

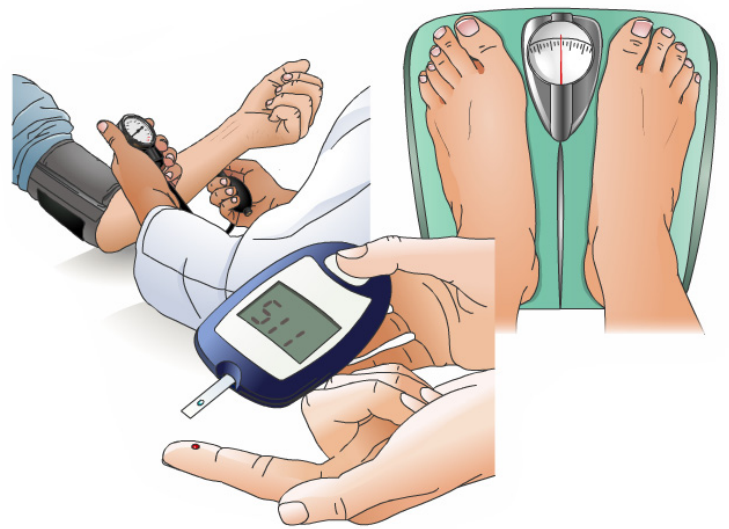
Introducción

Una dieta saludable juega un papel importante en la prevención de varias enfermedades graves, tales como:

- Enfermedad de las arterias coronarias.
- Obesidad.
- Presión arterial alta.
- Diabetes.
- Algunas formas de cáncer.

Una dieta saludable también puede ayudar a prevenir o controlar otras enfermedades como:

- Apoplejías.
- Enfermedad del hígado.
- Insuficiencia renal.
- Anemia.
- Algunas enfermedades infecciosas.



Este resumen le ayudará a comprender mejor cómo su cuerpo usa los alimentos y qué tipo de alimentos necesita su cuerpo para funcionar correctamente.

Calorías y peso

El cuerpo usa energía para mantener normal la temperatura corporal y para llevar a cabo las funciones corporales. La energía se mide en calorías. Una caloría es una unidad de energía que proviene de los alimentos que comemos. La caloría no es una unidad para medir el peso.

Información Nutricional	Cantidad /porción	% Valor Diario*	Cantidad /porción	% Valor Diario*
		Grasas Totales 8 g	13%	Carbohidratos Totales 20 g
Cantidad de porción = ½ barra	Grasas Saturadas 7 g	37%	Fibra Dietética 1 g	4%
Calorías = 150	Colesterol (menos de 6 mg) 2g	2%	Azúcares 18g	
Calorías de Grasa = 75	Sodio 45 mg	2%	Proteínas 3 g	
*Porcentaje del valor diario está basado en un plan alimenticio de 2000 calorías				
Vitamina A 0% - Vitamina C 0% - Calcio 8% - Hierro 5%				

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La cantidad de calorías necesarias para gozar de buena salud depende de la edad y del tamaño de una persona. Una persona grande necesita más calorías que una persona pequeña porque un cuerpo más grande necesita más energía que un cuerpo más pequeño. Las personas físicamente activas necesitan más calorías que las personas inactivas. Un niño en crecimiento necesita más calorías por cada libra de peso corporal que un adulto. Esto se debe a que el niño está creciendo y necesita calorías para ayudar a su crecimiento.



Algunas personas queman más calorías que otras. Las personas que tienen la misma edad, el mismo tamaño y el mismo nivel de actividad pueden requerir cantidades distintas de calorías. Las afecciones médicas también pueden afectar al metabolismo. Por ejemplo, una persona con una glándula tiroidea que no produce suficiente hormona tiroidea tendrá un metabolismo más lento. El metabolismo es la velocidad a la que el cuerpo usa las calorías.

Cuando la gente consume más calorías de las necesarias, las calorías adicionales se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo. Esto provoca aumento de peso. Cuando la gente consume menos calorías de las necesarias, el cuerpo quema grasas para abastecerse con las calorías que necesita y la persona pierde peso. Para vivir una vida sana, la gente necesita mantener su peso corporal tan cerca como le sea posible del peso ideal. Para determinar su peso ideal, consulte con su profesional de la salud.

Grupos de alimentos

Los alimentos se dividen generalmente en las siguientes categorías:

- Grasas y colesterol.
- Carbohidratos.
- Proteínas.
- Vitaminas.
- Minerales.

El colesterol es un elemento fundamental para las células del cuerpo. Sin embargo, el exceso de



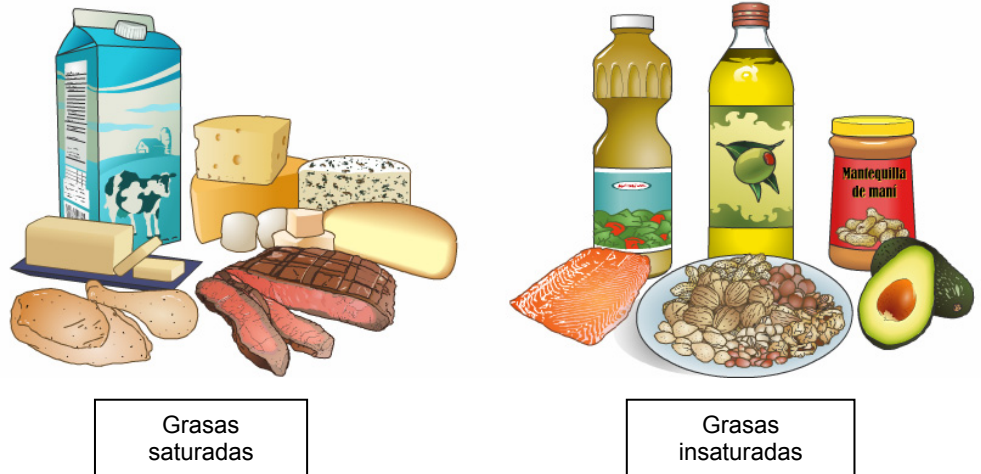
Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

colesterol es malo para el cuerpo. La grasa es importante para ayudarnos a desarrollar nuestros cuerpos, en especial nuestros cerebros. Cada gramo de grasa equivale a 9 calorías. Demasiado colesterol en la sangre puede causar bloqueos en las arterias que llegan al corazón, cerebro y otros órganos. El bloqueo de las arterias que llegan al corazón y al cerebro suele provocar infartos de miocardio y apoplejías.

El cuerpo es capaz de fabricar todo el colesterol que necesita. No es importante que la gente obtenga colesterol adicional de los alimentos que consume. El colesterol se encuentra en los productos de origen animal. Por ejemplo, las yemas de los huevos son ricas en colesterol.

Dos de los tipos más comunes de grasa comprenden:

- Las grasas saturadas.
- Las grasas insaturadas.



Las grasas saturadas se encuentran en los productos de origen animal. Este es el tipo de

grasa que se puede ver en un filete. Las grasas saturadas tienden a aumentar el nivel de colesterol en la sangre y no son saludables. Las grasas insaturadas son más saludables que las grasas saturadas. La mayoría de las grasas insaturadas proviene de los vegetales. El aceite de oliva es una grasa insaturada.

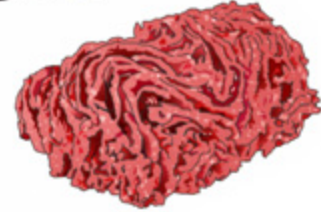
Los carbohidratos son alimentos ricos en azúcar. Cada gramo de carbohidratos equivale a 4 calorías. Las fuentes de carbohidratos comprenden:

- Remolachas.
- Pan y cereales.
- Pasta.
- Papas.
- Arroz.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La proteína es importante para el cuerpo. Cada gramo de proteína tiene 4 calorías. Las proteínas se pueden encontrar en:

- Legumbres.
- Huevos.
- Carne vacuna, de pescado y de ave.
- Frutos secos.



