

Marzo: Mes de la nutrición Come Saludable



Nida Borrero - Directora

La Pirámide Alimentaria

La Pirámide alimentaria para Puerto Rico es una guía general que le puede ayudar a realizar una buena selección de alimentos para adquirir una alimentación balanceada. Esta guía le ayuda a seleccionar los alimentos adecuados para prevenir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como: diabetes tipo 2, hipertensión, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

Consiste de cin-

co grupos de alimentos los cuales aportan nutrientes diferentes e importantes para la función óptima del cuerpo humano. Éstos son: cereales y farináceos, hortalizas (vegetales), frutas, leche y sus derivados, carnes y sustitutos.

Las recomendaciones son que se limite el consumo de alimentos altos en grasas "trans", grasas saturadas, colesterol, sodio, azúcares añadidos y alcohol.

Otra recomendación

es que se utilice en pocas cantidades grasas vegetales como aceite de oliva, girasol y canola para darle sabor a los alimentos, evitando el freír.

Acompañe sus comidas con agua y realice de 30 a 60 minutos de actividades físicas diariamente.

Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud debe consultar a un nutricionista-dietista licenciado.

Más de un cuarto de siglo ofreciendo un servicio de excelencia

Puntos de interés:

- *Recomendaciones de la pirámide alimentaria.*
- *Comer saludable, variado y balanceado.*
- *La importancia de la actividad física.*
- *Cómo seleccionar alimentos nutritivos.*
- *Mejorar los hábitos alimentarios y obtener mayores beneficios de salud.*

En esta edición:

Alimentos que se encuentran en cada grupo 2

Sugerencias para seleccionar sus alimentos 3

Pirámide alimentaria 3

Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física 4

Alimentos que se encuentran en cada grupo

Cereales y Farináceos	Hortalizas (Vegetales)	Frutas	Leche y derivados	Carnes y sustitutos
Pan integral	Granos	China	Leche baja en grasa	Pavo
Cereales de grano entero	Zanahoria	Toronja	Yogur bajo en grasa	Pollo
Viandas	Calabaza	Guineo	Queso bajo en grasa	Pescado
Arroz blanco o integral	Chayote	Papaya		Cerdo (Cortes del centro)
Pastas	Berenjena	Piña		Res (Cortes magros)
Papa	Maíz	Mangó		Nueces
Plátano	Habichuelas tiernas	Acerola		Huevo
	Lechuga	Manzana		Granos
	Brécol (Broccoli)	Pera		
	Espinaca	Uvas		
	Tomate	Melocotón		
	Coliflor	Fresas		
	Repollo	Ciruelas		
	Remolacha	Kiwi		

Conozca los límites de las grasas, los azúcares y la sal (sodio)

- Trate de que la mayor parte de su fuente de grasas provenga del pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina, la manteca vegetal y la manteca de cerdo, así como los alimentos que los contengan.
- Verifique las etiquetas de Datos Nutricionales para mantener bajo el nivel de grasas saturadas, trans y sodio.
- Elija alimentos y bebidas con un nivel bajo de azúcares agregados ya que éstos aportan calorías con pocos o ningún nutriente.

Sugerencias para seleccionar sus alimentos

GRANOS	<p>Consuma todos los días al menos 3 oz de cereales, panes, galletas, arroz o pasta provenientes de granos integrales. Busque la palabra integral (whole) antes del nombre del cereal en la lista de ingredientes. Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal para el desayuno o 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocidos.</p>
HORTALIZAS (VEGETALES)	<p>Consuma mayor cantidad de verduras de color verde oscuro como el brécol (broccoli), la espinaca y otras. Consuma mayor cantidad de verduras color anaranjado como zanahorias y batatas mameyas. Consuma mayor cantidad de habichuelas (pintas, coloradas, etc.) guisantes y lentejas.</p>
FRUTAS	<p>Consuma una variedad de frutas. Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas. No tome</p>
PRODUCTOS LÁCTEOS	<p>Opte por leche, yogur y otros productos lácteos descremados o bajos en contenido graso. En caso de que no consuma o no pueda consumir leche, elija productos sin lactosa u otra fuente de calcio</p>
CARNES Y FRIJOLES	<p>Escoja proteínas bajas en grasas; elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras. Cocínelas al horno, a la parrilla o a la plancha. Varíe la rutina de proteínas que consume - consuma mayor cantidad de pescado, habichuelas, guisantes, nueces y semillas.</p>



Este símbolo representa las proporciones de cada grupo de alimentos y enfoca la importancia de tomar mejores decisiones diariamente de cada uno de ellos. La actividad física es parte integral para una buena salud física.



Nilda Borrero de Hernández, BSMT(ASCP) - Directora
Jesús M. Hernández Rodríguez, BBA - Administrador
Nilda Hernández Borrero, BBA - Editora

Carpe Diem, Inc.

Horario:

L - V 6:00 am - 4:00 pm

Sab. 6:00 am - 12:00 pm

40 Mattei Lluberias

Yauco, PR 00698

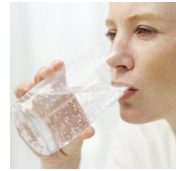
Teléfono: 787-856-2626

Fax: 787-856-2762

E-mail: info@laboratorionbh.com

Visitas a domicilio con cita previa

Acompañe sus comidas con agua, ya que, además de hidratar el cuerpo también es el transporte para llevar los nutrientes de los alimentos a las diferentes partes de tu cuerpo, para una mejor función del mismo.



Próxima edición IV: Junio 2009

Visita www.laboratorionbh.com

Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física

- *Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.*
- *Manténgase físicamente activo por lo menos durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.*
- *Es posible que necesite alrededor de 60 minutos diarios de actividad física para evitar subir de peso.*
- *Para mantener la pérdida de peso, se necesitan al menos entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física.*
- *Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos durante 60 minutos todos los días o la mayoría de los días.*

Información obtenida de la siguiente fuente:

Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico