

Eating Right and Enjoying Life More



Ezra Taft Benson
Agriculture and Food Institute
Brigham Young University

T Hoy en día, cada vez más personas se preocupan por su salud. Hacen más ejercicio, intentan comer bien, reducen el consumo de alcohol y

no

usando tabaco. Han aprendido que haciendo estas cosas se sienten mejor.

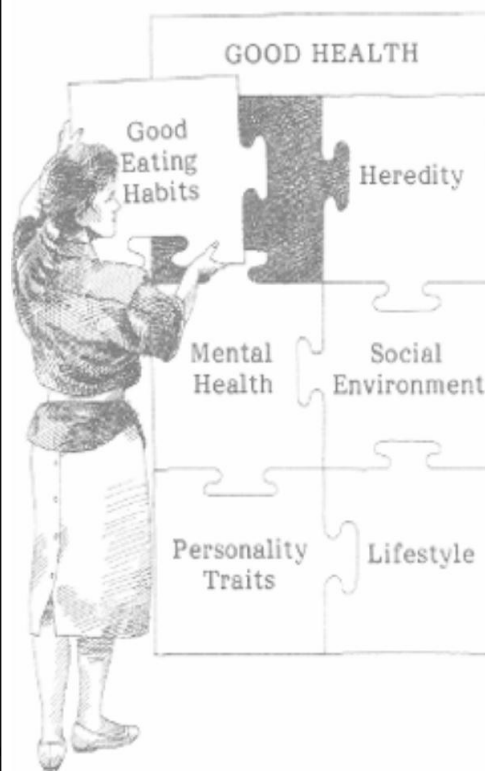
Una parte importante de esta nueva conciencia sobre la salud se refiere a la dieta y la nutrición. Escuchamos de muchos lados que lo que comemos se relaciona directamente con cómo nos sentimos. Este es un concepto bastante simple; pero debido a toda la información experta disponible hoy en día, también plantea muchas preguntas.

¿Necesitamos suplementos vitamínicos? ¿Son realmente dañinos los aditivos alimentarios? ¿Es más saludable ser vegetariano? ¿Es el azúcar veneno? ¿Cuál es la relación entre la dieta y el cáncer? Etcétera...

El propósito de este folleto es brindar algunas respuestas a estas y otras preguntas, basadas en la realidad nutricional : un enfoque sólido y racional de la alimentación según lo definen las mejores pautas científicas actuales.

La información contenida en este folleto no puede garantizar la buena salud de cada individuo ni la prevención de enfermedades crónicas o degenerativas, ya que la nutrición es sólo un factor contribuyente. Una buena nutrición por sí sola no puede hacer que usted esté sano. La buena salud depende de muchos factores como la herencia, los rasgos de personalidad, la salud mental, el estilo de vida y el entorno social, además de los buenos hábitos alimentarios.

Esperamos que este folleto le proporcione la información necesaria para que pueda tomar decisiones nutricionales racionales y seguras. Úselo como referencia para aprender y establecer hábitos alimentarios para toda la vida, ya que intentar comer adecuadamente y mantener una buena salud es un proceso que dura toda la vida. Para ayudarlo a hacer esto, presentaremos y analizaremos cuatro pasos básicos para lograr un estilo de vida permanente con buenos hábitos nutricionales.



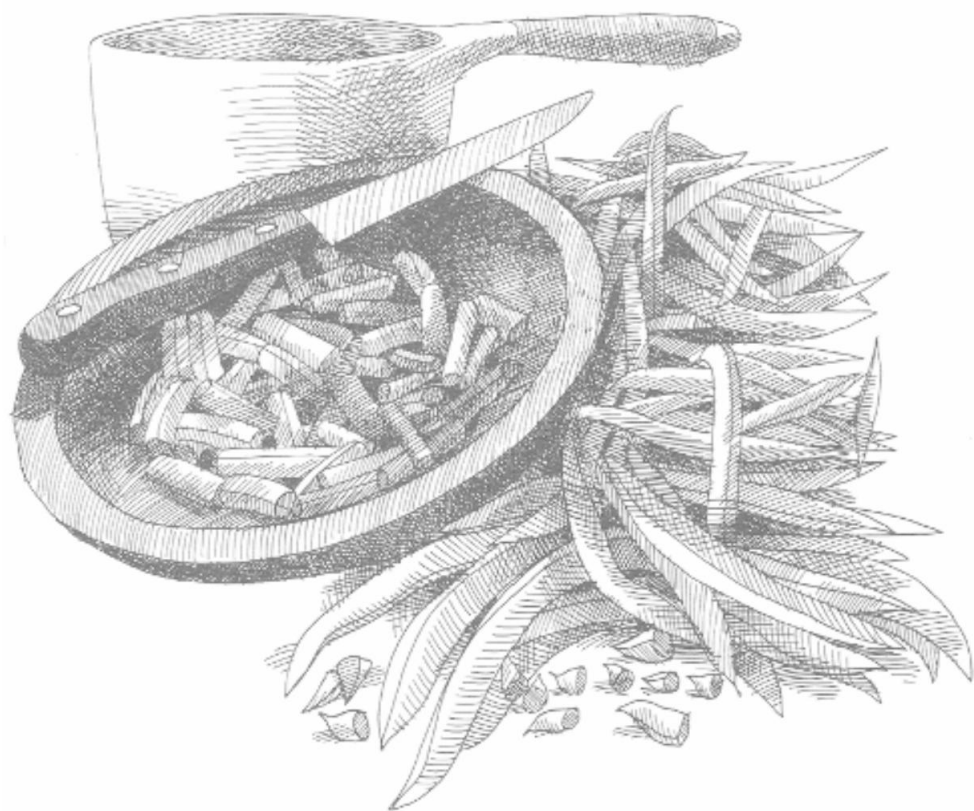
Estos cuatro pasos son:

- (1) Aprenda cómo la comida es importante para su cuerpo.
- (2) Siga pautas nutricionales sólidas que le permitirán comer de manera sensata y creativa.
- (3) Evalúe su estilo de vida y sus patrones de alimentación.
- (4) Establecer estilos de vida y prácticas alimentarias saludables.

Si sigue estos pasos concienzudamente, descubrirá que se siente más saludable y con más energía. También tendrá la tranquilidad de saber que está siguiendo principios nutricionales sólidos.

*"Sound nutrition is not a panacea.
Good food that provides appropriate
proportions of nutrients should not
be regarded as a poison, medicine,
or talisman. It should be eaten
and enjoyed."*

*Food and Nutrition Board
National Research Council*



PASO UNO

Aprenda por qué la comida es importante para su cuerpo

H Tener una comprensión básica de la importancia de los alimentos para el cuerpo es el primer paso para tomar decisiones nutricionales acertadas. Esto incluye

conocimiento de calorías y nutrientes, y buenas fuentes alimenticias para cada nutriente.

El cuerpo humano puede compararse con una intrincada máquina con más de 30 billones de pequeñas partes o células. Qué tan bien funciona cada célula, cuánta energía tienes, cómo crece y cómo se mantiene tu cuerpo depende, en parte, de los alimentos que le das: los alimentos son combustible para tu cuerpo.

calorías

Las calorías miden la energía que obtenemos. los alimentos que comemos. La cantidad de calorías que cada uno de nosotros necesita depende de muchos factores, como la cantidad de energía que utilizamos, nuestro estado fisiológico (es decir, embarazo, lactancia, etc.), nuestro crecimiento y tamaño corporal. Es importante que las calorías que consumimos cada día equilibren las calorías que utilizamos para mantener un peso deseable. (Consulte el cuadro de la página 18 para conocer la ingesta diaria recomendada de calorías según la edad, el peso y la altura).

Nutrientes principales

Productos animales: Los alimentos se componen de nutrientes que el cuerpo necesita para su correcto funcionamiento. Las seis clases principales de nutrientes que necesita el cuerpo son proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Las calorías que nuestro cuerpo necesita provienen de carbohidratos, grasas y proteínas. Las vitaminas, los minerales y el agua no aportan calorías, pero son de gran importancia por su papel de ayudar al cuerpo a obtener calorías de los nutrientes combustibles y en otras funciones corporales.

Proteína: construye y repara



Cada célula de su cuerpo contiene proteínas. La proteína ayuda a construir, mantener y reparar las células del cuerpo. El tejido muscular, los anticuerpos que combaten las enfermedades, la hemoglobina, que transporta el oxígeno en la sangre, así como las enzimas que controlan ciertos procesos corporales, están compuestos de proteínas.

La proteína está compuesta de aminoácidos. El cuerpo mismo puede formar algunos de estos aminoácidos, pero nueve deben provenir de los alimentos que comemos. Estos nueve aminoácidos se llaman aminoácidos esenciales. Las proteínas de alta calidad contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidades adecuadas para que el cuerpo sintetice todas las proteínas necesarias. Las sustancias básicas llamadas ductos, como la leche, los huevos, el queso, las aves, el pescado y las carnes, que son buenas fuentes de proteínas de alta calidad.

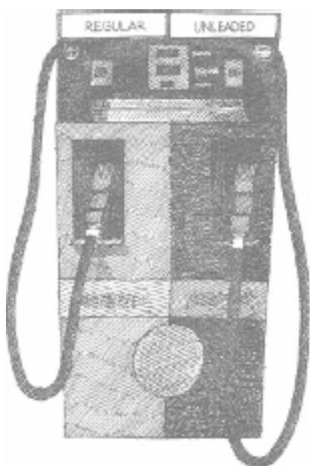
Las fuentes de proteínas vegetales, como los cereales y las legumbres, son proteínas de menor calidad. Sin embargo, estas proteínas se pueden mejorar mucho cuando se combinan con proteínas de origen animal; por ejemplo: cereal con leche, macarrones con queso y pollo con arroz. Una segunda forma de mejorar la proteína vegetal es combinar en una misma comida dos o más proteínas vegetales que se complementen. Por ejemplo: una legumbre con un cereal, o una nuez con una semilla

con arroz, guisantes con maíz o pipas de girasol con frijoles.

