

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.

¿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