Nuestros cuerpos necesitan vitaminas y minerales para estar sanos y funcionar normalmente. Las vitaminas y los minerales no generan energía y no contribuyen a nuestro consumo de calorías.

El cuerpo no puede producir vitaminas ni minerales. Tenemos que consumirlos. Pueden ocurrir problemas de salud si el cuerpo no recibe suficiente cantidad de vitaminas y minerales. Algunas vitaminas son perjudiciales en grandes cantidades. Hable con su profesional de la salud antes de agregar complementos de vitaminas o minerales a su dieta. Las vitaminas no aportan mucha energía y no contribuyen a nuestro consumo de calorías.

El mineral más conocido es la sal. También se conoce como sodio. Consumir demasiado sodio puede causar presión arterial alta. Su profesional de la salud puede recomendarle una dieta baja en sodio. Hable con su profesional de la salud acerca de qué cantidad de sodio es adecuada para usted.

Otro mineral importante es el calcio. El calcio es un mineral que ayuda a desarrollar huesos fuertes y a prevenir la osteoporosis. Los productos lácteos son ricos en calcio.

La fibra se encuentra principalmente en productos que no son de origen animal, como los vegetales y las frutas. La fibra es necesaria para que el sistema digestivo funcione normalmente. La fibra también puede ayudar a prevenir el cáncer de colon. El cuerpo humano no absorbe la fibra. Esta no cuenta como calorías consumidas.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Una dieta saludable

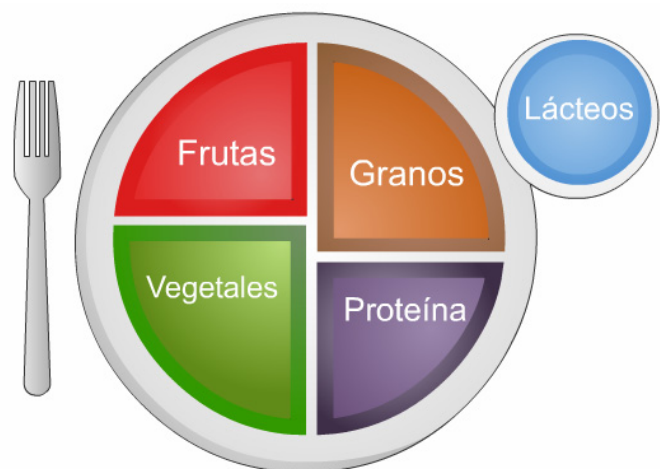
Una dieta saludable es una dieta que provee la cantidad suficiente de nutrientes para su cuerpo. Las siguientes sugerencias le pueden ayudar a seguir una dieta saludable.

1. Coma una gran variedad de alimentos. Ningún alimento por sí solo puede aportarle todos los nutrientes que usted necesita. Una dieta saludable siempre incluye alimentos de diferentes grupos de alimentos.
2. Coma la cantidad de alimentos que su cuerpo necesita. Cuando usted come más alimentos de los que su cuerpo necesita, las calorías adicionales se almacenan como grasa. Conozca su rango de peso saludable y su nivel deseado de actividad física. Propóngase alcanzar y mantener su peso dentro de este rango.
3. Coma muchos productos a base de granos, vegetales y frutas. Los nutricionistas recomiendan alimentos que provienen de fuentes vegetales porque son bajos en calorías y altos en fibra, vitaminas y minerales. Además no tienen colesterol y son bajos en grasas.
4. Siga una dieta baja en grasa y colesterol. No más del 30% de las calorías que usted consume debe provenir de grasas.
5. Modérese con determinados alimentos y bebidas. Los dulces, la sal y el alcohol deben consumirse con moderación.