Dado que las proteínas desempeñan tantas funciones importantes en el cuerpo, es esencial para una buena salud que obtengamos lo suficiente en nuestra dieta. Pero también es posible consumir demasiadas proteínas. Entonces, ¿cuánta proteína necesita realmente nuestro cuerpo?

La proteína contiene cuatro calorías por gramo y se ha sugerido que entre el 12 y el 15 por ciento de las calorías diarias consumidas deben provenir de proteínas. Un total de tres porciones equivalentes a 6 oz. de alimentos de tipo proteico (Carne y Sustitutos) es necesario diariamente.

(Vea un ejemplo de plan de alimentación en la página 17).



Carbohidratos: proporcionan energía

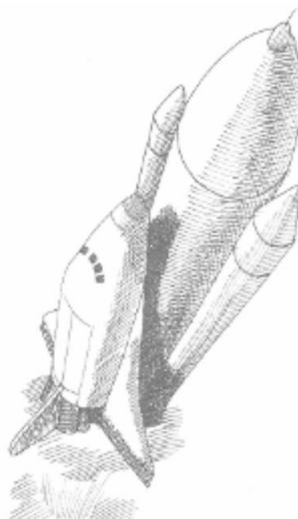
Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Una función adicional importante de los carbohidratos es que ahorran proteínas. Si el cuerpo no obtiene suficientes carbohidratos, utiliza proteínas como fuente de energía. Y este es un uso costoso de proteínas.

Los carbohidratos también aportan fibra en nuestra dieta. La fibra es importante en la adecuada eliminación de los desechos corporales. La fibra dietética, también conocida como fibra a granel o fibra, se encuentra en cereales integrales, verduras, frutas, nueces y semillas.

La mayoría de los carbohidratos provienen de fuentes vegetales como frutas, verduras y cereales. Estos alimentos proporcionan carbohidratos complejos, que el cuerpo debe descomponer antes de que puedan ser absorbidos. El consumo de alimentos que contienen car-complejos

Los bohidratos también proporcionan fibra dietética en la dieta, que es importante para la función intestinal normal. Los carbohidratos que se encuentran en el azúcar, jaleas, mermeladas y jarabes, son carbohidratos simples y el cuerpo los absorbe rápidamente. La leche y los productos lácteos son ejemplos de fuentes animales de carbohidratos y contienen lactosa, un carbohidrato simple.

Los carbohidratos contienen cuatro calorías por gramo, y se recomienda que al menos entre el 55 y el 60 por ciento de nuestras necesidades energéticas (ingesta total de calorías) sean suplidas por carbohidratos. Se deben consumir un total de ocho porciones diarias: cuatro frutas y verduras y cuatro cereales.



Grasas: suministro de energía

Las grasas son una fuente concentrada de energía. A las 4 de la mañana por gramo, las grasas tienen más del doble de calorías que las proteínas y los carbohidratos con nueve calorías por gramo.

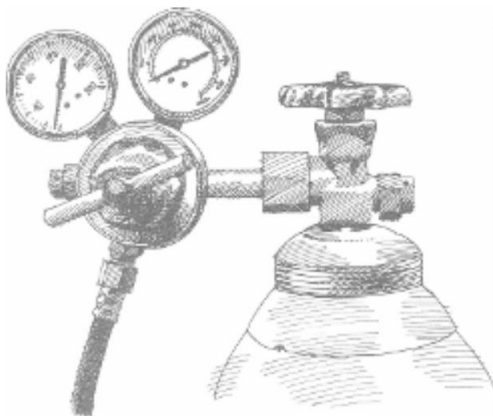
Algunas de las funciones de las grasas son: ayudar en la digestión y absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K; agregar sabor tradicional a nuestra comida; para proporcionar energía, y para proteger y amortiguar los órganos vitales. Además, las grasas contienen ácidos grasos esenciales que el organismo no produce.

La mayoría de las grasas de nuestra dieta provienen de aceites de cocina, margarina, mantequilla, carne, manteca vegetal, crema, quesos, mayonesa, nueces, tocino, etc. Se recomienda que del 25 al 30 por ciento de nuestras calorías diarias totales provengan de



Vitaminas: ayudan y regulan Las vitaminas son necesarias para el cuerpo sólo en cantidades muy pequeñas; pero como la palabra indica, son vitales para el funcionamiento normal del cuerpo. Son "ayudantes" y "reguladores" en muchos procesos corporales.

Hay 13 vitaminas esenciales conocidas, que se clasifican como solubles en grasa o solubles en agua. Las vitaminas liposolubles son A, D, E y K. Las vitaminas hidrosolubles son las vitaminas del complejo B y la vitamina C. El cuerpo almacena cantidades excesivas de vitaminas liposolubles. Las megadosis de vitaminas son potencialmente dañinas para el organismo. No se recomienda tomar megadosis de ninguna vitamina. No hay evidencia de que haga algún bien y tampoco hay pruebas de que en algunos casos pueda realmente hacer daño.



Minerales: ayudan y regulan El cuerpo también necesita minerales en cantidades muy pequeñas. Se dividen en minerales principales como calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro y oligoelementos como hierro, yodo, zinc y otros.

Al igual que las vitaminas, los minerales trabajan con otros nutrientes como ayudantes y reguladores del cuerpo. Al igual que con las vitaminas, debes evitar tomar megadosis de minerales y oligoelementos.



Agua: el nutriente más esencial
El agua es la sustancia más abundante en el cuerpo y representa entre el 50 y el 60 por ciento del peso de una persona. Es quizás el más esencial de todos los nutrientes. Una persona puede vivir muchos días sin comida pero sólo unos pocos días sin agua. Sólo es superado por el aire en importancia para la vida.

El agua ayuda a todo el proceso digestivo. Disuelve sustancias para que puedan ser transportadas por todo el cuerpo y elimina los productos de desecho. También desempeña un papel en la contracción muscular, los impulsos nerviosos y el control de la temperatura.

La mayoría de las verduras, frutas y líquidos están elaborados compuesto principalmente de agua; pero como nuestro cuerpo necesita tanta agua, se recomienda beber al menos de seis a ocho vasos de agua al día.

Equilibrio de nutrientes

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente, debemos tener el equilibrio necesario de nutrientes en nuestra dieta. Se ha sugerido que las proteínas, los carbohidratos y las grasas (que aportan calorías en nuestra dieta) se proporcionen en los siguientes porcentajes de nuestras calorías diarias totales:

Calorías diarias totales		
Proteína	Carbohidratos	Grasas
12-15%	55-60%	25-30%

Funciones y fuentes de nutrientes clave

Nutritivo	Ejemplos de grupos de alimentos necesarios			Por ciento
Proteína	Construye, mantiene y repara los tejidos del cuerpo. Combate las infecciones. Equilibra los líquidos corporales. Forma hormonas. Forma enzimas. Parte de formación de sangre. Ayuda con la visión.	Carne y sustitutos, granos, leche y Lácteos Productos	Carnes, aves, huevos de pescado, legumbres, nueces, semillas, leche	12 - 15% de total diario calorías
Carbohidratos	Aportan energía. Repuesto proteína para tejido construcción y reparación. Ayuda al uso del cuerpo grasa de manera eficiente.	granos, frutas y Verduras, Grasas y dulces	Complejo: pan, cereales, fideos, macarrones, arroz, maíz, patatas, frutas. Simple: azúcar, jarabes, miel, mermelada, jaleas, dulces y otros dulces. También de hojas verdes verduras	55 - 60% de total diario calorías.
Grasas	Oferta concentrada energía. fuente de grasa vitaminas solubles (A,D,E y K). Parte de estructura de la célula membrana. Almohadón órganos del cuerpo.	Grasas y dulces, Carne y sustitutos, leche y Lácteos Productos	Aceites vegetales, mantequilla, margarina, manteca de cerdo, mayonesa, aderezos para ensaladas, carnes grasas, carnes fritas, embutidos, la mayoría de los quesos, leche entera, cremas, nueces, chocolate	25 - 30% de total diario calorías.
Agua	Necesario para todas reacciones químicas que ocurren en el cuerpo. Necesario para el transporte de nutrientes, para la sangre, para la regulación de temperatura corporal y para la eliminación.			

