comidas y de los bocadillos para que los niños lleguen a la mesa con hambre.
- Haga que los bocadillos sean divertidos. Deje que los niños le ayuden a preparar bocadillos simples, como brochetas de fruta, yogur helado y pizzas mini.





Compre de forma inteligente

Los estantes de los supermercados, con sus cientos de productos compitiendo, pueden abrumarlo. Siga los siguientes consejos de ayuda para comprar los alimentos más saludables para usted y su familia.

Qué elegir

- Comience con los pasillos exteriores. Suele ser ahí donde se encuentran las secciones de frutas y verduras, de productos lácteos y huevos y de carnes. Además, es donde tienen los productos más frescos normalmente.
- No se limite al supermercado. Puede encontrar frutas y verduras frescas, y otros alimentos saludables a precios razonables, en los mercados de agricultores, carritos verdes, y en los supermercados y bodegas que participen en el programa Shop Healthy (Compre Saludable).
- Verifique la lista de ingredientes en todos los alimentos envasados. Elija productos con ingredientes que:
 - Sean fáciles de entender
 - Contengan base orgánica
 - No tengan una gran cantidad de azúcar (como jarabe de maíz, dextrosa, melaza, miel y concentrado de jugo de frutas)
 - No incluyan aceites parcialmente hidrogenados ni grasas insaturadas.
 - Revise la etiqueta de información nutricional: preste atención al tamaño de la porción y al número de porciones en un envase. Luego, compare calorías, fibra y sodio.

Elija menos sodio.

El exceso de sodio (sal) puede aumentar la presión arterial y el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. La mayoría de las personas consume más sodio que el límite recomendado de 2300 mg por día (aproximadamente una cucharadita de sal).

Cómo ahorrar dinero

- Siga un plan. Haga una lista de compras antes de salir y evite comprar cuando tenga hambre.
- Busque la mejor oferta. Revise los anuncios o las circulares semanales de los supermercados para buscar ofertas y cupones para opciones saludables.
- Aproveche al máximo lo que compre. Elija ingredientes que pueda utilizar en varias recetas y use tantas partes de cada vegetal como pueda.
 - Haga tacos de frijoles negros para la cena. Agregue los frijoles sobrantes a una sopa.
 - Ase remolachas y pollo para una ensalada. Utilice lo que sobra del pollo y las hojas de la remolacha en un salteado.
- Para encontrar el mejor valor cuando los productos están disponibles en envases de diferentes tamaños, compare el precio unitario. El alimento con el precio unitario menor es la mejor inversión.

Consejos para los padres:

- Dedique tiempo en la tienda para enseñar a los niños acerca de las opciones de alimentos saludables. Lean juntos las etiquetas y comparen los alimentos.
- Deje que sus hijos sean “los cosecheros designados”. Pídeles que escojan las frutas y verduras en la tienda o en el mercado de agricultores.

