

# Los hábitos saludables cuentan.

Su guía completa  
para una alimentación  
más saludable  
y ejercicio.





# Mantener un peso saludable es importante para la salud en general.

La mejor manera de hacerlo es mejorar la dieta y los hábitos de ejercicio, pero puede ser difícil saber por dónde empezar. Ahí es donde entra en juego su plan médico. Le enseñaremos sobre el riesgo del sobrepeso para la salud, cómo leer las etiquetas de la comida y cómo entender la importancia de la dieta y el ejercicio. Además, le daremos algunos recursos que puede usar para que comprar y preparar las comidas sea divertido para toda la familia.

**Muy bien — empecemos.**

---

# Primero, es importante definir lo que significa el índice de masa corporal (BMI).

---

## ¿Qué es el índice de masa corporal (BMI) y qué significa?

El BMI es una medida que ayuda a calibrar un peso saludable sobre la base de la estatura y la edad de una persona. Un BMI de 30 o más se considera "obeso".

Si alguien entra en el rango de "obesidad" de BMI, puede ser el momento de empezar a pensar sobre algunos hábitos de dieta y ejercicio. Estas libras de más pueden poner a las personas en riesgo de sufrir problemas médicos crónicos como la diabetes, la presión alta y el colesterol alto.



1 de 5  
niños tienen obesidad.\*

## Muchas cosas pueden causar un rango de BMI más alto.

### Algunos factores frecuentes incluyen:

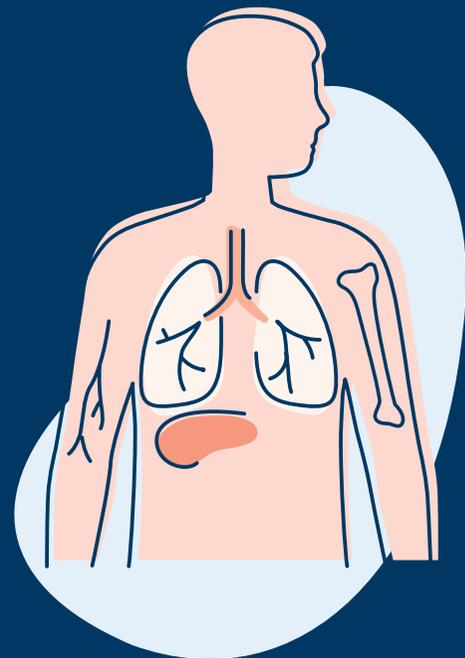
- Consumir regularmente comida y bebidas con muchas calorías y pocos nutrientes.
- Demasiado tiempo frente a la pantalla, lo que impide que las personas sean físicamente activas.
- Comer para afrontar los problemas o para hacerle frente a las emociones.
- Limitaciones de tiempo y recursos.

\* Fuente: cdc.gov

---

# El sobrepeso puede tener graves consecuencias para la salud.

---



## Aumenta el riesgo de padecer condiciones médicas graves, como:

- Síndrome metabólico: un conjunto de condiciones incluyendo presión alta, azúcar en la sangre, colesterol y circunferencia de la cintura que puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes y otros problemas médicos.
- Presión alta y colesterol elevados, que son factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Problemas respiratorios como asma o apnea del sueño.
- Problemas de articulaciones o dolores musculoesqueléticos.
- Enfermedad del hígado graso, cálculos biliares y reflujo ácido.
- Pubertad o menstruación tempranas.

## Las personas también pueden tener problemas sociales y emocionales relacionados con el peso, como:

- Ansiedad y depresión.
- Baja autoestima y calidad de vida.
- Bullying y estigma.
- Sentirse aislado de los amigos y de los acontecimientos sociales.

Hacer cambios en el estilo de vida ahora puede reducir el riesgo de padecer estas enfermedades y condiciones crónicas en el futuro y, lo que es más importante, ayudar a las personas a vivir más tiempo y con mejor salud.

# Qué necesita saber sobre la nutrición.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	2/3 cup (55g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160 mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D	10%
Calcium 260 mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

## Saber qué contienen las comidas puede facilitar la elección de las opciones.

La mejor manera de saber qué contiene una comida es leer la etiqueta de información nutricional. Esta puede ayudarlo a elegir comida con un alto contenido en nutrientes buenos y un bajo contenido en cosas como grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares agregados.