Mi Plato

Mi Plato, My Plate en inglés, es una guía para comer saludable. Recomienda comer una gran variedad de alimentos y consumir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos. Mi Plato tiene 5 colores. Cada color representa un grupo de alimentos. Cuanto más grande sea el tamaño del color, más cantidad necesitará usted de ese grupo de alimentos.



El naranja representa los granos. Los productos de grano contienen:

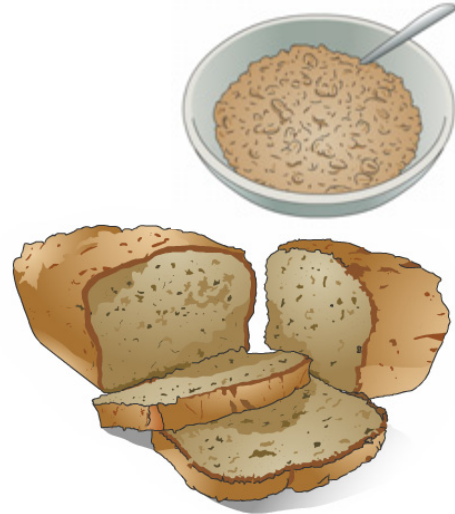
- Harina de maíz.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- Avena.
- Arroz.
- Trigo.
- Otros granos de cereales.

Los ejemplos de alimentos con granos comprenden:

- Pan.
- Cereales.
- Galletas saladas.
- Pasta.
- Arroz.



Los granos se dividen en 2 subgrupos: granos integrales y granos refinados. Los granos integrales contienen toda la pepita del grano. Son más saludables que los granos refinados. Los ejemplos de granos integrales comprenden:

- Harina de trigo integral.
- Bulgur, o trigo molido.
- Avena.
- Harina de maíz integral.
- Arroz integral.

El verde representa los vegetales. Coma vegetales variados para obtener diferentes vitaminas y nutrientes. Asegúrese de que la mitad de lo que usted come sea frutas y vegetales.

Los vegetales se organizan en 5 subgrupos basándose en su contenido de nutrientes:

- Vegetales de color verde oscuro.
- Vegetales de color naranja.
- Frijoles secos y guisantes.
- Vegetales con almidón.
- Otros vegetales.



El rojo representa las frutas. Coma una gran variedad de frutas. Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas. Evite

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

jugos de fruta ricos en azúcar. Las frutas y los vegetales deben sumar la mitad de la cantidad total de alimentos que usted come.

El azul representa los lácteos. Elija leche descremada o baja en grasa. Si usted no puede consumir leche, elija productos sin lactosa u otras fuentes de calcio como la leche de soya fortificada con calcio.

El color púrpura es la última categoría. Representa la proteína. Elija cortes magros o con poca grasa de carne vacuna y de ave. Hornéela, hiérvala, o cocínela a la parrilla. Las fuentes saludables de proteínas comprenden:

- Pescado.
- Frijoles.
- Guisantes.
- Huevos.
- Frutos secos, soya y semillas.

La cantidad de comida ingerida se mide en una unidad llamada porción. Según el grupo de alimentos, el tamaño de la porción puede medirse en tazas, gramos, rodajas o frutas enteras. La cantidad de porciones de cada grupo de alimentos depende principalmente de la edad, el sexo, la altura y el nivel de actividad física de la persona. La cantidad de porciones que usted necesita de cada grupo depende del número de calorías que necesite cada día.

Las áreas divididas de Mi Plato son para recordarle que usted debe balancear las porciones. Asegúrese de que la mitad de su plato sea frutas y vegetales.

El término “porción” usado en un restaurante no es el mismo que el término “porción” usado en las guías de nutrición. Las porciones de los restaurantes son mucho más grandes que las porciones usadas en las guías de nutrición.



