

# Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

## MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META DE CALCIO

Usted necesita calcio para tener sus huesos y dientes sanos y fuertes, además para que su corazón, músculos y nervios trabajen bien. Las mujeres mayores de 50 años de edad necesitan más calcio que las mujeres más jóvenes porque la absorción del calcio en el cuerpo disminuye con la edad.

**Mi meta (ejemplo: obtener calcio con cada comida).**

### SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Para el desayuno, consuma cereales con leche baja en grasa o descremada.
- Tome todos los días jugo de naranja fortificado con calcio.
- Coma vegetales de hoja verde oscura, tales como col rizada y nabo.
- Para el refrigerio, ensaye el pudín o yogurt bajo en grasa o descremado, o los batidos de fruta (smoothies) hechos con leche baja en grasa o descremada.
- Revise el porcentaje (%) del valor diario (DV) en la etiqueta, en la columna con la información nutricional para ver si el producto es una buena fuente de calcio. DV de 5% o menos es bajo y DV de 20% o más es una fuente alta de calcio.

### ¿CÓMO EMPEZAR?

*"Nunca tomé mucha leche porque soy intolerante a la lactosa. Ahora compro leche baja en grasa sin lactosa y la añado a mi cereal del desayuno. Además, todos los días hago un batido de fruta delicioso con leche y mis frutas favoritas. ¡Aquí esta mi receta para que usted también pueda empezar a obtener más calcio!"*

*Juanita, Chicago, Illinois*

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**

### BATIDO DE FRUTAS SALUDABLE

#### Ingredientes

- 3/4 taza de leche descremada o baja en grasa
- 1/4 taza de jugo de naranja (mejor aún si es fortificado con calcio)
- 1/2 taza de "berries" (fresas, moras, frambuesas, zarzamoras, arándanos, etc.) o fruta en pedazos
- 2 hielo (si usa fruta congelada, no necesita agregar hielo)

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Mezcle hasta que esté espumoso. Sirva inmediatamente. Da una porción. Le encantará lo cremoso y dulce de esta bebida.



# Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

## MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META DE HIERRO

Usted necesita hierro para tener la sangre saludable y para prevenir la anemia por deficiencia de hierro. Cuando consuma alimentos con hierro, asegúrese de consumir a la vez alimentos ricos en vitamina C, tales como jugo de naranja, pimientos rojos, brócoli, fresas, etc., para que el cuerpo absorba el hierro.

---

Mi meta (ejemplo: consumir todos los días alimentos ricos en hierro).

---

### SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Consuma cereales con hierro adicional.
- Para el almuerzo, coma un sándwich de carne de res o de pavo. Quítele la piel al pavo.
- Coma sopas apetitosas y saludables, tales como sopa de frijoles negros o lentejas.
- Haga las ensaladas con espinaca fresca en lugar de lechuga.
- Coma vegetales crudos con salsa de frijol.

### ¿CÓMO EMPEZAR?

*“Mi familia y yo hemos disminuido el consumo de carne roja. Así que empecé a averiguar cómo obtener hierro de otros alimentos. Aprendí que muchos alimentos tales como los cereales fortificados, el pan integral, los frijoles rojos o negros, y las espinacas contienen hierro. Ahora estamos disfrutando todo tipo de comidas y meriendas nuevas, sin carne, ricas en hierro, como esta receta de salsa de garbanzo”.*

*Lucía, New York, New York*

### SALSA DE GARBANZO

#### Ingredientes

- 1 lata de 15 1/2 onzas de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- 1/2 cucharadita de sal

- 1. Machaque los garbanzos en una vasija pequeña hasta que tengan consistencia suave.
- 2. Agregue el aceite y el jugo de limón, revuelva todo.
- 3. Agregue la cebolla picada y la sal.
- 4. Sirva sobre pan de pita o galletas.

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**



# Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

## MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META DE ENTENDER LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL EN LA ETIQUETA DEL PRODUCTO

La información nutricional en la etiqueta del producto le puede ayudar a tomar mejores decisiones sobre los alimentos porque le informa sobre el tamaño de las porciones, las calorías y otros nutrientes.