Nutritivo	Por qué es necesario	Ejemplos de grupos de alimentos		Toxicidad
vitaminas				
Vitamina A	Ayuda a desarrollar y mantener los ojos sanos. Ayuda a mantener la piel, el cabello, los dientes y las encías sanos. Ayuda en la formación de huesos y dientes. Implicado en el metabolismo de las grasas.	leche y Lácteos productos, frutas y Verduras, alguno Carne y Suplentes	Leche entera, mantequilla, huevos, frutas amarillas y vegetales, de hojas oscuras verduras, hígado, dolor de riñón y articulaciones,	Náuseas, peso pérdida, caída del cabello, constipación, dermatitis, hueso deteriorado crecimiento, hueso descalcificación de los huesos
Vitamina D	Ayuda a formar dientes y huesos fuertes.	leche y Lácteos productos, Carne y Suplentes	Fortificado con vitaminas productos lácteos, aceite de hígado de bacalao, yema de huevo, hígado, salmón, atún, tejido blando de sardinas	Náuseas, fatiga, dolor de cabeza, pérdida de apetito, fracaso en crecer, calcificación de
vitamina e	Ayuda a formar frutos normales y músculos rojos. Protege la grasa de leche anormal y descomposición en la lechería los tejidos del cuerpo. Antioxidante para proteger la vitamina A y C.	Verduras, granos, productos, Carne y sustitutos, Grasas y dulces	Aceites vegetales, cereales integrales. cereales, nueces, yema de huevo, leche grasa, mantequilla, de hoja verde verduras, carne, hígado	Náuseas, abdominal angustia, interferencia con sangre coagulación
Vitamina K	Coagulación de la sangre.	frutas y Verduras, Carne y Suplentes	De hoja verde verduras, Tomates, coliflor, salvado de trigo, aceite de soja, hígado, yema de huevo	
Vitamina C (Ácido ascórbico)	Ayuda a la formación normal de huesos y dientes. Fortalece las paredes de los vasos sanguíneos. Ayuda en la formación de colágeno y otras proteínas especializadas. Ayuda a curar heridas y huesos rotos. Ayuda al cuerpo a utilizar el hierro. Ayuda a resistir las infecciones.	frutas y Verduras	Frutas cítricas, verduras, fresas, tomates, patatas, repollo nuevo, pimientos, piña, melones, guayaba.	Alteraciones del tracto digestivo, mayor tolerancia a la vitamina.

Nutritivo	Por qué es necesario	Ejemplos de grupos de alimentos		Toxicidad
vitaminas				
Vitamina B1 (tiamina)	Ayuda al cuerpo a transformar los alimentos en energía. Promueve el apetito y la digestión normales. Ayuda a mantener un sistema nervioso saludable.	Carne y sustitutos, granos, frutas y Verduras	cereales integrales, panes enriquecidos y cereales, legumbres, patatas, carne de cerdo, hígado, carne magra, levadura	
Vitamina B2 (Riboflavina)	Ayuda a las células del cuerpo a utilizar oxígeno para obtener energía de los alimentos. Ayuda a mantener la piel alrededor de la boca y los ojos sanos.	leche y Lácteos productos, Carne y sustitutos, granos, frutas y Verduras	leche, cabaña queso, queso, cereales integrales, panes enriquecidos y cereales, hígado, carne magra, huevos, de hojas verdes verduras	
niacina	Ayuda a las células del cuerpo a utilizar el oxígeno para obtener energía de los alimentos. Ayuda a mantener la piel sana, el sistema nervioso.	Carne y sustitutos, granos, frutas y Verduras	Pescado, carne, hígado, panes y cereales integrales y enriquecidos, legumbres, leche	lavado de calor de farmacológico dosis de inalinimida
La vitamina B6 ayuda en la formación de determinadas proteínas. Ayuda al cuerpo a utilizar los carbohidratos y las grasas para obtener energía. Ayuda a formar glóbulos rojos.		Carne y sustitutos, granos, frutas y Verduras, leche y Lácteos Productos	carne magra, huevo yema, de hoja verde verduras, grano entero y cereales enriquecidos, leche, plátanos	Severo nervio daño
Vitamina B12 (Cobalamina)	Ayuda en la construcción de sustancias para la célula núcleo. Ayuda en la formación de glóbulos rojos. Ayuda al funcionamiento de los productos del sistema nervioso.	Carne y sustitutos, Leche y Lácteos	Riñón hígado, carnes magras, pescado, huevos, queso, leche	
Ácido fólico	Ayuda a formar glóbulos rojos. Ayuda en el metabolismo intracelular.	Carne y sustitutos, frutas y Verduras, Granos	Hígado, huevos, legumbres, verdes verduras, cítricos frutas, trigo, levadura	

Nutritivo	Por qué es necesario	Ejemplos de grupos de alimentos	Toxicidad
vitaminas			
pantoténico Ácido	Ayuda en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas para producir energía. Ayuda en la síntesis de aminoácidos, ácidos grasos y hormonas.	granos, frutas y Verduras, Carne y Suplentes	Levadura, salmón, huevos, coliflor, brócoli, tomates, melaza, trigo
Biotina	Ayuda en el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas.	frutas y Verduras, Carne y sustitutos, leche y Lácteos Productos	Vísceras, carne, yema de huevo, leche, hongos. cuartos, maní, pomelo, sandía, plátanos, tomates, fresas
Minerales/Oligoelementos			
Calcio	Ayuda a formar huesos y dientes fuertes. Ayuda al funcionamiento normal de los nervios, los músculos y el corazón. Ayuda en la coagulación sanguínea normal.	leche y Lácteos productos, frutas y Verduras, Carne y Suplentes	Leche, queso, requesón, salmón, sardinas, ostras, almejas, verduras de hojas verdes.
Fósforo	Ayuda a formar huesos y dientes fuertes. Ayuda en la liberación de energía en la contracción muscular. Ayuda al cuerpo a utilizar el azúcar y la grasa.	leche y Lácteos productos, Carne y sustitutos, frutas y Verduras, Granos	Leche, queso, requesón, carne, pescado, cereales integrales, piernas. umes, huevos
Hierro	La parte proteica en hemoglobina que transporta oxígeno al cuerpo. Parte de ciertas enzimas importantes.	Carne y sustitutos, granos, frutas y Verduras	Vísceras, mariscos, verduras de hojas verde oscuro, legumbres, cereales integrales y panes enriquecidos, yema de huevo.

Nutritivo	Por qué es necesario	Grupos de comida	Ejemplos
Minerales/Oligoelementos			
Yodo	parte de la tiroides hormonas que estimular el crecimiento, desarrollo y metabolismo.	Carne y Suplementos	Mariscos yodados sal
Magnesio	Una parte importante de tejidos blandos y huesos. Ayuda en vital reacciones enzimáticas. Ayuda en los nervios y funciones musculares.	Carne y sustitutos, frutas y Verduras, granos, leche y Lácteos Productos	Mariscos, oscuros de hoja verde verduras, nueces, legumbres, enteras cereales enriquecidos cereales, plátanos, zumo de naranja, patatas, carne, leche
Zinc	parte de ciertos enzimas importantes. Necesario para el crecimiento y reproducción. Necesario para el gusto agudeza. Ayuda en cicatrización de la herida	Carne y sustitutos, Granos	Carnes rojas, hígado, huevos, mariscos, cereales integrales, legumbres
Cobre	Ayuda en la síntesis de hemoglobina y metabolismo del hierro. Ayuda a mantener los vasos sanguíneos normales.	Carne y sustitutos, granos, frutas y Verduras, Grasas y dulces	Riñón hígado, ostras, mariscos, nueces, pasas, legumbres, enteras cereales, cacao, chocolate
Potasio	Ayuda en la síntesis de proteínas. Ayuda a mantener el equilibrio de líquidos. Necesario para tener nervios y músculos sanos.	Carne y sustitutos, frutas y Verduras, Granos, Leche y lácteos Productos	Carne de pescado, leche, cereales, Cantalupo, plátanos, albaricoques, fruta jugos, verduras, piernas ume
Sodio	Necesario para reacciones enzimáticas. Ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y mantiene el equilibrio de ácidos y bases en el cuerpo. Ayuda en la absorción de otros nutrientes, incluidos los carbohidratos.	Carne y sustitutos, leche y Lácteos Productos	Sal de mesa, carne, pescado, aves, leche, huevos, carnes ahumadas, aceitunas, encurtidos, salsa de soja

SEGUNDO PASO

Siga pautas nutricionales sólidas que le permitirán comer de forma sensata y creativa

T Aquí hay varias pautas ampliamente aceptadas que le facilitarán una alimentación nutritiva. Esta sección analiza algunas de estas pautas y cómo pueden ayudarle.

Cantidades Diarias Recomendadas

Se ha establecido que todos necesitamos los mismos nutrientes para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Pero diferentes personas necesitan diferentes cantidades de cada nutriente según la edad, el sexo, el tamaño, el estado fisiológico y el estilo de vida. Por esta razón, la Junta de Alimentación y Nutrición del Consejo Nacional de Investigación de la Academia Nacional

Cantidad Diaria Recomendada en EE. UU. (RDA de EE. UU.)		
Proteína	45 o 65	Gramos*
vitamina a	5.000	Unidades Internacionales
Vitamina C	60	miligramos
tiamina	1,5	miligramos
Riboflavina	1,7	miligramos
niacina	20	miligramos
Calcio		Gramo
Hierro	1	miligramos
Vitamina D	18	Unidades Internacionales
vitamina e		Unidades Internacionales
Vitamina B6		miligramos
Ácido fólico	400	miligramos
Vitamina B12		microgramos
Fósforo		Gramo
Yodo	30 2 0,4 6 1 150	microgramos
Magnesio	400	miligramos
Zinc	15	miligramos
Cobre		miligramos
Biotina	2 0,3	miligramos
Ácido pantoténico	10	miligramos

*45 gramos si la calidad de la proteína es igual o mayor que la de la caseína (una proteína de la leche): 65 gramos si la calidad de la proteína es menor que la de la proteína de la leche.

of Sciences ha establecido cantidades dietéticas diarias recomendadas para diferentes grupos de edad y sexo. Estas asignaciones son las cantidades de nutrientes que se consideran adecuadas para que la mayoría de las personas sanas en los Estados Unidos mantengan una buena salud.

La Administración Federal de Alimentos y Medicamentos, a su vez, ha establecido un conjunto único de cantidades diarias recomendadas de EE. UU. (US RDA, por sus siglas en inglés), basado en la cantidad diaria recomendada de alimentos antepasados.

La RDA de EE. UU. es una herramienta diseñada específicamente para su uso en el etiquetado de productos alimenticios. Usar y seguir estas cantidades recomendadas es una herramienta útil para tratar de satisfacer sus necesidades diarias individuales de nutrientes.



