¿Qué es?

Dietas más ligeras es un plan de menús nutricionalmente adecuado para adultos que buscan una dieta con menos calorías, sodio, grasa y azúcar añadida. Esto puede ayudar a controlar el peso. También ayuda a gestionar el estado de salud, lo que incluye:

- Hiperlipidemia Diabetes
- Hipertensión Enfermedad hepática
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Edema
- Obesidad o síndrome metabólico

Estilo de vida saludable

El estilo de vida es una decisión personal. Un estilo de vida saludable es una opción inteligente que puede considerarse como un camino que empieza con usted e incluye una dieta saludable y actividad física.
El DOC (Department of Corrections, Departamento Correccional) puede proporcionar algunas herramientas, pero usted tiene el control de su estilo de vida, hoy y mañana. Tenga como objetivo hacer de 30 a 60 minutos de ejercicio al día, si no tiene restricciones. Esto puede incluir, en su mayoría, caminar. Evite comer con frecuencia alimentos preparados de los almacenes que pueden anular los beneficios de una dieta saludable.

Elegir alimentos de los almacenes:
los almacenes no pueden proporcionar una dieta balanceada. Cuando compre alimentos en la tienda, elija los que son bajos en sodio, grasas, azúcar añadida y calorías. Algunas opciones incluyen copos de avena, arroz integral, cereales integrales, mantequilla de cacahuate, nueces (en particular sin sal), agua mineral y bebidas sin azúcar, y aderezos o condimentos sin o bajos en sodio.

600-BR008s (R. 11/2025)

Dieta más ligera

Información y pautas dietéticas para personas encarceladas

Department of Corrections
WASHINGTON STATE

Calorías a simple vista

	Hombres	Mujeres
Dieta más ligera	aprox. 2100	aprox. 1600
Principal	De 2600 a 2900	De 1800b a 2100

Estas son las cantidades promedio diarias en los ciclos de un menú de 4 semanas.

¿Qué contiene?

Esta dieta está basada en un nivel calórico más bajo que el principal, por lo que tiene porciones más pequeñas de algunos grupos de alimentos. Usa alimentos con menos sodio cuando están disponibles. Evita alimentos ricos en calorías y azúcares, como postres. Es rico en proteína magra, cereales integrales, frutas, verduras y otros elementos de una dieta saludable balanceada.

Cómo empezar

To receive the Lighter Fare diet, complete the form on this brochure and submit it to Health Services. The Health Services designee will issue the HSR.

If you already have another assigned diet, you will not be able to choose the Lighter Fare menu.

Acuerdo y solicitud de una dieta más ligera Formulario

Acuerdo

1. Si sigue una dieta más ligera, solo elija una charola de comida más ligera en el comedor. La dieta terminará si escoge las charolas principales.
2. Compras en el almacén: al comprar alimentos en la tienda, elija solo lo que forma parte de una dieta balanceada, como se describe en este folleto.
3. Actividad física: tenga como objetivo hacer de 30 a 60 minutos de ejercicio al día, si no tiene restricciones. Esto puede incluir, en su mayoría, caminar.

Formulario de solicitud

Nombre: _____

N. de DOC: _____

Unidad de vivienda: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Al firmar, acepta seguir el acuerdo anterior