**Mi meta (ejemplo: escoger alimentos más saludables leyendo las etiquetas de los alimentos y comparando alimentos similares).**

### SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Verifique el tamaño de la porción y compárelo con la cantidad que usted en realidad consume.
- El % del valor diario provee un método rápido para comparar las cantidades altas y bajas de los nutrientes de los alimentos. Por ejemplo, el 5% o menos del valor diario es bajo y el 20% o más del valor diario es alto para todos los nutrientes.

### ¿CÓMO EMPEZAR?

*"Después de leer un artículo sobre los tamaños de las porciones, miré la etiqueta de mi merienda favorita – maní – para ver cuánto era una porción. Descubrí que estaba consumiendo dos porciones y el doble de las calorías y la grasa. De manera que dejé de comerlo directamente de la bolsa y empecé a servir una porción en un recipiente. Ahora tomo mejores decisiones acerca de cuánto consumir".*

Anita, Atlanta, Georgia

**La próxima vez que coma su merienda favorita, revise la etiqueta para ver cuántas porciones está consumiendo. Luego escriba cuánta cantidad de ciertos nutrientes está obteniendo de esa merienda.**

Nombre de la merienda: \_\_\_\_\_

Tamaño de la porción: \_\_\_\_\_

Cantidad de porciones que usted come: \_\_\_\_\_

Cantidad de grasa que está consumiendo: \_\_\_\_\_

Cantidad de fibra que está consumiendo: \_\_\_\_\_

Cantidad de sodio que está consumiendo: \_\_\_\_\_

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**



### Ejemplo de una etiqueta de macarrones gratinados Macaroni & Cheese

Factores de nutrición	
Tamaño de la porción 1 taza (228g) Porciones por contenedor 2	
Cantidades por porción	
Calorías 250	Calorías por grasa 110
% del requerimiento nutricional diario *	
Grasa total 12g	18%
Grasa saturada 3g	15%
Ácido transgraso 1.5g	
Coolesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidratos totales 31g	10%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteína 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
* Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan en una dieta de 2,000 calorías. Su requerimiento nutricional diario puede ser mayor o menor según sus necesidades de consumo de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa total	Menor que 65g 80g
Grasa saturada	Menor que 20g 25g
Coolesterol	Menor que 300mg 300mg
Sodio	Menor que 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos totales	300g 375g
Fibra dietética	25g 30g



# *Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres*

## **MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META CON CONSEJOS SALUDABLES PARA COMER FUERA DE CASA**

La alimentación saludable promueve la buena salud, puede aumentar su energía, disminuye el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades y le ayuda a controlar el peso. A continuación hay algunas sugerencias que le ayudarán a tomar decisiones saludables cuando coma fuera o lleve a casa comidas preparadas de los supermercados, restaurantes y lugares de comida rápida.

**Mi meta (ejemplo: perder 10 libras en los próximos tres meses).**

### **SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META**

- Escoja el tamaño regular o porciones para niños en lugar de las comidas "super ganga" (super value) o "super tamaño" (super size).
- Pida que le coloquen la mantequilla, la salsa de carne u otras salsas al lado de manera que usted pueda decidir cuánto agregar a su plato.
- Escoja pizza con vegetales en lugar de chorizo, pepperoni o queso extra.
- Tome leche descremada o baja en grasa, jugos 100% de frutas o agua, en lugar de sodas, bebidas endulzadas o leche malteadas.

- Para postre, coma frutas frescas con yogurt congelado sin grasa o bajo en grasa.

