



Claudia González no cree en dietas; ella cree en la nutrición y en sentar un buen ejemplo.

González, una experta en dietética y nutrición, y un modelo de vida, trabaja en centros para la pérdida de peso, servicios de ayuda a los ancianos, bancos de comida, centros infantiles y clínicas para la diabetes en la comunidad hispana, con el fin de promover el bienestar y la prevención de enfermedades. Esta profesional quiere que la gente deje de hacer dietas para perder peso y en su lugar se alimente saludablemente para sentirse bien – y mantenerse en buena salud.

“Hay que dejar de pensar acerca de perder peso. Una vez que empiezas a comer saludablemente, comienzas a perder peso”, dice González. “Quiero que la gente valore la nutrición por sus méritos y por la manera en la que puede cambiar tu vida”.

González considera que es importante que los padres sean modelos de conducta en cuanto a nutrición se refiere, y quiere que las familias latinas trabajen conjuntamente para ser más saludables. Con ese fin, es coautora del libro titulado “Gordito Doesn’t Mean Healthy” (“Gordito no significa saludable”) para ofrecer a los padres un plan para el cuidado de niños hispanos que tengan sobrepeso.

Como madre, González sigue sus propios consejos. “Mi meta es demostrarles a mis hijos que si tienes pasión por lo que haces tendrás una vida positiva y alegre”, dice. “Mi pasión es la nutrición y la gente, y he podido canalizarla en una carrera que me permite ayudar al prójimo y disfrutar lo que hago”.

“Mi pasión es la nutrición y la gente”.

– Claudia González

**Consejo para tu bienestar**

¿Quieres perder peso? Mantén un diario para anotar y llevar la cuenta de lo que consumes.

**Health Tip**

Want to lose weight? Keeping a food journal is a great way to track what you’re eating.



marzo/March 2010

Claudia González doesn’t believe in diets. She believes in nutrition. And she believes in leading by example.

A dietetics and nutrition expert and role model, González works with weight-loss centers, elderly services, food banks, children’s centers and diabetes clinics within the Hispanic community to promote wellness and prevention. She wants people to stop dieting to lose weight and instead eat healthfully to feel good – and be well.

“Don’t think about weight loss. Once you start eating healthfully, the weight will come off,” González said. “I want people to value nutrition for what it is and how it can change your life.”

González believes that it’s important for parents to be the role models when it comes to nutrition. She wants Latino families to work together to become healthier. She coauthored the book *Gordito Doesn’t Mean Healthy* to provide parents with a treatment plan for overweight Hispanic children. (*Gordito* is a common term for a child who is considered cute and chubby.)

A mother herself, González follows her own advice. “It’s my goal to show my children that if you have passion for what you do, good things will come to your life,” she said. “I am passionate about nutrition and about people, and I’ve been able to turn that into a career where I’m helping people while enjoying what I do.”

dom./Sun.	lun./Mon.	mar./Tue.	mié./Wed.	jue./Thu.	vie./Fri.	sáb./Sat.
	1	2 Make sure your children start their day with a healthful, well-balanced breakfast!	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Eat a balanced diet, including five helpings of fruits and vegetables a day.	13
14	15	16	17 Eat an apple instead of chips with your lunch today!	18	19	20
21 Birth of Benito Juárez (Mexico)	22 Abolition Day (Puerto Rico)	23	24	25	26	27
28 Palm Sunday	29	30	31			

“I am passionate about nutrition and about people.”

– Claudia González

Queremos que usted sepa®

