

Healthy eating doesn't have to be complicated. Following these easy guidelines can help you eat well and feel your best.

seven simple steps to

good nutrition



1. Change your eating habits gradually.

You're more likely to stick to your new healthy habits if you start with one small, simple change. Once you've been successful with it for a few weeks, add another. You'll be surprised at how they can add up!

2. Eat plenty of fruits and vegetables.

A good goal is to eat five to nine servings a day. Since bright, colorful fruits and vegetables tend to be rich in nutrients, eating lots of different colors each day can help ensure you're getting all you need.

3. Avoid trans (hydrogenated) fats and saturated fats.

You'll find trans and saturated fats in most margarines, in fried foods, and in many packaged foods, so be sure to read labels. If you need to use oil when you cook, use it in moderation and choose olive, canola, or flaxseed oil.

4. Choose beans, nuts, fish, or lean poultry instead of red meat.

It's a good idea to get two to three servings of protein each day, but red meats contain saturated fat. Try limiting red meat to twice a month.

5. Stick to reduced-fat or fat-free dairy products.

Two to three servings of fat-free milk, yogurt, or cheese per day provide the calcium and protein you need without the saturated fats you want to avoid.

6. Choose whole, unprocessed grains.

Eating brown rice instead of white rice and whole grain cereal instead of flaked or puffed cereal will help ensure that you get plenty of fiber, minerals, and complex carbohydrates.

7. Eat sugary, salty, or high-fat snacks in moderation.

Remember the "80-20 rule": If you make smart eating choices at least 80 percent of the time, you shouldn't have to worry about having treats on occasion.

For more information on healthy eating, call the Kaiser Permanente Healthphone at **1-800-332-7563** or **1-800-777-9059** (TTY for the deaf, hard of hearing, or speech impaired) and listen to message **141**, or visit **kp.org/nutrition**. You can download an English/Spanish directory of topics and codes online on our Web site by searching for "Healthphone."

Alimentarse bien no tiene que ser una tarea complicada. Las siguientes pautas pueden ayudarle a llevar una dieta saludable y sentirse lo mejor posible.

siete pasos sencillos para una buena nutrición



1. Cambie gradualmente sus hábitos alimenticios.

Es más probable que mantenga buenos hábitos alimenticios si comienza con un cambio pequeño y sencillo. Una vez que haya tenido éxito con dicho cambio por unas semanas, agregue otro. ¡Se sorprenderá cómo se siguen acumulando!

2. Consuma muchas frutas y verduras.

Una buena meta es comer cinco a nueve porciones al día. Dado que las frutas y verduras coloridas y brillantes tienden a tener una abundancia de nutrientes, comer diversos y distintos colores de ellas todos los días pueden ayudarle a recibir todas las que necesita.

3. Evite las grasas trans (hidrogenadas) y grasas saturadas.

Encontrará grasas trans y saturadas en la mayoría de las margarinas, en alimentos fritos y en muchos alimentos empacados. Por lo tanto, asegúrese de leer las etiquetas. Si necesita usar aceite al cocinar, úselo en cantidades moderadas y emplee aceite de oliva, canola o de linaza (de lino).

4. Seleccione frijoles, nueces, pescado o aves magras en lugar de carnes rojas.

Es buena idea consumir dos o tres porciones de proteínas todos los días, pero las carnes rojas contienen grasas saturadas. Trate de limitar las carnes rojas a dos veces al mes.

5. Seleccione productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

Dos o tres porciones de leche, yogur o queso sin grasa al día brinda el calcio y la proteína que necesita sin las grasas saturadas que desea evitar.

6. Seleccione granos integrales sin procesar.

Comer arroz integral en lugar de arroz blanco y cereales integrales en lugar de cereales en copos (*flaked*) o inflados (*puffed*) le ayudará a recibir una cantidad abundante de fibra, minerales y carbohidratos complejos.

7. Coma alimentos con mucha azúcar, sal o altos en grasa en moderación.

Recuerde la "regla de 80-20": Si opta por alimentos sanos un 80 por ciento de las veces, no debe preocuparse por consumir golosinas o comidas que le dan placer en algunas ocasiones.

Para obtener más información sobre cómo llevar una dieta saludable, llame al Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente al **1-800-332-7563** o al **1-800-777-9059** (TTY para las personas sordas, con problemas auditivos o del habla) y escuche el mensaje **141**, o visite **kp.org/nutrition**. Puede bajar en línea el directorio inglés/español de los temas y los códigos en nuestro sitio web buscando "Healthphone" (Teléfono de la Salud).