### **¿CÓMO EMPEZAR?**

*"Empecé a comer más saludable porque quería perder peso. Ahora cuando salgo a comer pido un sándwich de pollo asado en lugar de frito. No solamente estoy reduciendo las calorías y grasa sino que siempre encuentro esta comida sorprendentemente sabrosa y satisfactoria".*

*Teresita, Los Angeles, California*

**Piense en algunas opciones más saludables y escribalas. Escoja una para ensayar la próxima vez que coma por fuera.**

Lo que como ahora:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Opciones más saludables:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**



U.S. Department of Health and Human Services  
**HRSA**  
Health Resources and Services Administration

# *Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres* **MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META DE COMPRAR ALIMENTOS MÁS SALUDABLES EN EL SUPERMERCADO**

La alimentación saludable promueve la buena salud, puede aumentar su energía, disminuye el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades y le ayuda a controlar el peso. A continuación hay algunas sugerencias que le ayudarán a tomar decisiones más saludables cuando vaya de compras al supermercado.

---

**Mi meta (ejemplo: ayudar a reducir mi riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca comprando alimentos más saludables).**

---

## **SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META**

- Planifique con anticipación las comidas que va a preparar y haga una lista de lo que necesitará comprar.
- Vaya al supermercado cuando esté llena, no cuando tenga hambre. Esto le ayudará a limitarse a su lista de comestibles.
- Planifique comprar una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos.
- Lea las etiquetas de los alimentos y compre los que sean bajos en grasas saturadas y grasas trans, colesterol y sodio.
- Compre menos productos con gran contenido de azúcar tales como bebidas endulzadas (ejemplo: bebidas de frutas y sodas no dietéticas); frutas enlatadas empacadas en almíbar y postres.

**A continuación hay una lista de algunos de los alimentos que Rita compra cada semana. Utilícela para empezar su propia lista y agréguele otros alimentos saludables.**

## **LA LISTA DE COMPRAS DE RITA**

- Pan integral
- Duraznos enlatados empacados en agua o en su jugo
- Pimientos rojos o verdes
- Leche descremada
- Atún enlatado empacado en agua
- Pechuga de pavo sin grasa
- Frijoles secos
- Yogurt descremado

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**

## **¿CÓMO EMPEZAR?**

*“Yo nunca llevaba lista al mercado – sólo me paseaba por los pasillos del supermercado y compraba cosas que se veían ricas y estaban en descuento. Sin embargo, hace unos meses, decidí comer más saludable para reducir mi riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Ahora hago una lista de los alimentos que necesito cada semana. La lista me mantiene enfocada de manera que compro alimentos más saludables para mi familia y para mí. Además, he ahorrado dinero porque no compro cosas innecesarias”.*

*Rita, Houston, Texas*



# *Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres*

## **MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO UN PESO SALUDABLE**

Una dieta balanceada y actividad física regular le ayuda a mantener o lograr un peso saludable.

---

**Mi meta (ejemplo: perder 25 libras en seis meses comiendo más saludable y caminando cuatro veces a la semana).**

---

### **SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META**

- Coma porciones más pequeñas, especialmente en restaurantes porque las porciones grandes nos llevan a comer en exceso y ganar peso. Comparta el plato principal con una amiga o lleve comida a la casa para otra comida.
- Antes del plato principal, pida una ensalada o un caldo para que se sienta llena.
- Haga 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa, haciendo las cosas que le gustan- como por ejemplo caminar- que le ayudan a mantener su peso y prevenir una subida de peso gradual.
- Si no tiene tiempo para una comida, consuma meriendas saludables, tales como yogurt descremado o bajo en grasa, frutas o cereal con leche descremada o baja en grasa. Si se salta las comidas termina comiendo en exceso más tarde.
- Cuando quiera perder peso, trate de hacerlo de una manera sana perdiendo una libra por semana.

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**

### **¿CÓMO EMPEZAR?**

*"En el último año engordé 25 libras. Sabía que el exceso de peso no era saludable y estaba triste porque no podía ponerme mi ropa favorita. De manera que empecé a caminar con una amiga tres veces por semana. También he estado bailando con mis niños en la casa – gran ejercicio para todos nosotros. Ya he perdido 20 libras - me siento con más energía y puedo usar otra vez mucha de mi ropa".*

*María, Miami, Florida*

**A continuación hay algunas maneras de jugar activamente con sus niños o nietos. Piense en otras y ensáyelas.**

- Bailar
- Saltar la cuerda
- Jugar "tag"
- Otra \_\_\_\_\_

Después del juego, compartan una merienda o bebida saludable, como una manzana o un vaso de leche baja en grasa.