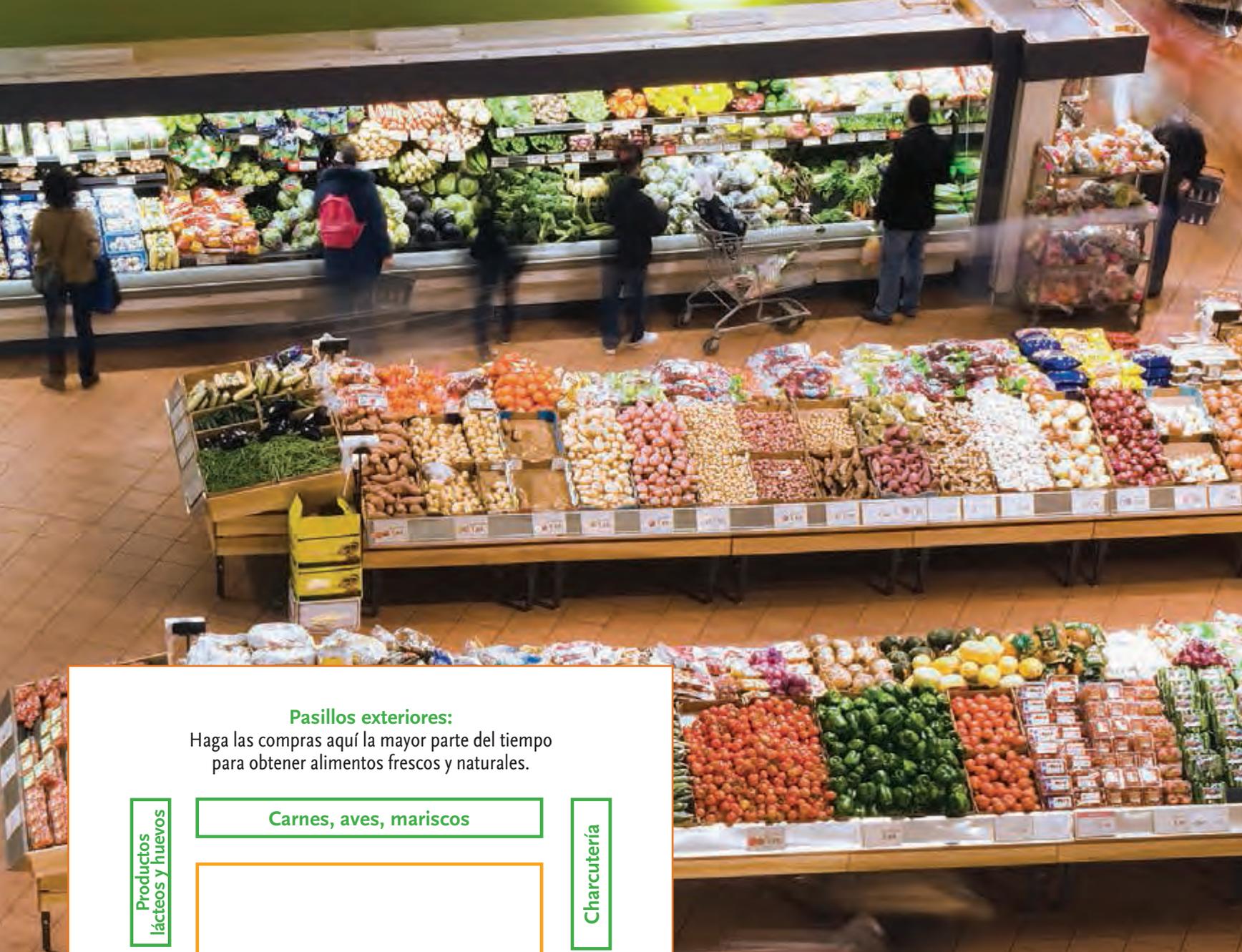
¿Necesita ayuda para comprar alimentos saludables para usted o su familia? Puede calificar para recibir asistencia financiera.

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños del Estado de Nueva York (New York State Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC)

Visite www.health.ny.gov y busque “WIC” o llame al 800-522-5006 (o al 800-655-1789, para servicios TTY para personas con problemas de audición).

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) de la Administración de Recursos Humanos de la Ciudad de Nueva York, anteriormente conocido como cupón para alimentos

Visite nyc.gov/hra y busque “How to apply for SNAP” (Cómo solicitar SNAP) o llame a la línea de información (Infoline) de la Administración de Recursos Humanos (Human Resources Administration, HRA) al 718-557-1399.



Pasillos exteriores:

Haga las compras aquí la mayor parte del tiempo para obtener alimentos frescos y naturales.

Productos lácteos y huevos

Carnes, aves, mariscos

Charcutería

Frutas y verduras congeladas

Pasillos centrales:

Compre aquí productos como cereales con alto contenido de fibra, mantequillas de nueces, granos integrales, nueces, frutas secas y frijoles enlatados.

Frutas y verduras frescas

Panes frescos

Cajas registradoras







Cocine comidas nutritivas

Las comidas caseras suelen ser más nutritivas y menos costosas que las comidas que se consumen fuera de casa. Cocinar en casa le permite usar los ingredientes más frescos y menos sal, ahorrar dinero y controlar sus porciones. Siga estos consejos para que cocinar sea más sano, fácil y económico.

- Planee las comidas de la semana mediante el planificador de platos saludables.
 - Deje las comidas más complejas para los días en que sabe que tendrá más tiempo para prepararlas y cocinarlas.
 - Cocine más porciones de comida y coma las sobras una noche en la que tenga poco tiempo. Congele o refrigere las sobras de inmediato.
- Utilice tantos alimentos naturales (frutas y verduras frescas, proteínas magras y granos integrales) como le sea posible.
 - Corte las verduras por adelantado, cuando sea posible. Guarde una porción para preparar bocadillos rápidos.
 - Agregue verduras a sopas, guisos y salsas.
 - No use salsas preparadas para las pastas. Hágalas usted mismo: tomates enlatados bajos en sodio + cebolla + vegetales frescos de su elección = una salsa deliciosa inspirada en la huerta.