## Y puede ayudarlo a entender y controlar el tamaño de las porciones.

Los datos de la etiqueta de información nutricional se basan en el tamaño de la porción que una persona suele comer. Tenga cuidado - muchos envases contienen más de una porción. Eso significa que si elige el doble de una porción, obtendrá el doble de la cantidad de todo lo que aparece en la etiqueta.



# Cómo leer la etiqueta de una comida.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 9g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160 mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D	10%
Calcium 260 mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Tamaño de la porción

Toda la información nutricional que se menciona en la etiqueta se basa en el tamaño de la porción. Las “porciones por envase” son el número total de porciones que contiene un envase de comida, según el tamaño de la porción.

## Calorías

Las calorías miden la cantidad de energía de una porción de comida.

**Recuerde que ese número indica las calorías de una porción, no necesariamente de todo el envase.**

## Porcentaje de valor diario (% DV)

Este valor puede ayudarlo a determinar si una porción de comida tiene un contenido alto (20 % o más) o bajo (5 % o menos) de un nutriente. Su valor diario puede ser mayor o menor, dependiendo de sus necesidades calóricas.

## Una guía práctica de los tamaños de las porciones:

Sabemos que visualizar el tamaño de las porciones puede ser complicado. Por suerte, su mano es una gran herramienta para medir su comida.

- **Punta del dedo** = 1 cucharadita de mantequilla, margarina, mayonesa o aceites
- **Pulgar** = 1 o 2 cucharadas de mantequilla de maní, crema agria, queso duro o aderezo para ensaladas
- **1 puñado** = 1 a 2 onzas de nueces, pretzels o crackers
- **Palma** = 3 a 4 onzas de carne, pescado, aves de corral, pasta, papas o vegetales cocinados
- **Puño** = 1 taza de fruta fresca, vegetales crudos, ensalada, cereales, sopa

# Este es un desglose rápido de los nutrientes de la etiqueta.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160 mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 10%	
Calcium 260 mg 20%	
Iron 8mg 45%	
Potassium 235mg 6%	

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Grasa saturada

Las grasas saturadas están en muchos productos de origen animal, aceite de coco y de palma y en las comidas elaboradas con estos ingredientes, como los productos horneados. Estas comidas pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, por lo que debe limitar la cantidad en su dieta.

## Grasas trans

Las grasas trans están en comidas muy procesadas que contienen aceites parcialmente hidrogenados, como los productos horneados, la margarina y los snacks. Estas comidas pueden elevar el colesterol y aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, por lo que debe intentar consumir comidas con 0 gramos de grasas trans.

## Sodio

El sodio es un componente de la sal que está en muchas comidas envasadas. El consumo excesivo de sodio puede aumentar el riesgo de presión alta, por lo que debe intentar consumir 1,500 mg (aproximadamente 2/3 de cucharadita) o menos al día.

## Fibra dietética

La fibra dietética está en los productos integrales, las frutas, los vegetales y las legumbres y puede ayudar a reducir los niveles de colesterol, controlar la glucosa en la sangre, favorecer el funcionamiento digestivo y hacer que se sienta lleno.

## Azúcar agregada

Los azúcares agregados son los azúcares y jarabes que se agregan a la comida durante su elaboración. El azúcar agregado aporta calorías pero no nutrientes, por lo que comer y beber demasiados azúcares agregados puede dificultar el mantenimiento de un peso saludable.

## Proteína

Las proteínas están en muchas comidas de origen animal y vegetal, como las aves de corral, los mariscos, los frijoles, los huevos, las nueces y las semillas. Estas comidas dan energía duradera y ayudan al cuerpo a crecer y repararse.

# No nos olvidemos de las vitaminas y los minerales.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	2/3 cup (55g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160 mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D	10%
Calcium 260 mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Las vitaminas y los minerales aportan nutrientes que contribuyen a muchos procesos importantes de su cuerpo. Consumir una cantidad suficiente de estas vitaminas y minerales puede ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades y condiciones crónicas, de modo que intente comer comidas con un alto porcentaje de valor diario de estos nutrientes.

## Porcentaje de valor diario (% DV)

Este valor puede ayudarlo a determinar si una porción de comida tiene un contenido alto (20 % o más) o bajo (5 % o menos) de un nutriente. Ciertos nutrientes, como las grasas trans, los azúcares totales y las proteínas no tienen un % DV.