# *Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres*

## **MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA**

La actividad física regular es importante para su salud, puede aumentar su energía, ayuda a combatir el estrés y la depresión, disminuye el riesgo de desarrollar muchas enfermedades y le ayuda a mantenerse en forma.

---

**Mi meta (ejemplo: caminar 30 minutos con una amiga cinco veces a la semana).**

---

### **SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META**

- En los edificios de oficinas suba por la escalera en lugar de usar el ascensor o las escaleras eléctricas.
- Mientras ve televisión en casa, haga estiramientos o levante pesas de mano. Use las latas de sopa o granos como pesas de mano.
- Juegue activamente con sus hijos o nietos. Únase al juego de "tag", de béisbol o de básquetbol.
- Cuando tome el autobús, camine a la parada de autobús más lejana o bájese en la parada anterior.
- Matricúlese en clases de ejercicios, como aeróbicos, artes marciales o baile en el centro de recreación local. Las clases son entretenidas, interesantes – y muchas cuestan poco.

### **¿CÓMO EMPEZAR?**

*“Estoy tratando de hacer 10 minutos de actividad física cada mañana, tarde y noche. He aquí un ejercicio que les recomiendo a mis amigas. Lo hago cuando estoy preparando la comida.*

*Mientras espera a que el agua hierva, haga flexiones parada. Escoja una mesa de la cocina retirada de la estufa. Párese a un brazo de distancia de la mesa. Estire los brazos y toque la mesa. Empuje hacia adelante y hacia atrás de la mesa para ejercitar los brazos y los hombros”.*

*Sofía, Washington, DC*

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**



# Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

## MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META CON ACTIVIDAD FÍSICA – CÓMO EMPEZAR

La actividad física moderada por lo menos por 30 minutos durante la mayoría de los días de la semana le puede brindar muchos beneficios para la salud, tal como disminuir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades. Lo bueno es que mantenerse físicamente activa no tiene que ser costoso o tomarle mucho tiempo. Con la técnica y el equipo apropiado, usted puede fácilmente empezar una rutina de actividad física en forma segura y divertida que le ayudará a lograr su meta.

**Mi meta (ejemplo: caminar por 15 minutos antes del trabajo, tres veces a la semana).**

### SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Use zapatos adecuados. Un par de zapatos con buena amortiguación y soporte para los tobillos y el arco del pie le ayudará a prevenir lesiones mientras realiza actividades físicas.
- Vístase adecuadamente. En general, es mejor usar ropa suelta que le permita moverse cómoda y libremente.
- Busque otra persona con quién hacer ejercicios. Es divertido hacer ejercicios con amigas y ellas pueden estar disponibles para darle una mano si necesita ayuda.
- Empezar despacio y aumente el esfuerzo gradualmente. Por ejemplo, a medida que se le facilita la caminata alrededor del vecindario por 15 minutos, agregue más minutos a la caminata o camine más rápido.



### ¿CÓMO EMPEZAR?

*“Mi amiga fue a ver al médico recientemente porque se le rompió la muñeca de la mano y descubrió que tenía los huesos frágiles debido a la osteoporosis (pérdida de hueso). No quiero que eso me pase a mí, de manera que empecé a levantar pesas porque sé que esto fortalece los huesos. Para ahorrar dinero, yo levanto latas de sopa y recipientes plásticos de un galón de leche llenos de agua y me siento más fuerte y sana”.*

*Beatriz, Newark, New Jersey*

**Escriba algunas de las cosas que tiene en la casa que podría usar como pesas.**

Latas de sopa

Recipientes de leche plásticos

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**





# Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

## MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META CON ACTIVIDAD FÍSICA

(PARA LAS MUJERES CON DISCAPACIDADES FÍSICAS)

La actividad física puede ayudar a las mujeres con discapacidades físicas a obtener independencia, fortalecer los músculos que no ejercitan y mejorar la salud en general. Si usted tiene una discapacidad física, hay muchas opciones para incorporar la actividad física a su vida diaria. La clave está en no enfocarse en lo que no puede hacer sino en lo que puede hacer. (\* Consulte con su médico antes de empezar una nueva actividad física.)