- Agregue fruta a cereales calientes o fríos, yogur o ensaladas.
- Comience el día con avena (sin azúcar) en lugar de cereal azucarado. Pruebe añadir canela y fruta entera para endulzarla.
- Al hornear, sustituya la totalidad o una parte de la harina blanca por harina de trigo integral.
- Los condimentos, como adobo, sal de ajo y pimienta con limón, a menudo tienen sal. Para agregar sabor sin sal, use orégano, albahaca, semillas de apio, polvo de curry, pimienta de cayena o hierbas frescas.
- Hornear, asar, asar a la parrilla, escalfar, saltear y cocer al vapor son formas saludables de cocinar.
- Use recetas que pueda cocinar en una olla para ahorrar tiempo en la preparación y usar menos platos.
- Busque recetas simples: asista a una demostración de cocina y a un taller de nutrición en los mercados de agricultores participantes entre julio y noviembre.
- Cocine con amigos o familiares. Tomen turnos para cocinarse unos a otros y conviertan esto en una tradición.
- Apague el televisor durante las comidas para evitar comer en exceso.
- Retire los tazones o platos de comida de la mesa (excepto los que tengan verduras) después de que todos se hayan servido la primera ración.

Consejos para los padres:

- Convierta la hora de comida en tiempo para pasar en familia. Cocine y coma con sus hijos.
- Cree un entorno entretenido y relajado a la hora de la comida. Apague el televisor y siéntense juntos como familia.
- Deje que los niños se sirvan.





Aliméntese bien cuando salga a comer

Las porciones de alimentos son más grandes en la actualidad. Algunos platillos de restaurantes o de sitios de comida rápida tienen más de 1500 calorías –casi la cantidad total de calorías que debe consumir en todo el día–. Y casi el 80 % de la sal que consumimos proviene de alimentos envasados y de restaurantes, no del salero.

Siga estos consejos cuando salga a comer:

- Si están disponibles, verifique las calorías en el menú o tablero y pregunte la información nutricional.
 - Para ver el contenido nutricional de los alimentos que se venden en las cadenas de restaurantes más grandes del país, visite menustat.org.
- Pida que le sirvan los aderezos, salsas u otras guarniciones aparte, de modo que pueda controlar la cantidad que agrega.
- Pida que le preparen la comida sin sal.
- Elija acompañamientos más saludables, como ensaladas o verduras al vapor.
- Comparta su comida con un amigo o llévese la mitad para comer en casa más tarde.
- Busque alimentos en el menú que sean cocidos al vapor, a la plancha o asados a la parrilla en lugar de fritos o salteados.
- No coma el pan ni las tortillas o papas fritas de la cesta al centro de la mesa.

Consejos fáciles para un peso saludable:

- **Desayune, almuerce y cene. Si se salta las comidas le dará más hambre y será menos probable que elija opciones saludables la próxima vez que coma.**
- **Coma sano y evite comer en exceso. Su estómago tarda aproximadamente 20 minutos en indicarle a su cerebro que está lleno.**
- **Beba agua con cada comida. Esto lo llenará.**
- **Tome una sopa a base de caldo o coma una ensalada verde al comienzo de una comida.**
- **Duerma entre siete y ocho horas en la noche. La falta de sueño está asociada con el aumento de peso.**
- **Elija alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, frijoles y granos integrales para sentirse lleno durante más tiempo y con menos calorías.**





VIDA ACTIVA

La actividad física habitual puede ayudarle a:

- Prevenir muchas enfermedades crónicas
- Mantener un peso saludable
- Mejorar su estado de ánimo
- Fortalecer y proteger los huesos, músculos y articulaciones
- Dormir mejor

Los adultos deben hacer al menos 30 minutos de actividad física, cinco días a la semana. Los jóvenes necesitan por lo menos 60 minutos cada día.

No tiene que ir al gimnasio para estar activo.



Actividades cotidianas

- Caminar, limpiar, empujar el coche de un bebé, hacer trabajo de jardinería, subir las escaleras, etc.

.....

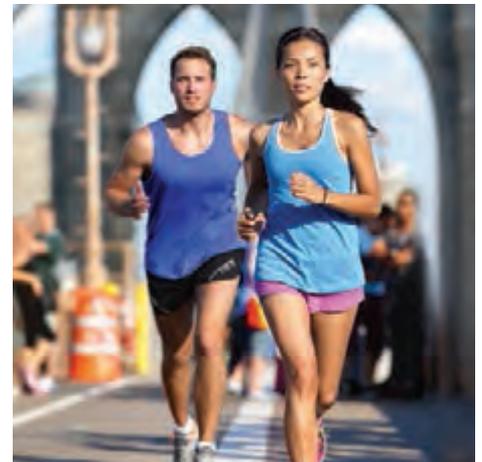


Deportes y ejercicio

- Caminar a paso ligero, correr, nadar, andar en bicicleta, levantar pesas, jugar baloncesto, tomar una clase de aeróbic o zumba, etc.

Hable con su médico para averiguar qué actividades son seguras para usted.