---

**Ahora que ya sabe lo que debe buscar, puede hacer algunas elecciones más saludables.**

---

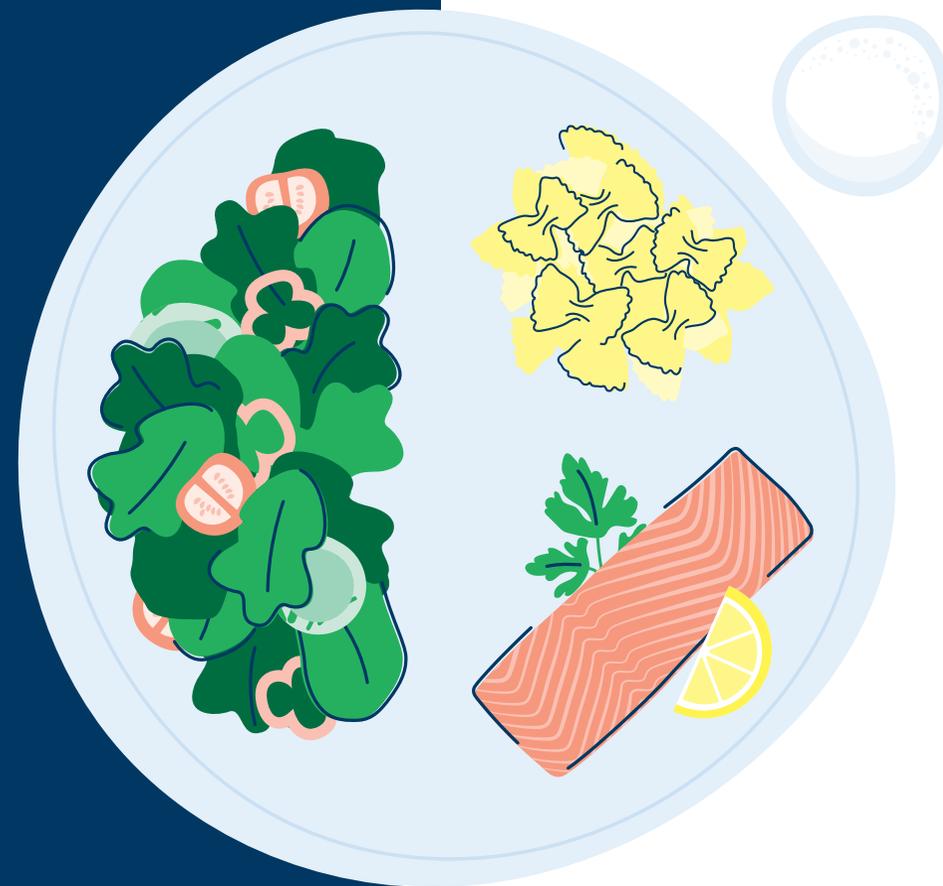


## **Siga un patrón de alimentación saludable.**

**Los patrones de alimentación son la combinación de comidas y bebidas que se consumen con el tiempo. Un patrón de alimentación saludable incluye:**

- Vegetales de todo tipo — verde oscuro, rojos, naranjas, con almidón y otros vegetales.
- Frutas, especialmente las enteras.
- Granos, al menos la mitad de ellos son integrales.
- Productos lácteos, incluyendo leche, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa o versiones sin lactosa y bebidas y yogur de soja fortificados como alternativas.
- Proteínas, incluyendo carne magra, aves de corral y huevos; mariscos; frijoles, guisantes y lentejas; y nueces, semillas y productos de soja.
- Aceites, incluyendo los de origen vegetal — canola, sésamo, oliva, maní, cártamo, soja y girasol. También hay aceites naturales en las nueces, las semillas, los mariscos, las aceitunas y los aguacates.

# Prepare un plato colorido para las comidas y los snacks.



## Un plato colorido incluye:

### 50 % de frutas y vegetales.

Comer frutas y vegetales reduce el consumo total de calorías y grasas, lo ayuda a sentirse lleno durante más tiempo para evitar comer en exceso y le da energía.

### 25 % de proteína.

Las proteínas son importantes para la energía, pero no deben ser el centro de la comida o el snack. Elija fuentes de proteínas bajas en grasa.