Etiquetado de productos

Todos los productos alimenticios etiquetados deben tener la siguiente información: (1) Nombre del producto, (2) Nombre y dirección del fabricante, emparador o distribuidor, (3) Contenido neto del paquete, y (4) Una lista de ingredientes en 11

Orden descendente de predominio en peso. Si presta atención a los ingredientes que figuran en las etiquetas de los productos, podrá decidir mejor qué alimentos comprar.

Etiquetado nutricional

El etiquetado nutricional de los productos alimenticios indica algunos de los nutrientes y cuántas calorías contienen ciertos alimentos. También ayuda a seleccionar alimentos que satisfagan nuestras necesidades de nutrientes. Por ejemplo, si sigue una dieta baja en grasas, simplemente consulte la etiqueta para ver la cantidad de grasa por porción. O, si necesita más hierro en su dieta, la información nutricional de la etiqueta puede ayudarle a elegir alimentos con alto contenido de hierro. La información nutricional también nos ayuda a determinar qué aporte nutricional aportan ciertos alimentos a nuestras necesidades diarias.

El etiquetado nutricional es obligatorio cuando existe una declaración nutricional como "bajo en calorías", "alto en fibra", "bajo en sodio" o "enriquecido" y cuando los alimentos están enriquecidos con vitaminas y otros nutrientes. El siguiente ejemplo muestra lo que puede aparecer en una etiqueta:



Saber cómo utilizar la información de la etiqueta ayuda mucho en la planificación nutricional. Es importante recordar que todas las dosis diarias recomendadas de EE. UU. que figuran en las etiquetas están expresadas en porcentajes. Al mirar la etiqueta de los guisantes de olor, vemos que una porción contiene el 20 por ciento de los ingredientes estadounidenses.

CDR de vitamina C. Si bien los guisantes son una buena fuente de vitamina C, aún sería necesario encontrar otras fuentes de alimentos para obtener el requerimiento total diario de vitamina C. Ahora, si analizamos el calcio, vemos que una porción contiene solo dos por ciento de la dosis diaria recomendada de calcio de EE. UU., por lo que no se consideraría una buena fuente de calcio.

Otro punto a recordar es que los porcentajes de las dosis diarias recomendadas de EE. UU. que aparecen en las etiquetas generalmente se dan sólo para ciertos "nutrientes clave". Una buena regla general que debe recordar es que si obtiene una cantidad suficiente de estos nutrientes clave, probablemente obtendrá una cantidad suficiente de todos los nutrientes necesarios. La mejor manera de asegurarse de obtener cantidades adecuadas de todos los nutrientes es comer una amplia variedad de alimentos.

Los grupos de alimentos básicos

Aunque el etiquetado es útil para ayudar a seleccionar alimentos, no puede utilizarse únicamente para intentar lograr una dieta nutricionalmente equilibrada. Muchos alimentos no tienen etiquetas nutricionales. Los grupos de alimentos básicos proporcionan una herramienta adicional para ayudar a determinar qué alimentos comer para una buena nutrición.

- Todo lo que comemos pertenece a cinco grupos de alimentos:
 - Frutas y verduras
 - Granos
 - Leche y productos lácteos
 - Carne y sustitutos
 - Grasas y dulces
- Los nutrientes de estos grupos de alimentos encajan entre sí como piezas de un rompecabezas para ayudar a nuestros cuerpos a crecer y mantenerse sanos y sanos.
- Una buena regla general es elegir la mayoría de nuestros alimentos de los grupos que aportan nutrientes además de calorías.
- Las frutas y verduras son buenas fuentes de Vitamina A, vitamina C y fibra. Diferentes frutas y verduras aportarán distintas cantidades de estos y otros nutrientes, por lo que es buena idea variar las que comemos.

Los cereales enriquecidos, especialmente los productos integrales, son fuentes importantes de vitamina B, magnesio, hierro y fibra. Ejemplos de alimentos incluidos en este grupo son panes integrales y enriquecidos, galletas, muffins, gofres, tortitas, cocidos y listos para comer 12



cereales, harina de maíz, harina, sémola, macarrones y espaguetis, fideos, arroz, copos de avena, cebada, buglar y tortillas de maíz y harina.

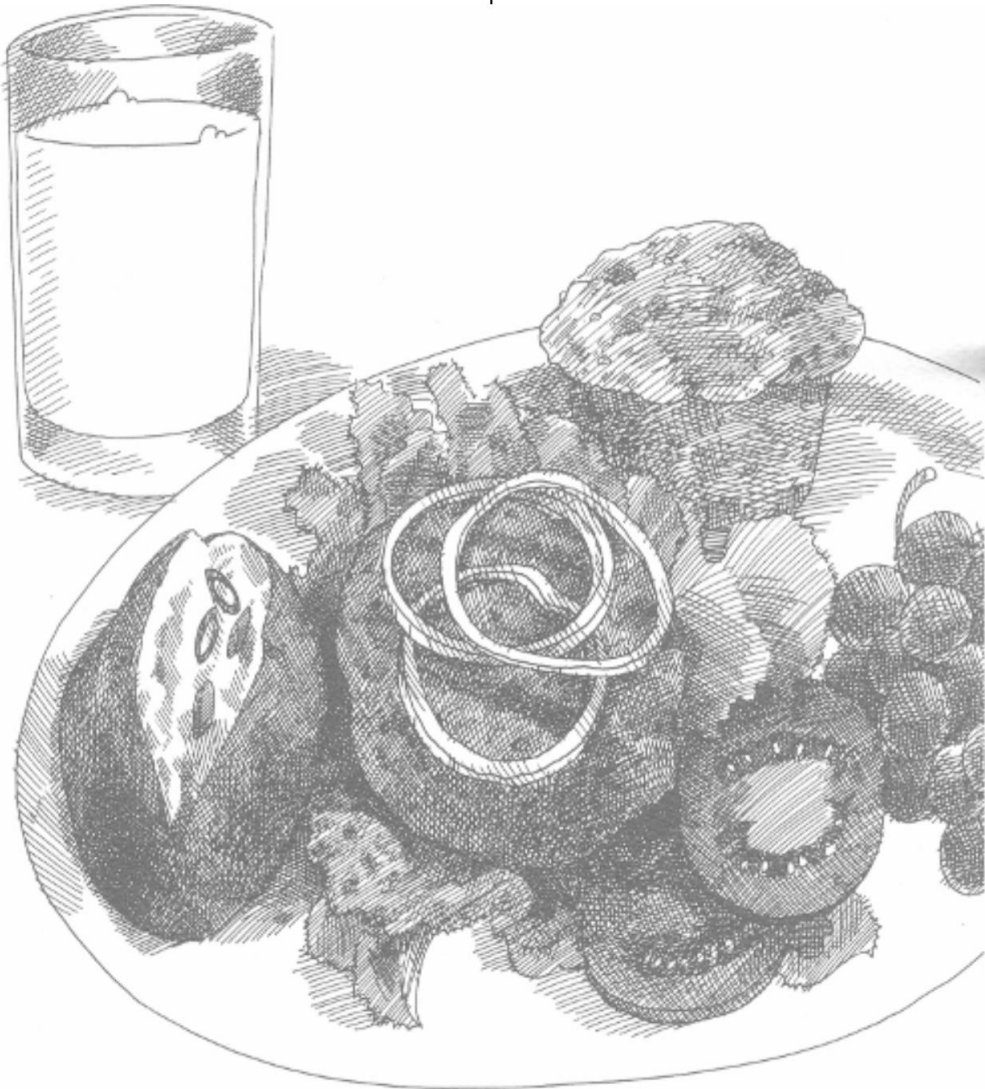
La leche y los productos lácteos aportan la mayor parte del calcio de nuestra dieta. También aportan vitamina A y proteínas. La mayoría de la leche en el mercado tiene vitamina D agregada. La leche viene en muchas formas: entera, descremada, baja en grasa, evaporada, suero de leche y leche en polvo sin grasa. Los productos lácteos incluyen yogur, helado, leche helada y queso, incluido el requesón. Los distintos niveles de grasa en los productos lácteos permiten muchas opciones individuales en la dieta.

La carne y sus sustitutos (aves, huevos, pescado y frijoles) son fuentes importantes de proteínas. El cuadro adjunto muestra la proteína diaria. La carne y los huevos son una fuente importante de hierro de cada uno de los alimentos básicos. Porque cada grupo de alimentos, ofrece diferentes combinaciones de nutrientes,

Además de las proteínas, es una buena idea comer una variedad de alimentos de este grupo, que incluyen carne de res, ternera, cordero, cerdo, aves, pescado, mariscos, vísceras (como hígado y riñones), carne seca, frijoles y guisantes, soja, lentejas, huevos, semillas, nueces, maní y mantequilla de maní.

Las grasas y los dulces son ricos en calorías y bajos en nutrientes. Estos alimentos deben consumirse con moderación. Cuando intente perder peso, cómelos con menos frecuencia. Los alimentos de este grupo incluyen mantequilla, margarina, manteca de cerdo, mayonesa y aderezos para ensaladas, dulces, azúcar, mermeladas, jaleas, salsas, jarabes, aderezos dulces y refrescos.

Para que podamos obtener todo el equilibrio de nutrientes que necesitamos. Es posible que estemos comiendo demasiado, necesitamos mantenernos saludables, necesitamos recordar gran parte de ciertos alimentos, consumir demasiadas calorías para comer una amplia variedad de alimentos o demasiados ciertos nutrientes. Este de los Grupos de Alimentos Básicos. Esto significa que no puede acarrear problemas como la obesidad y consumir solo las porciones recomendadas conlleva otros riesgos para la salud. La moderación ayuda a mantener en equilibrio a cada grupo, pero también a comer muchas necesidades diferentes de alimentos. Comiendo alimentos modernos dentro de cada uno de los grupos. Si bien comemos cantidades de una amplia variedad de alimentos, es posible que no excedamos ni descuidemos nuestra necesidad de ningún alimento, es posible que aún no obtengamos el nutriente único.



