



PREVENCIÓN Y BIENESTAR DIETA SALUDABLE

Departamento de Servicios de Desarrollo de California



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

Un estilo de vida saludable implica hacer elecciones que mejoren la salud. Esto significa pensar la forma de mantenerse saludable en todos los aspectos de la vida, lo que incluye la alimentación, el ejercicio, el sueño y el manejo del estrés. También significa ser proactivo en el cuidado de la salud, por ejemplo, ir al médico y al dentista. Es importante hacer elecciones saludables en estos aspectos de la vida y entender cómo pueden prevenir o reducir problemas graves de salud.

Fuente: [Health Affairs](#)

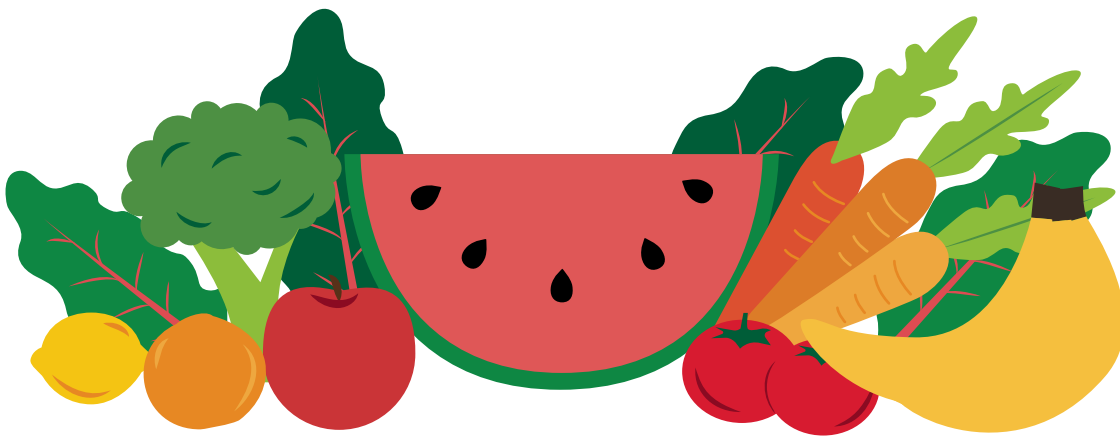
Consejos útiles para llevar una dieta saludable

Prepare comidas saludables y balanceadas que incorporen verduras, granos integrales, frutas, proteínas y aceites saludables.

El [Plato para comer saludable](#) puede ayudarlo a planear y preparar comidas saludables.

Pruebe una nueva receta que incluya frutas y verduras frescas, además de alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, como pollo o pescado.

Manténgase hidratado. Beba tres vasos grandes de agua por día. Evite las bebidas con azúcar.



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a las personas, a sus familias y a otras personas las actividades de bienestar específicas identificadas en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).

Plato para comer saludable



Fuente: [Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard](#)