



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

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

El [Plato para comer saludable](#) puede ayudar a planear y preparar comidas saludables. Una dieta nutritiva incluye frutas y verduras frescas, además de alimentos con bajo contenido de grasas saturadas.

Ofrezca opciones de comidas saludables.

Cuando le pidan un bocadillo, ofrezca en primer lugar frutas o verduras que ya tenga cortadas dentro o fuera del refrigerador.

Incluya una porción de fruta o verduras en cada comida.

Cuando sea posible, invite a las personas a quienes brinda servicios a elegir los alimentos que desean y ayudar a preparar sus propias comidas.

Estas ocasiones presentan buenas oportunidades para hablar sobre la alimentación saludable.

Al preparar y servir las comidas, tenga en cuenta la capacidad de masticar o tragar de las personas.

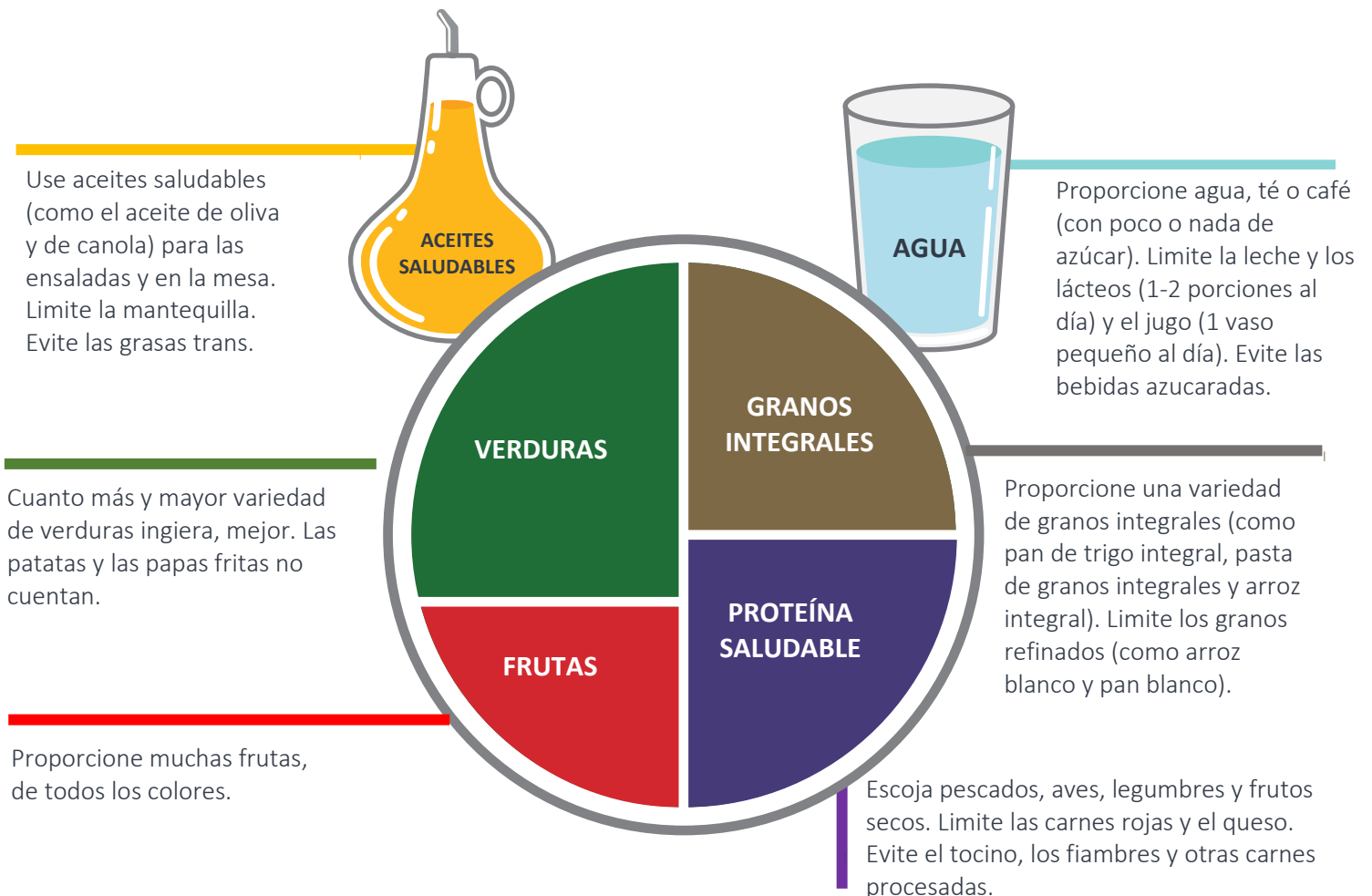
Para las personas que tengan riesgo de ahogarse, corte los alimentos en porciones pequeñas y no deje comida al alcance de la mano sin supervisión.

Asegúrese de que las personas a quienes brinda servicio se [mantengan hidratadas](#) y beban suficiente agua.



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales 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: [El Consejo de Calidad y Liderazgo \(CQL\)](#) y la [Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales 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](#).

Estadísticas

De acuerdo con la encuesta más reciente de Indicadores Básicos Nacionales (NCI) de los adultos con discapacidades intelectuales y/o del desarrollo de California:



SE CONSIDERA QUE EL **28%** TIENE SOBREPESO Y EL **33%** PRESENTA OBESIDAD, EN FUNCIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC).



EL **70%** DE LOS ADULTOS ENTREVISTADOS INFORMARON NO HACER ACTIVIDAD FÍSICA O EJERCICIO DE FORMA REGULAR.

Fuente: datos de la Encuesta de Indicadores Básicos Nacionales de California para el [FY 2020-21](#)

Recursos adicionales

[Understand how Disability Impacts California](#)

Para descargar el documento en formato PDF: [CA Disability and Health State Profile FINAL \(cdc.gov\)](#)

[Health Care for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](#)

[Plato para comer saludable | The Nutrition Source | Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales 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](#).