PASO TRES

Evalúe su estilo de vida y sus patrones de alimentación

Una parte importante para poder lograr un estilo de vida con buenos hábitos nutricionales es evaluar su estilo de vida y sus patrones de alimentación actuales.

El término "patrones de alimentación" significa cómo come y por qué come lo que hace. Los patrones de alimentación son importantes porque determinan si estás comiendo de forma saludable o no. Después de considerar sus patrones de alimentación, puede decidir que son sus patrones los que necesitan cambiar y no las cosas que come.

Esta evaluación puede ayudarle a ver cómo su estilo de vida y sus patrones de alimentación afectan su

hábitos alimentarios y, muy posiblemente, tu salud. También puede ayudarle a decidir qué patrones deben cambiar para poder tener un estilo de vida más saludable.

Las siguientes preguntas están diseñadas para ayudarle a tomar conciencia de su estilo de vida y sus patrones de alimentación. No hay respuestas correctas o incorrectas a las preguntas. El propósito de las preguntas es ayudarlo a ver cómo se comparan su estilo de vida y sus patrones de alimentación con las pautas recomendadas establecidas en la siguiente sección de este folleto (Paso 4: Establezca un estilo de vida y prácticas de alimentación saludables).

Evaluación de estilos de vida y patrones alimentarios

	Siempre	Con frecuencia	A veces	Rara vez/Nunca
1. ¿Comes al menos tres comidas bien equilibradas al día?				
2. ¿Reemplaza las comidas regulares bien balanceadas con refrigerios, vitaminas y otros suplementos?				
3. ¿Se salta o come un desayuno o almuerzo ligero y luego recompensa su "buen" comportamiento con una gran cena?				
4. ¿Te sientas a comer?				
5. ¿La hora de comer es agradable y placentera?				
6. ¿Comes "sobre la marcha"?				
7. ¿Comes rápido y das grandes bocados?				
8. ¿Sientes que siempre debes "limpiar" tu plato?				
9. ¿Comes sobras mientras se limpia el área para comer?				
10. Siempre hay que tomar meriendas o postre después de cenar?				
11. ¿Te saltas o escatimas comidas para ahorrar calorías para postres o golosinas?				

	Siempre	Con frecuencia	A veces	Rara vez/Nunca
12. ¿Utilizas la comida como escape o para calmarte?				
¿Deprimido cuando estás enojado o molesto?				
13. ¿Utilizas la comida como estimulante cuando				
¿Estás cansado, aburrido o deprimido?				
14. ¿Comes demasiado o poco para castigarte?				
u otros por los errores que se han cometido?				
15. ¿Realiza usted habitualmente algún tipo de ejercicio o				
actividad físico-cal?				
16. ¿Intentas compensar el exceso de comida con				
¿ejercicio extra?				
17. ¿Intentas dormir tanto como te sientes?				
tu cuerpo necesita?				
18. ¿Aprovechas oportunidades para "alejarte de ello"?				
all" para darle a tu mente y cuerpo la oportunidad de relajarse?				
19. ¿Tiene usted una actitud generalmente positiva hacia				
¿A ti mismo y hacia la vida?				
20. ¿Hablas o piensas en hacer dieta todos los días?				
21. ¿Pruebas dietas "de moda"?				
22. ¿Te felicitas por haber tardado tanto?				
periodos de tiempo sin comer?				
23. ¿Sientes que para mantener tu				
"dieta" que debes comer solo o comer alimentos				
que son diferentes de lo que comen los demás?				

(Adaptado de "Focus One Lecture Series Handouts", Fitness for All Seasons).

Ahora compare sus respuestas con las pautas de la siguiente sección. Además, piense en otros patrones que pueda tener. Luego considera qué patrones debes mantener y cuáles debes descartar para lograr un estilo de vida más saludable.

PASO CUATRO

Establecer estilos de vida y prácticas alimentarias saludables

A Una dieta o un plan de nutrición pueden garantizarle una larga vida o que se sienta en plena forma todo el tiempo. Sin embargo, existen algunas pautas definidas de estilo de vida y alimentación que pueden ayudarle a lograr una calidad de vida saludable. Estas pautas son:

1. Consuma al menos tres comidas bien equilibradas todos los días.

Un ejemplo de un diario bien equilibrado.
El plan de alimentación incluye lo siguiente:



Yo solo	Grupo alimenticio	Ejemplo
Una porción	Leche y productos lácteos	1 c. leche o 1 c. yogur
Una porción	Granos	½ taza cereal cocido o seco, o 1 rebanada de pan
Una porción	Carne y sustitutos	1 onza. carne o pescado, o 1 huevo
Una porción	frutas	1 fruta fresca (manzana, etc.) o ½ c. enlatados o congelados
Una porción	Grasas y dulces	1 cucharadita margarina o 1 t. azúcar o 1 t. mermelada
Comida dos	Grupo alimenticio	Ejemplo
Una porción	Carne y sustitutos	2 onzas. carne, pescado, frutos secos, etc.
Dos porciones	Granos	2 rebanadas de pan o 1 c. arroz cocido o pasta
Una porción	Frutas y vegetales	½ taza verdura cocida y 1 fresca fruta o c. enlatados o congelados
Una porción	Leche y productos lácteos	1 c. leche o 1 ½ oz. queso
Una porción	Grasas y dulces	1 cucharadita margarina, mantequilla o aceite o 1 cucharada. mayonesa o aderezo para ensalada o 1 rebanada de bizcocho 2 X 2
Comida tres	Grupo alimenticio	Ejemplo
Una porción	Carne y sustitutos	3 onzas. carne, pescado, aves
Dos porciones	Granos, incluidas las patatas.	2 rebanadas de pan o 1 c. arroz cocido o pasta o una papa pequeña
Dos porciones	Frutas y vegetales	½ taza verdura cocida y 1 fresca fruta o ½ c. enlatados o congelados
Una porción	Leche y productos lácteos	1 c. leche
Una porción	Grasas y Dulces	1 cucharadita margarina

Se pueden consumir refrigerios planificados para aumentar las calorías en cualquier momento del día que elija y pueden incluir cualquiera de los alimentos anteriores o cualquier otro alimento de su elección.

Asegúrese de incluir de seis a ocho vasos de agua al día.

Pautas útiles para las comidas:
Relájese durante 10 minutos antes de cada comida.

Siéntate a comer para que la hora de comer sea más placentera, relajada y placentera.

Evite comer "sobre la marcha".
Tómese al menos 15 minutos para comer.

Evite comer rápidamente y dar bocados grandes. - Ingesta diaria de calorías recomendada según la edad. Evite también pensar que siempre debe "limpiar el peso y la altura". Cuando te sientes satisfecho

No debería tener que comer más. Luego, cuando termine la hora de comer, evite comer las sobras mientras se limpia el área para comer. Es sorprendente cómo esto puede sumar calorías adicionales e innecesarias. Evite pensar que siempre hay

que tomar snacks o postres después de las comidas. Tampoco es buena idea saltarse o escatimar comidas para ahorrar calorías para postres o golosinas. Una práctica regular de esto priva a su cuerpo de los nutrientes necesarios.

El cuadro adjunto da la recomendación
aria de calorías recomendada según la edad. Evite
arriba" de su plato.

Ingesta diaria recomendada de calorías (Basado en el peso y la altura medios)				
	Edad	Peso	Altura	Necesidades energéticas (Rango)
Bebés	desde el nacimiento hasta los 6 meses.	13 libras 20	24 pulgadas	95-145 calorías
	6 meses a 1 año.			80-135
Niños	1-3 años.	29	35	900-1800
	4-6	44	44	1300-2300
	7-10	62	52	1650-3300
Machos	11-14	99	62	2000-3700
	15-18	145	69	2100-3900
	19-22	154	70	2500-3300
	23-50	154	70	2300-3100
	51-75	154	70	2000-2800
	76+	154	70	1650-2450
Hembras	11-14	101	62	1500-3000
	15-18	120	64	1200-3000
	19-22	120	64	1700-3500
	23-50	120	64	1600-2400
	51-75	120	64	1400-2200
	76+	120	64	1200-2000
(Se recomienda pesarse sólo una vez por semana).				
Nota: Utilice esta tabla para adaptar el plan de alimentación diario a sus necesidades.				

Algunas cosas importantes para recordar sobre la comida.

La comida es combustible para tu cuerpo. Es muy importante mantener su cuerpo funcionando correctamente.

La comida no debe usarse como escape o para

cálmate cuando estés enojado. Tampoco debe usarse como un "estímulo" cuando esté cansado, aburrido o deprimido.

La comida no debe usarse como recompensa o castigo para usted o para los demás.



2. Haga suficiente ejercicio para mantener su cuerpo en buena condición física.

El ejercicio no debe utilizarse como solución para comer en exceso. Debe utilizarse en asociación con prácticas nutricionales sólidas como parte de un enfoque básico y general para una vida saludable.

mucho más mental que físico, con el uso de números, programa de actividades son:

Un impacto positivo en tu salud cardiovascular

La enfermedad cardiovascular es la causa de 55 de salud. Para reducir el estrés, algunos efectos pone en forma. Incluso si sufre un ataque cardíaco, probablemente Asociación Estadounidense del Corazón lo toma nota efectos deben incluirse como parte de su estilo de vida. La regularidad. La actividad para cambiar diariamente su mentalmente. Debe poder, es "prudente", hacer ejercicio con -del trabajo al ocio para disfrutar de la actividad física-, relaciones mentales no garantiza liberarse del malestar cardíaco preventiva eficaz. Efectos del estrés en el envejecimiento, pero los profesionales reconocen que puede ser una medida

Mejora del funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo.