### 25 % de cereales.

Los carbohidratos aportan muchos nutrientes importantes, pero evite los carbohidratos refinados de comidas como el pan blanco, la pizza, la pasta y el arroz blanco. Intente centrarse en los cereales integrales, el arroz integral, los frijoles y las nueces.

### Productos lácteos.

También es importante incluir tres porciones de productos lácteos al día. Los productos lácteos incluyen la leche, el yogur o el queso cottage.

---

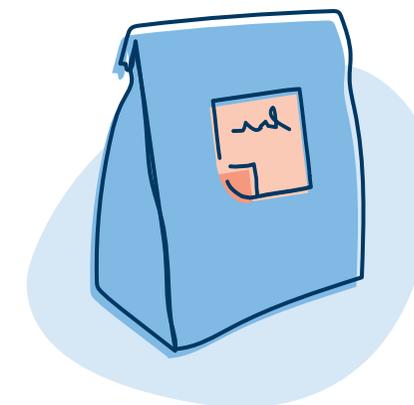
# Cómo administrar el tamaño de las comidas.

---

**Controlar el tamaño de las porciones es una de las maneras más fáciles de asegurarse de comer la cantidad adecuada de comida.**

**Aquí hay algunos consejos útiles para distribuir las porciones de las comidas:**

- El 50 % de su plato debe ser de vegetales o frutas, el 25 % de proteínas y el 25 % de cereales integrales.
- Use un plato más pequeño para que parezca más lleno.
- Intente mantener los platos para servir lejos de su alcance para controlar la facilidad de obtener segundas porciones.
- Espere para tomar segundas porciones, ya que el estómago puede tardar hasta 15 minutos en saber que está lleno.
- Sirva las palomitas de maíz, las papas fritas y otras comidas envasadas en bolsas grandes en un recipiente de una sola porción según el tamaño de la porción indicada en la bolsa.
- Comer fuera puede ser un reto porque los restaurantes tienden a servir porciones más grandes. La mejor manera de controlar la porción es cortar la comida por la mitad y pedir un recipiente para llevar antes de comer. Las sobras se pueden usar como comida para el día siguiente y además ahorrará dinero.



---

# Abajo se indican los tamaños de las porciones sugeridas para cada grupo de comida.

---

¿Cuánto debe comer una persona al día? El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. recomienda estos tamaños de porción para una dieta de 2,000 calorías. Consulte a su médico sobre la cantidad diaria de calorías que es mejor para usted.

Comida	Cantidad
Frutas	2 tazas diarias
Vegetales	2 ½ tazas diarias
Vegetales verde oscuro	1 ½ tazas por semana
Vegetales rojos y naranjas	5 ½ tazas por semana
Frijoles y guisantes	1 ½ tazas por semana
Vegetales con almidón	4 tazas por semana
Otros vegetales	4 tazas por semana
Cereales	6 onzas diarias
Granos enteros	3 onzas diarias
Granos enriquecidos	3 onzas diarias
Proteínas	5 ½ onzas diarias
Mariscos	8 onzas por semana
Carne, aves de corral, huevos	26 onzas por semana
Nueces, semillas, productos de soja	5 onzas por semana
Productos lácteos	3 tazas diarias
Aceites	1/8 taza diaria
Máximo de calorías de grasas sólidas y azúcares agregados	240 calorías diarias

## ¿Cómo es el tamaño de una porción?

Consulte los ejemplos prácticos de tamaños de porciones en la página 10.

---

# El desayuno es realmente la comida más importante del día.

---

En general, desayunar ayuda a promover hábitos alimenticios y de ejercicio más saludables. Además, después de horas sin comer, el cuerpo necesita comida para poner en marcha su metabolismo — dándole energía para empezar un nuevo día. Saltarse esta importante comida puede ocasionar fatiga, inquietud o irritabilidad.

Para un desayuno con mucha energía, elija comida rica en granos integrales, fibra y proteínas y baja en azúcares agregados, como:

- Cereales de granos integrales, leche descremada y bayas.
- Avena con nueces, bananas y pasas.
- English muffin de trigo integral o waffle con mantequilla de mantequilla de maní y fruta.
- Queso cottage bajo en grasa con fruta, salsa de fruta sin azúcar o fruta enlatada en jugo.
- Parfait de yogur con cereales de granos integrales, yogur bajo en grasa y fruta (el yogur griego sin grasa tiene más proteínas que el yogur regular).
- Pita de trigo integral rellena de huevos revueltos, pimientos y salsa.

Si no tiene mucho tiempo para preparar una comida, aquí tiene algunas ideas para llevar:

- Huevo duro.
- Barras de proteína o granola bajas en azúcar.
- Tazas de yogur o licuados.
- Tazas de queso cottage bajo en sodio.
- Queso en tiras.
- Fruta fresca.
- Mezcla de cereales, nueces y fruta deshidratada en una bolsa para sándwiches.

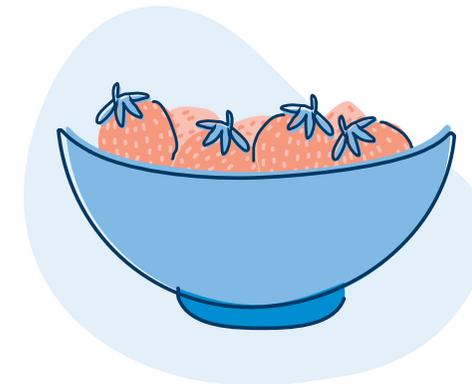
---

# Haga que los snacks saludables cuenten.

---

## Elegir los snacks adecuados es importante.

Los snacks pueden dar más energía para pasar el día. De hecho, los snacks ayudan a estimular el metabolismo porque se necesita energía para digerir la comida.



## Esto es lo que hay que buscar en un snack saludable:

Los snacks más saludables tienen la combinación adecuada de proteínas, grasas e hidratos de carbono para obtener una energía duradera sin agregar más calorías vacías. Las comidas como las sodas, las papas fritas y los dulces tienen demasiada azúcar y grasa y pueden hacer que se sienta cansado.

---

## Los mejores momentos para un snack:

1. A media mañana, entre el desayuno y el almuerzo
2. Después de la escuela, entre el almuerzo y la cena

Evite los snacks por la noche o antes de acostarse.

---

## Pruebe uno de estos sustitutos saludables la próxima vez que tenga un antojo.

### En lugar de caramelos, elija:

- Rebanadas de manzana bañadas en mantequilla de maní.
- Fruta fresca con un pequeño recipiente de yogur o queso cottage.
- Bananas o uvas con leche descremada o baja en grasa o con queso bajo en grasa.
- Arándanos con pudín de vainilla sin grasa.
- Un licuado hecho con yogur, fruta fresca, cubos de hielo y un chorrito de jugo 100 % natural.
- Uvas o bananas congeladas mezcladas y cubiertas con nueces picadas.
- Fruta deshidratada sin azúcar o fruta deshidratada congelada y nueces.

### En lugar de la sopa de fideos instantánea, que tiene un alto contenido en sal y grasa, opte por:

- Una taza de sopa de vegetales o de frijol.
- Una taza de cereales calientes, como avena, cubiertos con fruta fresca.

### En lugar de hamburguesas o papas fritas de comida rápida, llénese con:

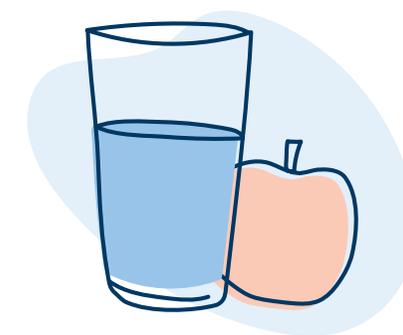
- Cuñas de papa horneada bañadas en salsa.
- Una porción de pizza vegetariana.
- Un huevo duro y crackers de granos integrales.
- Una hamburguesa vegetariana.

### En lugar de papas fritas, pruebe uno de estos snacks crujientes:

- Garbanzos crujientes asados al horno.
- Crackers de granos integrales y queso en tiras.
- Vegetales crudos bañados en humus o aderezo bajo en grasa.
- Tortas de arroz bajas en grasa con mantequilla de maní.
- Manzana o pera en rebanadas con queso bajo en grasas.
- Apio con mantequilla de maní.
- Pepinos con dip de cebolla sin grasa.
- Zanahorias pequeñas con aderezo ranch sin grasa.
- Cereales de granos integrales con leche sin grasa.