Las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos nos muestran el valor nutritivo de los alimentos que comemos. Las etiquetas de los alimentos son exigidas por ley e incluyen información más exacta que los avisos y los comerciales.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Las etiquetas de los alimentos pueden mostrarle:

- Calorías por porción.
- Calorías de las grasas.
- Gramos de grasa total.
- Gramos de carbohidratos totales.
- Gramos de proteínas totales.

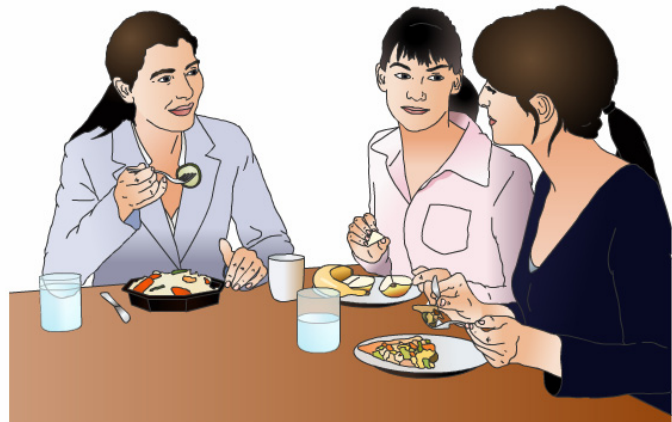
Las etiquetas de los alimentos indican también el valor porcentual diario. El valor porcentual diario es el porcentaje por porción del total diario necesario recomendado para todo lo que se enumera en un alimento envasado.

Resumen

Una dieta saludable juega un papel importante en la prevención de varias enfermedades graves, tales como:

- Enfermedad de las arterias coronarias.
- Obesidad.
- Presión arterial alta.
- Diabetes.
- Algunas formas de cáncer.

El cuerpo usa energía para mantener normal la temperatura corporal y para llevar a cabo las funciones corporales. La energía se mide en calorías. Una caloría es una unidad de energía que proviene de los alimentos que comemos.



Cuando la gente consume más calorías de las necesarias, las calorías adicionales se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo y pueden provocar aumento de peso. Una dieta saludable es una dieta que provee los nutrientes y las calorías suficientes para su cuerpo.

Coma una gran variedad de alimentos. Ningún alimento por sí solo puede aportarle todos los nutrientes que usted necesita. Una dieta saludable siempre incluye alimentos

Datos de nutrición			
Ración estándar 1/2 taza (130g)			
Raciones por envase 3 1/2			
Cantidad por ración			
Calorías	25	Calorías de grasa	0
% Valores diarios*			
Grasa total	0g		0%
Grasa saturada	0g		0%
Grasa trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	10mg		1%
Potasio	270mg		8%
Carbohidrato total	5g		2%
Fibra dietética	1g		4%
Azúcares	3g		
Proteínas	1g		
Vitamina A	5%	Vitamina C	30%
Calcio	4%	Hierro	40%

*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

de diferentes grupos de alimentos.

Coma la cantidad de alimentos que su cuerpo necesita. Cuando usted come más alimentos de los que su cuerpo necesita, las calorías adicionales se almacenan como grasa. Conozca su rango de peso saludable y su nivel deseado de actividad física. Propóngase alcanzar y mantener su peso dentro de este rango.

Coma muchos productos a base de granos, vegetales y frutas. Los nutricionistas recomiendan alimentos de origen vegetal porque tienen pocas calorías y mucha fibra, vitaminas y minerales. Además no tienen colesterol y son bajos en grasas.

Siga una dieta baja en grasas y colesterol. No más del 30% de las calorías que usted consume debe provenir de grasas. Modérese con determinados alimentos y bebidas. Los dulces, la sal y el alcohol deben consumirse con moderación.

Mi Plato, My Plate en inglés, es una guía para comer saludable. Sugiere comer una gran variedad de alimentos mientras se consume la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos. Las etiquetas de los alimentos ayudan a mostrar qué estamos comiendo. Mi Plato y las etiquetas de los alimentos pueden ayudarle a seguir una dieta saludable.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.