---

**Mi meta (ejemplo: hacer actividad física tres veces a la semana).**

---

### SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Ensaye una bicicleta de mano si no puede montar en bicicleta debido al movimiento limitado de sus piernas. Las bicicletas de mano le permiten sentarse más cerca del piso y usar las manos para mover una manivela manual de la misma manera que los ciclistas usan las piernas en los pedales.
- Use pesas atadas a las muñecas para fortalecer los músculos de los brazos.
- Si su visión es limitada, salga a caminar con un miembro de la familia o una amiga. Agárrese de la mano ó el codo de su guía. También puede usar una cuerda corta o un cordón de zapato para que se mantengan juntos.
- La natación y los ejercicios en la silla son buenas formas de hacer actividad aeróbica.

### ¿CÓMO EMPEZAR?

*"Jugar fútbol con mis hijos es una de mis actividades favoritas para los fines de semana. Como estoy en silla de ruedas, sostengo la pelota en mis piernas y uso los brazos para pasar la pelota de un lado a otro. Mi médico me dijo que era importante hacer estiramiento de brazos antes de jugar, de manera que caliento los músculos para no hacerme daño. A continuación hay un ejercicio de estiramiento que hago.*

*Estire los dos brazos hacia el frente con la palma de la mano hacia abajo. Lentamente, doble las muñecas hacia arriba de manera que los dedos apunten hacia el cielo y manténgalos así por cinco segundos. Luego doble las muñecas hacia abajo de manera que los dedos apunten al piso y manténgalos así otra vez. Repita esto unas 10 a 12 veces".*

*Diana, Albuquerque, New Mexico*

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**



# Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

## MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META CAMINANDO

¡Caminar es fácil, divertido y gratis! Tiene además muchos beneficios para la salud. La caminata regular a paso rápido le puede ayudar a disminuir el riesgo de sufrir de una enfermedad cardíaca y de un accidente cerebrovascular, así como a controlar el peso y a sentirse con energía. A continuación hay algunas sugerencias para empezar un programa para caminar.

**Mi meta (ejemplo: caminar por 30 minutos, cinco veces a la semana).**



### SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Tenga como meta caminar por 30 minutos, cinco veces a la semana. Puede distribuir el tiempo durante el día o en el momento que más le convenga.
- Piense en la seguridad. Si es posible, camine acompañada, y escoja una ruta con la que esté familiarizada y sea segura.
- Use zapatos adecuados con buena amortiguación y soporte para el tobillo y el arco del pie.
- Camine con la cabeza en alto y derecha. Doble los codos a medida que mueve los brazos y dé pasos largos y fáciles.

- Empiece despacio hasta lograr acelerar la caminata. El corazón empezará a latir más rápido de lo normal y respirará profundamente pero todavía podrá mantener una conversación.

### ¿CÓMO EMPEZAR?

*“No he hecho ejercicio desde hace mucho tiempo. De manera que decidí caminar para lograr mi meta de salud porque es algo fácil de hacer. Desarrollé este plan de 8 semanas para poder llegar a caminar 30 minutos cada vez. Ya voy en la cuarta semana y ya puedo caminar más rápido y más largo de lo que pensé que podía”.*

*Nadia, Phoenix, Arizona*

### Ejemplo del programa para caminar

Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8
Calentamiento:								
Camine despacio	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.
Actividad:								
Camine enérgicamente	5 min.	7 min.	9 min.	11 min.	13 min.	15 min.	18 min.	20 min.
Enfriamiento:								
Camine despacio	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.
Tiempo total	15 min.	17 min.	19 min.	21 min.	23 min.	25 min.	28 min.	30 min.

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**