El ejercicio aeróbico (con aire) aumenta la eficiencia del sistema cardiovascular.

El ejercicio anaeróbico (sin aire) tonifica, estira y fortalece los músculos.

Los ejercicios de fuerza facilitan todas las actividades.

Los ejercicios de flexibilidad aflojan los músculos y ligamentos tensos y aumentan la gracia de los movimientos corporales. Todas las actividades de ejercicio deben incluir un período de

calentamiento (flexibilidad, ejercicios de fuerza), un período aeróbico (ejercicios de resistencia) y un período de enfriamiento.

período de inactividad (flexibilidad, ejercicios de fuerza). Una recomendación general es realizar entre 15 y 20 minutos de ejercicio aeróbico cada 48 horas.

Una mejor imagen

La apariencia física se debe en gran medida a la calidad del tejido muscular que recubre la estructura ósea del cuerpo. La actividad muscular vigorosa mejorará los músculos y el tono del cuerpo. Su mayor flexibilidad y tonificación ayudarán a mejorar su postura y le darán una apariencia más enérgica. Aprovecha al máximo tus características únicas dándole a tu cuerpo el movimiento y el ejercicio que necesita para lograr la mejor apariencia posible.

3. Descanse y relájese lo suficiente para que su cuerpo siga funcionando normalmente.

La persona promedio requiere entre 6 y 9 horas de sueño diarias para rejuvenecer sus facultades físicas y mentales.

La relajación a veces es más difícil porque debe tener lugar en la mente. El trabajo hoy en día es computadoras, etc. Los principales beneficios de una vida personal a largo plazo. Los estudios demuestran que existe un vínculo claro entre el bienestar físico y mental. Si está bajo estrés y no está físicamente sano, su estilo de vida posiblemente provoque un porcentaje importante de todas las muertes en los Estados Unidos. problema de vida posiblemente serán menos graves si se relaja físicamente, juega y se efectos deben incluirse como parte de su estilo de vida. La regularidad. La actividad para cambiar diariamente su mentalmente. Debe poder, es "prudente", hacer ejercicio con relaciones mentales no garantiza liberarse del malestar cardíaco preventiva eficaz. Efectos del estrés en el envejecimiento, pero los profesionales reconocen que puede ser una medida

4. Sea positivo consigo mismo y con las cosas que hace cada día.

Comienza y termina cada día con una experiencia positiva. Piensa en lo bien que te sientes y en lo mucho que puedes lograr. La actitud tiene mucho que ver con cómo te sientes físicamente.

5. Mantenga un peso saludable y cómodo para su altura.

El siguiente cuadro muestra los rangos de peso corporal sugeridos para hombres y mujer:

Tablas metropolitanas de altura y peso de 1983.
Pesos entre 25 y 29 años según la mortalidad más baja. Pesos en libras según la estructura (en ropa interior que pese 5 libras, zapatos con tacones de 1").

Hombres

Altura Pies pulgadas	Pequeño marco	Medio marco	Grande marco
5	2	128-134	131-141 138-150
5	3	130-136	133-143 140-153
5	4	132-138	135-145 142-156
5	5	134-140	137-148 144-160
5	6	136-142	139-151 146-164
5	7	138-145	142-154 149-168
5	8	140-148	145-157 152-172
5	9	142-151	148-160 155-176
5	10	144-154	151-163 158-180
5	11	146-157	154-166 161-184
6	0	149-160	157-170 164-188
6	1	152-164	160-174 168-192
6	2	155-168	164-178 172-197
6	3	158-172	167-182 176-202
6	4	162-176	171-187 181-207

Mujer

Altura Pies pulgadas	Pequeño marco	Medio marco	Grande marco
4	10	102-111	109-121 118-131
4	11	103-113 0	111-123 120-134
5	104-115 1	113-126 122-137	
5	106-118 2	115-129 125-140	
5	108-121 3	118-132 128-143	
5	111-124 4	121-135 131-147	
5	114-127 5	124-138 134-151	
5	117-130	127-141 137-155	
5	6 120-133	120-144 140-159	
5	7 123-136	133-147 143-163	
5	8 126-139	136-150 146-167	
5	9 129-142	139-153 149-170	
5	10 132-145	142-156 152-173	
5	11 135-148	145-159 155-176	
6	0 138-151	148-162 158-179	

Reproducido con autorización de Metropolitan Life Insurance Company.

Fuente de datos básicos: Estudio de Construcción de 1979, Sociedad de Actuarios y Dirección Médica de la Asociación de Seguros de Vida

Es importante que aprendas a controlar tu peso para que él no te controle a ti. Controlar el peso es una de las áreas de la nutrición más frustrantes y menos comprendidas, pero también es una de las más importantes.

Los problemas de sobrepeso y bajo peso resultan de un desequilibrio en la ingesta y el gasto de energía. La persona con sobrepeso consume más calorías de las que gasta, por lo que almacena el exceso de calorías en las células grasas. La persona con bajo peso gasta más calorías de las que consume, agotando así las células grasas.

¿Cómo puede saber si puede estar excedido?
¿Peso, obesidad, bajo peso o anoréxico? El siguiente cuadro proporciona una definición nutricional aceptada:

Sobrepeso 10%
sobre el peso corporal sugerido en las tablas de Metropolitan Health.
Obesidad
20% o más sobre el peso corporal sugerido en las tablas de Metropolitan Health.
Bajo peso 10%
por debajo del peso corporal sugerido en las tablas de Metropolitan Health.
Anoréxica
20% o más por debajo del peso corporal sugerido en las tablas de Metropolitan Health.

Aquí también hay tres métodos simples para determinar si necesita ganar o perder peso:

1. Mírate honestamente en el espejo.
Sea su propio juez. Si ve demasiado o muy poco de usted mismo en el espejo, puede que sea el momento de perder o ganar algunos kilos.
2. Pellizque la piel con el dedo índice y el pulgar en la parte posterior del brazo y sobre el hueso de la cadera. Si puedes pellizcar más de una pulgada, probablemente necesites perder algo de peso.
3. Verifique el rango de peso sugerido en la tabla anterior. Si su peso está por encima o por debajo de los límites superior o inferior, es posible que deba realizar algunos cambios positivos.

La composición corporal también debe tenerse en cuenta a la hora de decidir si eres la persona "correcta".

peso. Alguien que practica deportes extenuantes puede cargar más peso del recomendado en las tablas. Pero esto no representa un problema de salud nutricional porque el peso proviene del tejido muscular magro y no del tejido graso.

Los cambios de peso deben realizarse lentamente para que el cuerpo puede adaptarse al nuevo peso. Un cambio de peso de una a dos libras por semana es una buena forma duradera de controlar el aumento o la pérdida de peso.

Una libra de peso equivale a 3500 calorías. Entonces, para perder medio kilo, debes disminuir tu consumo en 3500 calorías por semana o 500 calorías por día. O debería aumentar su actividad física para gastar 3500 calorías adicionales por semana. La mejor solución es disminuir moderadamente las calorías y aumentar moderadamente la actividad física.

La pérdida y ganancia de líquidos corporales también afecta la cantidad y el ritmo del aumento de peso. El peso del agua se muestra en la balanza; por lo que un aumento o pérdida repentina de peso durante la noche probablemente sea solo líquido, no grasa o tejido muscular.

demandar.

Complicaciones de pesar demasiado

Las complicaciones de salud relacionadas con la obesidad son muchas. Las compañías de seguros informan que las personas obesas mueren más jóvenes debido a una lista de enfermedades que incluyen ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y complicaciones diabéticas.

Las personas obesas pueden sufrir de hipertensión presión arterial, enfermedades coronarias, complicaciones posquirúrgicas, irregularidades ginecológicas, toxemia del embarazo, enfermedades de la vesícula biliar y dificultades respiratorias.

Las desventajas sociales y económicas

Los motivos de ser obeso incluyen primas de seguro más altas, discriminación en el mercado laboral, menos citas sociales, participación limitada en deportes, más gastos en la compra de ropa y ridículo de los compañeros.

Complicaciones de pesar muy poco

La anorexia nerviosa es un trastorno muy grave que puede resultar de una pérdida excesiva de peso. A menudo ocurre en mujeres jóvenes de alto rendimiento y que provienen de familias de clase media alta.



Los anoréxicos utilizan una abnegación extrema para controlar su peso, como pasar hambre y hacer ejercicio excesivo. No pueden verse a sí mismos como delgados. Su imagen de sí mismos es siempre la de tener sobrepeso, aunque pesen 70 libras o menos. Las anoréxicas están extremadamente desnutridas y, durante un período prolongado, enfrentan graves problemas psicológicos y de salud.

La bulimarexia es otro trastorno psicológico y fisiológico. En este caso, las personas comen cantidades excesivas de comida y luego se deshacen de ellas mediante el vómito "inducido" o mediante el uso de laxantes. Las víctimas de esta enfermedad pueden vomitar entre 10 y 15 veces al día. Los bulimarexicos suelen obsesionarse con esta rutina de alimentación y purgas. El resultado de estas prácticas son graves problemas de salud y psicológicos.

Cosas a considerar si está pensando en reducir peso Si está siguiendo prácticas

nutricionales sólidas, no debería tener que pensar o hablar constantemente sobre "hacer dieta" todo el tiempo.

Tampoco deberías probar dietas "de moda" para perder peso. Pasar largos períodos de tiempo sin comer no es una estrategia sensata para reducir el peso. Tampoco lo es una "dieta" constante.