.....





Defina metas

- Defina una meta que pueda cumplir y escríbala. Cuando cumpla una meta, recompénsese.
- Es más probable que logre sus metas si elige actividades que disfruta.
- Varíe sus ejercicios para beneficiar a su cuerpo de diferentes maneras y evitar el aburrimiento.
 - Actividades aeróbicas (como caminar a paso ligero, correr)
 - Actividades de fortalecimiento muscular (como flexiones, abdominales, levantamiento de pesas)
 - Actividades para fortalecer los huesos (como saltar)
 - Actividades de equilibrio y estiramiento (como yoga, estiramientos, artes marciales)

Recuerde que cualquier cantidad de ejercicio es mejor que no hacer ejercicio en absoluto.

Consejos para los padres:

- Haga participar a los niños en los quehaceres domésticos, como pasar la aspiradora, barrer y hacer las camas.
- Al celebrar en familia, realicen algo activo, como un paseo al parque o al zoológico.
- Apague el televisor. En su lugar, bailen, salgan a caminar o jueguen activamente.





Incorpore actividad a su día

- Cambie sus reuniones regulares a “reuniones con caminata”, salga con sus compañeros de trabajo y planeen o aporten ideas mientras caminan. El aire fresco puede inspirar nuevas ideas y aumentar su productividad.
- Divida varias sesiones de ejercicio de 10 minutos durante todo el día. Aproveche las clases de acondicionamiento físico gratuitas o de bajo costo en línea o en su vecindario.
- Compre sus propias pesas, bandas de acondicionamiento o alfombrilla de yoga para usar en casa.
- Salgan a caminar en familia después de una comida.

Únase a un grupo de caminantes en su vecindario o busque ideas para acondicionamiento físico gratis y de bajo costo en [BeFitNYC.org](https://www.befitnyc.org).

- Shape Up NYC ofrece clases de acondicionamiento físico gratis todas las semanas en muchos lugares. Para buscar una clase de Shape Up en su vecindario, visite [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org) y busque “Shape Up NYC”.

Haga su actividad física del día poco a poco

- Bájese del metro una parada antes — 10 min.
- Camine enérgicamente hacia y desde el almuerzo — 20 min.
- Vaya en bicicleta al mercado de agricultores — 15 min.
- Persiga a los niños alrededor de la zona de juegos — 15 min.

¡Agrega hasta 60 min. de actividad física!

- Camine enérgicamente para hacer diligencias — 20 min.
- Suba por las escaleras en lugar de tomar el elevador — 5 min.
- Estacione el auto a algunas cuadras del trabajo — 5 min.

¡Agrega hasta 30 min. de actividad física!



Convierta a la ciudad de Nueva York en su gimnasio

- Disfrute las plazas para peatones de la ciudad de Nueva York y las miles de millas de aceras, paseos y espacios verdes.
- Más de un millón de neoyorquinos se desplazan en bicicleta a la escuela, al trabajo o por diversión. Andar en bicicleta es una forma práctica y económica para recorrer la ciudad. ¡Recuerde usar un casco!

Cómo se mantienen activos los neoyorquinos

Ingrid — Mi método ha sido caminar al parque, luego correr lo más posible entre caminatas. Después de algunas semanas, pude hacer un poco más, hasta que finalmente pude bordear la represa de Central Park sin parar. También me di cuenta de que correr en subidas me ayudó a que las superficies planas fueran más fáciles.

Beauregard — Camino a Manhattan desde Brooklyn y viceversa todo el tiempo y ni siquiera bebo refresco. ¡Hurra por mí! Ah, ¡y también me encantan las verduras!



¿Le interesa andar en bicicleta? Visite nyc.gov/dot y busque “Bicyclists” (ciclistas) y “Bike maps” (mapas de bicicletas).



Recursos

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
 - Visite nyc.gov y busque “Healthy Eating” (alimentación saludable) para obtener más información acerca de una alimentación saludable y una vida activa.
 - Envíe el mensaje de texto MuyRico al 877-877 o visite nyc.gov y busque “farmers’ markets” (mercados de agricultores) para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted.
 - Aprenda o comparta consejos de salud en las redes sociales.
Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
Twitter: [@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy)
Instagram: [nychealthy](https://instagram.com/nychealthy)
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services), Pautas nutricionales
Visite health.gov/dietaryguidelines
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Consejos y herramientas para mantener un peso saludable
Visite www.cdc.gov/healthyweight
- Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association)
Visite www.heart.org
- Sitio web Choose My Plate (Elijo mi plato)
Visite www.choosemyplate.gov y busque “Healthy Eating on a Budget” (alimentación saludable dentro del presupuesto) o “SuperTracker”

