

Cómo alimentarse para una mejor salud en general

Lo que debe comer

1 Elija alimentos con alto contenido de proteínas



Carnes magras, aves, pescado



Leche con bajo contenido de grasa, queso, yogur



Claros de huevo, tofu



Ensure Complete™

2 Coma alimentos con carbohidratos complejos



Cereales o panes de granos integrales, pasta



Frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas

3 Agregue alimentos que contengan grasas saludables



Frutos secos: almendras, maní, nueces



Pescado graso: salmón, atún, trucha, sardina



Semillas: girasol, sésamo



Aceites saludables: oliva, canola, girasol, maíz, cártamo

4 Coma alimentos con alto contenido de vitaminas, minerales y fibra

Elija frutas y verduras de todos los colores para cubrir más necesidades nutricionales. Algunos ejemplos son:



Verde

Espinaca, brócoli, col



Amarillo y anaranjado

Zanahorias, duraznos, melón cantalupo



Rojo

Manzanas, pimientos rojos



Azul y violeta

Berenjena, arándanos



Blanco

Bananas, ajo, coliflor

5 Beba entre 6 y 8 vasos de agua u otros líquidos todos los días

- Debe tomar alrededor de 2 cuartos de galón (1.9 litros) de líquido por día para estar bien hidratado y ayudar a que su cuerpo funcione bien.
- Beba líquidos adicionales si tiene fiebre, vómitos, diarrea, estreñimiento, heridas u orina oscura



Lo que come y cómo lo come afecta la forma en que se siente:

- Elija alimentos que sean fáciles de preparar y que ya estén listos, como alimentos congelados o los que se pueden poner en el microondas
- Coma de 4 a 6 comidas pequeñas y refrigerios a lo largo del día en lugar de 3 comidas más grandes
- Agregue margarina, mantequilla, mayonesa, salsas y salsas de carne a las comidas si necesita aumentar de peso
- Si necesita comer menos sal, evite las comidas que vienen en latas, cajas o bolsas (a menos que estén etiquetadas como “bajo contenido de sodio”), las carnes enlatadas, encurtidos, aceitunas y otros alimentos que se preparan con salmuera

Consejos fáciles para obtener los nutrientes que necesita:

Llene su plato con el equilibrio correcto de alimentos saludables.

½ plato de verduras y frutas ¼ de plato de alimentos proteicos



Beba un vaso de leche de bajo contenido graso o agua con su comida

Comer solo una parte de su comida puede dar como resultado una menor nutrición

Puede ser difícil comer una cantidad suficiente de los alimentos correctos cuando no se siente bien.



Agregar una bebida nutricional puede ayudar a cubrir las necesidades nutricionales

Si come menos de la mitad de sus comidas diarias, beba dos botellas de Ensure Complete™ para ayudar a cubrir las necesidades nutricionales en su dieta.

1 Tome refrigerios con alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales:

- Batidos de fruta elaborados con yogur y moras
- Galletas de trigo integral cubiertas con mantequilla de maní
- Bebidas nutricionales como Ensure Complete™
 - El contenido proteico de 8 oz. líq. (237 ml) de Ensure Complete™ que equivale a 2 huevos pequeños y 2 tostadas o una pechuga de pollo pequeña y una papa asada

2 Si tiene problemas para comer una cantidad suficiente de calorías:

- Congele porciones pequeñas que se puedan calentar fácilmente
- Pruebe comer 4 a 6 comidas pequeñas, como los refrigerios
- Agregue bebidas nutricionales como Ensure Complete™

3 Hable con su médico o enfermera si:

- Tiene problemas para:
 - Beber suficiente líquido o comer suficiente comida
 - Masticar o tragar la comida
- Tiene más dificultad para respirar, un aumento repentino de peso o pérdida del apetito



Para entregas a domicilio, visite www.AbbottStore.com o llame al 1-800-258-7677*



Para calorías adicionales
Ensure Complete™
Nutrición equilibrada para fortalecer los músculos, el corazón, el sistema inmunitario y los huesos



Para una dieta clara
Ensure Clear™



Para la diabetes
Glucerna®



Ayuda a generar masa corporal magra para facilitar la cicatrización de las heridas
Juven®



Para una dieta renal
Nepro®

*En todas las compras telefónicas se cobra un cargo de \$5.95 en concepto de procesamiento.

Usar bajo supervisión médica.