Si decide que es necesario seguir un plan de pérdida de peso, debe seleccionar un plan sensato que satisfaga sus necesidades. Entonces, ¿cómo se diferencian los planes de reducción sensatos de las modas pasajeras? He aquí algunas pautas que pueden ayudarle a determinar si un plan particular de pérdida de peso se basa o no en principios nutricionales sólidos: 1. ¿Promete el plan una pérdida de peso

"rápida y fácil"? Los buenos planes promueven una pérdida lenta de kilos, por lo que que se pierde grasa en lugar de agua y masa muscular magra.

2. ¿Se limita a unos pocos alimentos o a una combinación de ellos? naciones de los alimentos que se comen en determinados días? Un buen plan se basa en una amplia variedad de alimentos de los grupos de alimentos básicos.

3. ¿El plan se basa en una fórmula "secreta", nunca antes revelada? Los secretos generalmente significan resultados clínicamente no probados ni investigados que eventualmente pueden causar complicaciones médicas.

4. ¿El plan promete que puedes perder? ¿Peso sin ningún ejercicio? Hacer dieta sin hacer ejercicio es como dar vueltas en círculos. -cles y nunca llega. El ejercicio debe combinarse con una dieta para preservar la masa corporal magra y reducir la grasa corporal.

plan se utilizará sólo por un período de tiempo limitado? Se puede seguir una dieta segura y sensata durante toda la vida.

6. ¿El plan promete que no será necesario realizar cambios en el comportamiento o el estilo de vida? Las causas más influyentes del sobrepeso continuo son: los patrones alimentarios heredados de la niñez, la falta de patrones regulares de ejercicio, la personalidad, la genética y el estilo de vida en general. Para que se produzcan cambios de peso permanentes, uno debe comprometerse a realizar algunos cambios de comportamiento y estilo de vida.

7. ¿Sugiere comer alimentos especiales usted solo? Un buen plan de pérdida de peso le permite continuar con un estilo de vida normal de alimentación.

con otros.

8. ¿El plan especifica gastos inusuales o alimentos vivos? Los buenos planes utilizan alimentos comunes y corrientes de las tiendas de comestibles comunes.

9. ¿Recomienda el plan que se tomen medicamentos o ¿Se pueden utilizar megavitaminas? Un plan nutricionalmente sólido no necesita suplementos ni medicamentos para mantener una buena salud.

10. ¿El plan promete resultados con poca ¿Poco o ningún esfuerzo de tu parte? El esfuerzo es una parte importante de la dinámica de pérdida de peso. Cualquier cosa que se logre como un cambio en la vida requiere asertividad y autocontrol.

Recuerde: es importante que consulte con su médico antes de seguir cualquier plan importante de reducción de peso.



Pautas para un estilo de vida saludable 5. ¿El

1. Consuma al menos tres comidas bien equilibradas todos los días.

2. Haga suficiente ejercicio para mantener su cuerpo en buena condición física.

3. Descanse y relájese lo suficiente para mantener su cuerpo funcionando normalmente.

4. Sea positivo consigo mismo y con las cosas que hace cada día.

5. Mantenga un peso saludable y cómodo para su altura.

Recuerde: la variedad y la moderación son las palabras claves para lograr un estilo de vida saludable.

Directrices para una alimentación saludable

Ta Junta de Alimentación y Nutrición del Consejo Nacional de Investigación de la Academia Nacional de Ciencias ha establecido las siguientes pautas para una alimentación saludable.

Estas pautas deberían resultarle útiles en su esfuerzo por lograr un estilo de vida permanente con buenos hábitos nutricionales.

Seleccione una dieta nutricionalmente adecuada entre los alimentos disponibles consumiendo cada día porciones adecuadas de productos lácteos, carnes o legumbres, verduras y frutas, cereales y panes.

Seleccionar la mayor variedad posible de alimentos en cada uno de los grupos principales de alimentos para asegurar una alta probabilidad de consumir cantidades adecuadas de todos los nutrientes esenciales.

Ajustar la ingesta y el gasto de energía dietética para mantener un peso adecuado para la altura; Si tiene sobrepeso, logre una reducción de peso adecuada disminuyendo la ingesta total de alimentos y grasas y aumentando la actividad física.

Si sigue una dieta reductora, reduzca el consumo de alimentos como alcohol, azúcares, grasas y aceites, que aportan calorías pero pocos nutrientes esenciales.

Use sal con moderación; Se considera que las ingestas adecuadas pero seguras oscilan entre 1,1



a 3,3 gramos de sodio al día. [1 cucharadita sal = 2 gramos de sodio]

"Sound nutrition is not a panacea. Good food that provides appropriate proportions of nutrients should not be regarded as a poison, medicine, or a talisman. It should be eaten and enjoyed."
Food and Nutrition Board, National Research Council



Preguntas frecuentes

Acerca de la nutrición

1. ¿Necesito tomar algún suplemento vitamínico?
Las personas sanas que comen una variedad de alimentos seleccionados de los grupos de alimentos básicos obtendrán los nutrientes que necesitan de su dieta.

2. ¿Es perjudicial tomar megadosis de vitaminas?
Cantidades excesivas de vitamina A y vitamina D se almacenan en el hígado y los tejidos blandos del cuerpo y pueden destruir el tejido corporal. No se recomienda tomar megadosis de ninguna vitamina. (Consulte el cuadro de las páginas 7 a 9 para obtener una lista de la toxicidad de las vitaminas).

3. ¿Las vitaminas le dan a una persona "animación" y "energía"? Las vitaminas no tienen calorías. Ellos, por sí mismos, no proporcionan energía o vitalidad adicional más allá de las expectativas normales. Una dieta bien equilibrada promueve una buena salud general y buenos sentimientos.

4. ¿Son las vitaminas naturales mejores que las sintéticas? Las vitaminas sintéticas son idénticas a las vitaminas naturales que se encuentran en los alimentos. El cuerpo no nota la diferencia y obtiene los mismos beneficios de ambos.

5. ¿Son seguros los aditivos alimentarios? No hay algo así como seguridad absoluta o riesgo cero. Sin embargo, los aditivos alimentarios se prueban para garantizar su seguridad. Antes de que se puedan utilizar nuevos aditivos en los alimentos, se realizan extensos estudios de alimentación animal a corto y largo plazo. Los resultados de estas pruebas son revisados por científicos altamente calificados antes de que se apruebe el aditivo alimentario. La "Cláusula Delaney" de la Ley Federal de Alimentos, Medicamentos y Cosméticos prohíbe la adición de carcinógenos conocidos (sustancias que causan cáncer) a los alimentos. De los aditivos alimentarios que han sido probados y resultaron cancerígenos en animales, todos ex-

Excepto la sacarina, se ha prohibido su uso en el suministro de alimentos.

6. ¿Es mejor lo "orgánico"? No hay evidencia de que los alimentos "orgánicos" o "naturales" sean superiores a los alimentos cultivados convencionalmente. El contenido de nutrientes de una planta está determinado en gran medida por la genética, el clima y la madurez de la planta. El cuerpo utiliza los nutrientes de la misma manera sin importar de dónde provengan. A menudo, una persona paga entre un 30 y un 100 por ciento más por una etiqueta que dice alimento "orgánico" o "natural" que por su contraparte convencional sin etiqueta. Que sea más caro no significa que sea mejor.

7. ¿Son los pesticidas perjudiciales para nuestros alimentos? ¿suministrar? El riesgo que suponen los pesticidas es extremadamente pequeño. Además, sin el uso de pesticidas, más de un tercio de la producción agrícola en Estados Unidos se perdería a causa de insectos, enfermedades y malezas.

8. ¿Es más saludable ser vegetariano? El plan de alimentación ideal está entre el extremo del vegetariano estricto y el gran consumidor de carne. Los vegetarianos estrictos (veganos), que evitan todos los productos animales, pueden tener dificultades para obtener suficientes calorías, calcio, riboflavina, hierro y vitamina B12. La gente empieza a tener problemas de salud cuando seleccionan alimentos de sólo una o dos categorías. Debe haber variedad en lo que comemos.

9. ¿Es posible consumir demasiadas proteínas? Un número significativo de estadounidenses consumen más del doble del nivel de proteínas recomendado en los EE. UU. En este momento, no existen riesgos comprobados por comer cantidades generosas de proteínas, pero se están realizando investigaciones para ver qué podrían hacer cantidades excesivas de proteínas al cuerpo.

Un hecho es conocido: el consumo elevado de dulces concentrados porque son ricos en proteínas da como resultado una mayor excreción de calcio, que aumenta el nivel de glucosa en sangre. calcio en la orina. Según la RDA de EE. UU. Pero los hallazgos recientes indican que esto no es cierto. Se recomienda un nivel de proteína. Los investigadores descubren que el complejo de carbohidratos del cuerpo se convierte en energía; y si hay exceso de hidratos (como patatas y panes), la energía se convierte en grasa. Aumenta más el nivel de glucosa en la sangre, mientras que dado que la proteína es una de las fuentes alimenticias más caras del helado (considerado un dulce concentrado), es una fuente costosa que produce un aumento más lento del azúcar en la sangre. Se están realizando más investigaciones en esta área. energía.

10. ¿Es mala el azúcar? El azúcar es uno de los alimentos más difamados. No existe evidencia científica de que el azúcar sea el responsable de todos los problemas que se le atribuyen. Los principales riesgos para la salud derivados del consumo excesivo de azúcar son un posible aumento de la caries dental (cualquier sustancia dulce y pegajosa puede provocar caries) y la ingesta de una mayor cantidad de calorías que se convierten en grasas, lo que contribuye a la obesidad.

