

5 mensajes nutricionales para llevar a casa

Recuerda e implementa estos cinco consejos importantísimos para asegurar que te estés dando a ti y a aquéllos a quienes les sirves lo mejor en materia de nutrición.



Guíate por lo más fresco

Come frutas y verduras frescas de temporada para recibir la mayoría de vitaminas y minerales. También, elige cortes de carne sin grasa y pescado que sean frescos. Asimismo, el pescado, las frutas, verduras y carnes pueden ser buenas opciones en lata o congelados, y pueden contener muchos nutrientes, pero presta atención a ingredientes añadidos tales como la sal o el azúcar. Trata de evitar los alimentos que sean altamente procesados, porque por lo general contienen más grasa, azúcar, sal y otros preservadores indeseados. Algunos ejemplos de estos alimentos altamente procesados de los que hay que cuidarse son las comidas en caja, en lata o congeladas, los hot dogs y las golosinas. “Guíate por lo más fresco” mediante el preparar y cocinar en casa con mayor frecuencia.

Lee las etiquetas

El leer la lista de ingredientes en las etiquetas puede decirte mucho sobre un alimento y ayudarte a tomar decisiones saludables. Mirar las etiquetas no sólo te ayudará a reducir ciertos ingredientes, sino que además, a aumentar nutrientes importantes que necesitas consumir en mayores cantidades.

- Limita la cantidad de grasa, colesterol, sodio y azúcar. Sobre todo, evita las grasas trans. Comer demasiada grasa puede causar mayor riesgo de enfermedades crónicas tales como la diabetes, algunos tipos de cáncer y presión arterial alta.
- Ayuda a mejorar tu salud y a reducir el riesgo de una enfermedad al ingerir suficiente fibra, hierro, calcio y vitaminas A y C. Lee las etiquetas para hallar alimentos que contengan más de estos nutrientes.
- Lee la etiqueta para saber qué ingredientes se han agregado a la comida. Éstos vienen enumerados de acuerdo con su peso y en orden decreciente. Escoge alimentos que contengan ingredientes que puedas reconocer y cuya lista no sea muy larga. Los alimentos altamente procesados a menudo contienen una larga lista de ingredientes irreconocibles y por lo general son menos saludables.



Limita el consumo del azúcar agregada

Hay dos tipos de azúcar en los alimentos: de origen natural y azúcar agregada. Las azúcares naturales se hallan en frutas y productos lácteos. Se le llama azúcar agregada al azúcar y almíbar añadidos a los alimentos durante su preparación o procesamiento. Las azúcares añadidas no nos proveen de nutrientes necesarios, pero sí nos dan calorías extra, las cuales pueden llevar al aumento de peso y a otros problemas de salud.

Algunos alimentos con alto contenido de azúcar son los refrescos, néctares, dulces, pastelitos, galletas y postres lácteos. Aún los cereales instantáneos pueden contener mucha azúcar agregada.

El azúcar agregada puede encontrarse en muchas formas, por lo que es importante ver la lista de ingredientes. Por ejemplo, un alimento puede contener azúcar, jarabe de maíz y dextrosa, las cuales de hecho son azúcares agregadas.

Mira las siguientes listas de ingredientes de yogurt. La diferencia entre ambas es que la primera no contiene azúcares añadidas, sino naturales. La segunda, de yogurt de fruta, contiene ambas, azúcares naturales y añadidas.

Yogurt natural - 10 gramos de azúcar (azúcar natural)

INGREDIENTES: LECHE DESCREMADA PASTEURIZADA FERMENTADA GRADO A, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE, PECTINA, CARRAGENINA.

Yogurt de fruta - 32 gramos de azúcar (10 gramos de azúcar natural y 22 gramos de azúcar agregada)

INGREDIENTES: LECHE FERMENTADA GRADO A BAJA EN GRASA, **AZÚCAR**, MANZANAS, **JARABE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA**, CANELA, NUEZ MOSCADA, SABORES NATURALES Y PECTINA.

Elige granos integrales

Existen dos subgrupos de granos: los granos integrales y los granos refinados. Los granos integrales contienen la semilla entera. Los granos refinados sólo utilizan parte de la semilla y, a través del procesamiento, pierden algunos nutrientes. Elige comer granos integrales para aumentar el consumo de fibra y obtener otros beneficios de salud nutricional. Busca la palabra "integral" entre los ingredientes para asegurarte que sí es de grano integral. Usa pan, arroz, avena y tortillas que sean de harina integral. Prueba diferentes cereales integrales como la cebada y la quinua.



Elige grasas saludables

Las grasas juegan un papel importante en nuestro cuerpo en la regulación de la temperatura del cuerpo y protección de los órganos y en la absorción de algunas vitaminas.

Elige grasas saludables. Por ejemplo, consume aceites vegetales (oliva, canola, cacahuate), aguacates, nueces y semillas.

Mantente lejos de grasas trans y limita las grasas saturadas en tu dieta diaria. Ambas se encuentran casi siempre en estado sólido a temperatura ambiente, y entre ellas se hallan la mantequilla, la manteca y los productos lácteos altos en grasa.

Michigan Office
139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development
www.acdkids.org

Illinois Office
4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)