### Evite las bebidas como las sodas, las bebidas deportivas, las bebidas energéticas o los jugos — tienen demasiada azúcar y calorías vacías. En su lugar, elija:

- Agua o agua carbonatada con frutas, verduras o hierbas de cocina para darle sabor. Pruebe con rodajas de naranja, limones, sandía, pepinos o menta.
- Leche sin grasa.



# La planificación de las comidas puede marcar la diferencia.



La planificación puede ayudar a evitar la elección de comidas de último momento que pueden no ser saludables, como la comida rápida o las comidas altamente procesadas. La próxima vez que vaya al supermercado, tenga en cuenta estas cosas:

1. Revise su refrigerador y su despensa para ver qué comida tiene y haga una lista de compras de lo que va a necesitar.
2. Cuando haga las compras, aproveche los artículos de temporada y compre todos los productos frescos que pueda.
3. Busque productos que le ahorren tiempo, como frutas y vegetales ya picados, cortados en dados, rallados o parcialmente preparados.
4. Elija alternativas bajas en sodio cuando sea posible.
5. Compre comida que pueda asar, asar a la parrilla o cocer al vapor para que la preparación sea rápida y fácil y para que el consumo de calorías sea bajo.

## Haga que la planificación de las comidas sea divertida.

**Consiga un planificador.** Puede ayudarlo a inspirarse para escribir los menús y las listas de compras.

**Designe un tema para cada día.** Martes de tacos, sábados de sándwiches, las posibilidades son infinitas.

**Haga un tablero de menús divertido para visualizar.** Úselo para anunciar la comida que tendrá ese día.

**Haga que toda la familia participe.** Pregúnteles qué comida quieren comprar o qué tipo de snacks saludables quisieran tener en casa.

**Póngase a cocinar.** Haga que toda la familia cocine junta una comida.

---

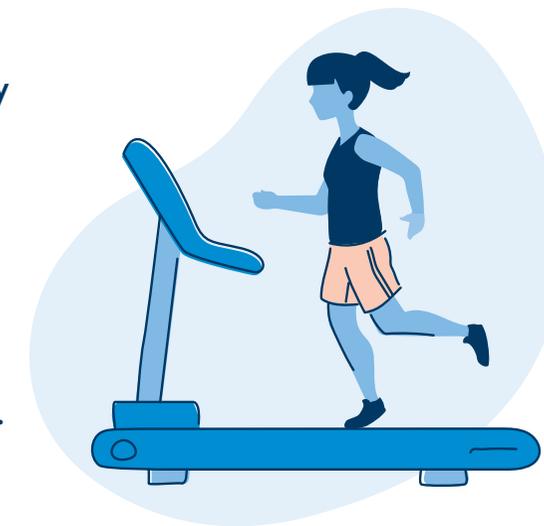
# El movimiento también es importante.

---

## La actividad física es esencial para gozar de buena salud y mantener un peso saludable.

Además, tiene muchos beneficios físicos, psicológicos y sociales. Tener una rutina de ejercicios en familia puede ayudar a:

- Construir huesos fuertes y tonificar los músculos.
- Promover la confianza en sí mismo y la autoestima.
- Prevenir enfermedades cardíacas.
- Conectar con los amigos y la familia.
- Reducir la presión.
- Controlar el peso.
- Aumentar el colesterol HDL (bueno).
- Dar energía.
- Reducir el riesgo de diabetes y algunos tipos de cáncer.
- Mejorar el sueño.
- Combatir el aburrimiento.



---

# Haga todo lo posible para administrar el tiempo de pantalla de su familia.

---



## Lo sabemos — puede ser difícil con los menores y los adolescentes.

Lo cierto es que muchas personas pasan hasta seis horas al día frente a una pantalla, cuando el límite recomendado es de solo dos horas al día.\* El tiempo que se pasa con el teléfono, viendo la televisión y jugando a los videojuegos debe ser limitado. Demasiado tiempo con pantallas significa menos tiempo para la actividad física.

\* Fuente: [cdc.gov](http://cdc.gov)

## Todo es sobre equilibrio.

Aunque sabemos que no es realista quitar completamente el tiempo de pantalla, debería intentar establecer límites para su familia. Balancee el tiempo de pantalla con la actividad física para mantener un cuerpo sano y tener más tiempo para la interacción personal con la familia y los amigos.

---

# Haga que la condición física sea divertida.

---

## Todos nos quedamos con las cosas que nos gustan.

Así que cuando se trate de actividad física, elija algo que realmente le guste. Por ejemplo, si a su hijo no le gusta el deporte escolar, siempre puede acudir YMCA o a Boys & Girls Club local. Designar horarios de ejercicio en familia durante la semana también es una gran opción.

### Aquí hay otras ideas para ponerse en movimiento:

- Baloncesto
- Ciclismo
- Baile
- Juegos como quién la trae
- Jardinería
- Saltar la cuerda
- Hula hula
- Kickboxing
- Patinaje en ruedas
- Monopatín
- Fútbol soccer
- Natación
- Tenis
- Voleibol
- Yoga

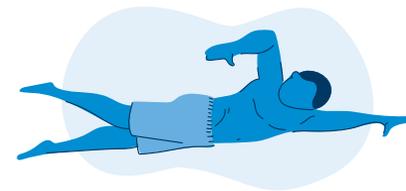


---

# Una hora al día puede hacer una gran diferencia.

---

Se recomienda que los menores y los adultos hagan al menos una hora de actividad física al día, incluyendo:



- Actividades que aumenten la frecuencia cardíaca como caminar, nadar o correr.



- Actividades que fortalezcan los músculos como escalar o hacer flexiones.



- Actividades que fortalezcan los huesos como correr o saltar.

Si le resulta difícil hacer una hora completa de actividad física, divida la hora en períodos de 10 o 15 minutos repartidos durante el día y aumente estos períodos de tiempo a medida que se acostumbre al ejercicio.

También puede consultar este sitio web para obtener más ideas:

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>

---

# En resumen — una alimentación más sana y el ejercicio pueden mejorar la salud en general.

---

Mejorar los hábitos de dieta y ejercicio es una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar su salud mental y física, ahora y en el futuro. Estamos aquí para ayudarlo a dar el primer paso.

No hay un método único para todo esto. Hacer pequeños cambios en la manera de comer y en la cantidad de ejercicio que hacemos puede dar lugar a una mejor salud. Asegúrese de hablar con un médico para saber qué es lo mejor para su situación. El médico también puede remitirlo a un dietista o nutricionista para que lo ayude. Mientras tanto, puede consultar algunos de los recursos útiles que aparecen abajo.

## Para obtener información general sobre el control del peso y la actividad física:

[fda.gov](https://www.fda.gov)

[fueluptoplay60.com/tools](https://fueluptoplay60.com/tools)

[healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)

[choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov)

Las mencionadas arriba son una muestra de organizaciones que dan información sobre alimentación saludable y ejercicio. Puede haber otras organizaciones disponibles en su área. No recomendamos ni respaldamos a ninguna organización.

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

© 2021 Highmark Inc.

Esta información se publica en beneficio de Highmark Blue Shield y sus compañías Blue afiliadas, que son licenciatarias independientes de Blue Cross Blue Shield Association. Highmark Inc., que opera bajo el nombre comercial de Highmark Blue Shield y algunas de sus compañías Blue afiliadas atienden a los miembros de Blue Shield en los 21 condados del centro de Pensilvania. Como socio de los acuerdos de operaciones conjuntas, Highmark Blue Shield también presta servicios junto con un plan médico independiente en el sureste de Pensilvania. Highmark Inc. o algunas de sus compañías Blue afiliadas también atienden a los miembros de Blue Cross Blue Shield en los 29 condados del oeste de Pensilvania y 13 condados en el noreste de Pensilvania. Todas las referencias a Highmark en este documento son referencias a Highmark Inc., que opera bajo el nombre comercial de Highmark Blue Shield o una o más de sus compañías Blue afiliadas.

Este servicio se diseñó para darle educación médica general, información y apoyo para tomar decisiones de atención médica informadas. No diagnosticamos, damos recomendación médica ni hacemos recomendaciones de tratamiento. Consulte su plan de beneficios para obtener una descripción de sus servicios cubiertos. Este servicio no sustituye la atención médica de su médico. Siempre pida una recomendación a su médico u otro proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta o preocupación sobre una condición médica.

Este material no se puede copiar ni reproducir de otro modo ni de ninguna manera.