A veces, los alimentos con azúcar pueden reemplazar los alimentos con más nutrientes (como los dulces frente a las naranjas), lo que hace que el cuerpo tenga deficiencia de nutrientes importantes.

11. ¿Son la miel y el azúcar moreno más nutritivos que el azúcar blanco? Las diferencias minerales y vitamínicas entre la miel, el azúcar moreno y el azúcar blanco son insignificantes. Ninguno de los dos es significativamente mejor que el azúcar blanco.

12. ¿Qué es la "hipoglucemia"?

La hipoglucemia es un síntoma y no una enfermedad. Es causada por una sobreproducción de insulina. La insulina adicional hace que el nivel de azúcar en sangre descienda por debajo de lo normal. Los síntomas, que suelen aparecer entre 2 y 5 horas después de una comida, son ansiedad, irritabilidad, sudoración, taquicardia, hambre, temblores y aturdimiento. Una verdadera hipoglucemia es muy rara (azúcar en sangre de 30 mg/dl). Un estudio demostró que 100 de 250.000 casos eran verdaderos hipoglucémicos. Muchas personas experimentarán los síntomas en diferentes momentos, como después de una comida, pero el nivel de azúcar en sangre volverá a la normalidad. Algunas personas tendrán estos mismos síntomas en momentos de estrés y ansiedad.

13. ¿Son algunos carbohidratos más peligrosos para los diabéticos que otros? Sí. Durante años, a los diabéticos se les dijo que se mantuvieran alejados de

14. ¿Los carbohidratos engordan? La cantidad de calorías en un gramo de carbohidratos es igual a las calorías que se encuentran en un gramo de proteína. Cada vez que comemos más calorías totales de las que el cuerpo necesita, estas se convertirán en grasa, ya sea que el exceso provenga de carbohidratos, grasas o proteínas.

15. ¿Engordan las patatas? Una patata de tamaño mediano contiene aproximadamente 90 calorías. Son los extras que se utilizan en las patatas los que aumentan su contenido calórico. Las patatas tienen una alta densidad de nutrientes. Esto significa que, por la cantidad de calorías, tienen un alto contenido de nutrientes.

16. ¿Comer pomelo quema grasa? Ningún alimento quema grasas. La forma de perder peso es reducir las calorías, hacer ejercicio y modificar permanentemente los hábitos alimentarios.

17. ¿Beber grandes cantidades de agua "eliminará" las calorías? El agua, o cualquier otro líquido, no impedirá la absorción de alimentos y calorías a través de los procesos corporales normales.

18. ¿Las grasas saturadas tienen más calorías que las grasas insaturadas? El contenido calórico de las grasas poliinsaturadas es prácticamente el mismo que el de las grasas saturadas.

19. ¿El maní tostado en seco tiene menos calorías que el maní normal? Los cacahuets casi no absorben aceite al freírlos, por lo que hay poca diferencia en calorías.

¿El yogur es bajo en calorías? Sin dulce- El yogur enriquecido elaborado con leche parcialmente desnatada contiene aproximadamente 120 calorías por taza. relativamente pocas. Sin embargo, las conservas de frutas agregadas aumentan el recuento de calorías a aproximadamente 225.

casi lo mismo que el helado.

21. ¿Estoy comiendo demasiada sal? La sal de mesa está compuesta de sodio y cloruro. Una cucharadita de sal contiene dos gramos de sodio.

El sodio es un nutriente vital que desempeña un papel importante en el mantenimiento del volumen y la presión sanguínea al atraer y retener agua en los vasos sanguíneos. Sin embargo, un poco de sodio ayuda mucho. Los estudios muestran que la mayoría de los estadounidenses consumen entre 2 y 4 veces más sodio del que necesitan. Pero si los riñones funcionan correctamente, se debe excretar el exceso de sodio. El Consejo Nacional de Investigación sugiere que una ingesta "segura y adecuada" es de aproximadamente 1,1 a 3,3 gramos de sodio al día. (1 cucharadita de sal = 2 gramos de sodio)

22. ¿Cómo controlo mi consumo de sodio?

- (1) Utilice más verduras frescas que las enlatadas.
- (2) Haga sus propias contrapartes caseras, como sopas y salsas.
- (3) Lea las etiquetas de los alimentos para conocer el contenido de sodio y sal en los paquetes.
- (4) Utilice menos sal al cocinar.
- (5) No agregue sal hasta que haya probado la comida.

23. ¿Está bien desayunar cereales fríos? Sí, si te gusta. La mayoría de los cereales fríos han sido fortificados para cumplir parcialmente con los requisitos estadounidenses. Requisitos RDA de vitamina B y hierro. También pueden ser una buena fuente de fibra, además de ser rápidos y convenientes.

proporcionar una pasta de dientes saludable o hacer que sus comida rápida se está convirtiendo en una aplicación tónica de población estadounidense. Solo que sus tabletas de comer comidas saludables en casa, uno debe conocer las reglas nutricionales básicas y aplicarlas. Debe tener en cuenta las reglas básicas de alimentación, comer con moderación y comer una variedad de alimentos. la ingesta total de calorías y tenga cuidado con algunos de los alimentos ricos en grasas. Si come algunas comidas rápidas que son bajas en ciertos nutrientes, puede complementarlas en otras comidas.

25. ¿Está bien comer bocadillos? Está bien comer refrigerios si se planifica como parte de su rutina diaria.

requerimiento de alimentos. Los refrigerios deben incluir alimentos que sean nutritivos y no sólo calorías. Algunos ejemplos son: frutas y verduras frescas, zumos de frutas, helado, un pequeño batido, yogur, queso y galletas saladas, un plato de cereales, medio sándwich, un plato de sopa, palomitas de maíz, etc.

26. ¿Los adultos necesitan leche? Todo adulto necesita al menos dos porciones de 8 onzas de leche u otros alimentos ricos en calcio al día. Aunque los huesos dejaron de crecer hace mucho tiempo, el calcio todavía se extrae y se reemplaza en los huesos. Es importante una ingesta adecuada de calcio durante toda la vida adulta. Algunos alimentos ricos en calcio son: leche, queso, helado, yogur y verduras de hojas verde oscuro, pizza con queso, natillas, macarrones con queso y

sopas de crema.

27. ¿La ingesta adecuada de calcio ayudará a la osteoporosis? La osteoporosis es el adelgazamiento y debilitamiento de los huesos. Después de la menopausia, la pérdida ósea se vuelve más rápida que la formación de hueso. Si una mujer ha consumido una cantidad adecuada de calcio, más densos serán sus huesos. Y cuanto más densos sean los huesos en la madurez, menos posibilidades habrá de contraer osteoporosis. La actividad física también disminuye la tasa de pérdida de minerales en los huesos.

28. ¿El flúor es perjudicial para el organismo? Se ha demostrado que el fluoruro disminuye las caries en los niños y fortalece los huesos, lo que disminuye la osteoporosis. En las comunidades sin flúor, la gente puede usar fluoruro 24. ¿Pueden las comidas rápidas hijos obtengan una dieta? Comer en servicios de fluoruro anualmente, o ocupa una gran parte de la de fluoruro como al

29. ¿Existe alguna relación entre la dieta y el cáncer? Se desconoce la respuesta a esta pregunta. El panel de la Asamblea de Ciencias de la Vida del Consejo Nacional de Investigación, Academia Nacional de Ciencias, preparó un informe, Dieta, Nutrición y Cáncer, y concluyó: "Desafortunadamente, todavía no es posible hacer pronunciamientos científicos firmes sobre la asociación entre la dieta y el cáncer." La Junta de Alimentación y Nutrición del Consejo Nacional de Investigación, National

La Academia de Ciencias, en su informe Hacia la predisposición genética, la presión arterial alta, Dietas saludables, concluyó: "En ausencia de niveles elevados de colesterol en la sangre, el cuerpo evidencia una relación causal entre el peso, el estrés, el sexo, la edad, la diabetes y los macronutrientes dietéticos. de la dieta y el cáncer, hay ingesta y cantidad de ejercicio. La modificación de la dieta no tiene base para hacer recomendaciones. qué se puede tomar para reducir el riesgo de 30. ¿Debo aumentar mi consumo de fibra? La enfermedad coronaria y debe ser parte del consumo de fibra (forraje o a granel) tiene un programa general para reducir o eliminar todo ha disminuido desde los años 1900. Incluir la fibra en factores de riesgo controlables. la dieta tiene el beneficio de mantener el funcionamiento normal del intestino grueso.

Comer cantidades adecuadas de frutas y verduras frescas y panes y cereales integrales proporcionará una cantidad segura y suficiente de la fibra dietética que necesita el cuerpo.

31. ¿Cuál es la relación entre la dieta y la enfermedad coronaria? Hay varios factores de riesgo asociados con la enfermedad coronaria. Estos incluyen: fumar cigarrillos,

del colesterol en sangre se consideran elevados según la edad:

Edad	Riesgo moderado	Alto riesgo
40+	Mayor a 240 mg/dl	Mayor a 260 mg/dl
30-39	Mayor a 220 mg/dl	Mayor a 240 mg/dl
20-29	Mayor a 200 mg/dl	Mayor a 220 mg/dl

(Fuente: Declaración de la Conferencia de Desarrollo del Consenso del Instituto Nacional de Salud sobre la reducción del colesterol en sangre)

Comité de Nutrición
Ezra Taft Benson
Instituto de Agricultura y Alimentación

Fergus Clydesdale, Ph.D.
Alex Morrison, Ph.D.
Winifred W. Bates, RD
Clayton Huber, Ph.D.
Von T. Mendenhall, Ph.D.

Contenido del folleto revisado por:
Dean Fletcher, Ph.D.
Donald B. Doty, MD