

Información importante sobre el azúcar, la sal y la grasa

AZÚCAR

La mayoría de las personas consume azúcar en las bebidas gaseosas, dulces, productos de pastelería dulces y cereales. Los azúcares refinados con frecuencia se agregan a alimentos menos obvios, como por ejemplo panes, galletas saladas, salsas para fideos, aderezos para ensaladas y frutas enlatadas.

¿Por qué tenemos problemas con los dulces? Los azúcares agregados, especialmente los alimentos procesados con jarabe de maíz y jarabe de maíz de alto contenido de fructosa, contienen calorías vacías, haciendo más difícil que uno pueda controlar su peso.

Cómo liberarse del azúcar:

Haga elecciones naturales. La fruta fresca puede satisfacer los antojos de algo dulce con azúcares naturales más saludables.

No se deje vencer por la tentación. Elija alimentos envasados que no tengan azúcar agregada; reduzca o elimine el azúcar de sus recetas.



SAL

Las directrices de nutrición limitan el sodio a no más de 2,300 mg diarios, pero la mayoría de las personas consume mucho más que eso. Los estudios indican que el reducir la ingesta de sodio disminuye la presión sanguínea y puede ayudar a controlar o prevenir la presión sanguínea elevada (hipertensión) así como la cardiopatía.

Para reducir su consumo de sal:

Limite la comida rápida y los alimentos curados con sal, como por ejemplo tocino, carne ahumada, pepinillos encurtidos y aceitunas. Busque envases que especifique "bajo contenido de sodio" o "sin sal añadida".

Examine las etiquetas de los alimentos procesados para encontrar el contenido de sodio. Los alimentos envasados con un alto contenido de sal incluyen las comidas congeladas, la salsa de soja, las sopas, los quesos, las carnes de delicatessen, la salsa y otros condimentos.

GRASA

Los expertos recomiendan que los adultos sanos promedio limiten su ingesta de grasa a un 20% a 35% de las calorías totales. **Un punto de partida sabio:** Examine las etiquetas de los alimentos. Minimice la grasa saturada y evite las grasas trans.

Cómo comer para proteger la salud de su corazón

PARA REDUCIR EL COLESTEROL DE LIPOPROTEÍNAS DE BAJA DENSIDAD (COLESTEROL MALO):

El Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute) recomienda la dieta de Cambios Terapéuticos en el Estilo de Vida (Therapeutic Lifestyle Changes – TLC).

Directrices de esta dieta:

- **Reducir la grasa saturada:** menos del 7% de las calorías
- **Reducir el colesterol consumido como parte de la dieta:** menos de 200 mg diarios
- **Aumentar la fibra soluble:** de 10 a 25 gramos diarios. Fuentes: fruta, avena, algunos cereales
- **Aumentar los estanoles / esteroides de origen vegetal:** 2 gramos diarios. Fuentes: fruta, hortalizas, nueces, semillas, cereales, legumbres, aceites vegetales (especialmente aceite de soja)
- **Limitar la ingesta de sodio:** 2,300 gramos diarios
- **Consumir solamente las calorías suficientes** para alcanzar o mantener un peso saludable y para reducir el nivel de colesterol en la sangre.

Consulte el sitio web del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute) en www.nhlbi.nih.gov (busque "TLC Diet").

PARA REDUCIR LA PRESIÓN SANGUÍNEA ELEVADA:

El Plan de Alimentación con Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension), o dieta DASH, es similar al plan TLC, pero DASH se concentra en la presión sanguínea.

La dieta DASH pone énfasis en:

- Alimentos con un bajo contenido de grasa saturada, colesterol y grasa total
- Frutas, hortalizas y productos lácteos de bajo contenido de grasa
- Alimentos ricos en magnesio, potasio, calcio y fibra
- Productos integrales, pescado, carne de ave y nueces
- Limitar las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas
- Menos sal y sodio en general

Consulte el sitio web del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute) en www.nhlbi.nih.gov (busque "DASH Diet").



COMA DE MANERA INTELIGENTE

CÓMO TOMAR DECISIONES SALUDABLES PARA SU DIETA



Este folleto no tiene como objetivo ser un sustituto para el cuidado profesional.
© 2006 Orlow Publishing, LLC dba Orlow Willness Publishing/Personal Best
Publications. Una compañía High Cross Communications. Todos los derechos reservados.

CÓMO HACER LAS ELECCIONES CORRECTAS



Muchos factores tienen influencia en las elecciones que hacemos cada día con respecto a los alimentos. Y casi todos los alimentos pueden tener un lugar en una dieta sana y saludable. La clave es tomar decisiones saludables con respecto a la dieta que usted pueda incorporar en su vida.

El primer paso es determinar cuántas calorías puede consumir. Esto se basa en su edad, nivel de actividad y sexo. Puede encontrar ayuda en www.mypyramid.gov o hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud. Podrá tomar decisiones más inteligentes cuando sepa cuáles son sus límites.

Elementos básicos de una buena nutrición

Una buena nutrición incluye granos, hortalizas, frutas, productos lácteos de bajo contenido graso y alimentos que

contienen mucha proteína, lo que incluye productos de origen animal, frijoles y productos a base de soja. Cada uno de estos grupos alimenticios brinda beneficios a su cuerpo de maneras esenciales.

Los **GRANOS** (particularmente granos "integrales") suministran fibra alimenticia, vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina y folato) y minerales (hierro, magnesio y selenio). Los granos ayudan con la energía y a sentirse satisfecho después de una comida.

Las **HORTALIZAS** y **FRUTAS**, especialmente las de colores subidos o brillantes, ofrecen vitaminas, minerales, fibra y sustancias fitoquímicas que combaten las enfermedades. Mantienen la energía y ayudan a mantener el colesterol y la presión sanguínea bajo control.

Los **PRODUCTOS LÁCTEOS DE BAJO CONTENIDO GRASO** ayudan a desarrollar y mantener dientes y huesos saludables y a regular la presión sanguínea.

Las **CARNES MAGRAS** y los **FRIJOLES** (las proteínas) generan energía y sirven como elementos esenciales para el cuerpo — son esenciales para los músculos, los huesos y la sangre.

JUNTOS, estos alimentos (con énfasis en las frutas y las hortalizas) representan un equilibrio saludable en las selecciones alimenticias.

Ingredientes para comer de manera sensata

Los expertos dicen que el comer bien puede reducir de manera importante el riesgo que usted tiene de verse afectado por enfermedades. ¿Entonces cómo puede desarrollar un plan alimenticio verdaderamente saludable? No tiene que ser complicado.

Pruebe esta receta:

Equilibrio: Componga sus comidas de un 45% a 68% de los "mejores" carbohidratos, un 20% a 35% de las "mejores" grasas y un 10% a 35% de las "mejores" proteínas magras.

Los mejores carbohidratos: Elija alimentos ricos en fibra — frutas, hortalizas, legumbres (frijoles y guisantes secos) y granos integrales.

Las mejores grasas: Cocine con aceite de oliva o canola (ambos contienen grasa monoinsaturada que es uno de los mejores tipos de grasa). Ayude a satisfacer su apetito con cantidades pequeñas de nueces y semillas (que contienen grasa poliinsaturada).

Maneras de reducir la grasa

- Reemplace huevos enteros con claras de huevo en sus recetas y tortillas de huevo.
- Elija productos lácteos que no contengan grasa.
- Quitele la grasa a las carnes.
- Sustituya la mantequilla con aceite de oliva o canola.
- Evite los alimentos fritos en aceite abundante.

38 gramos diarios y las mujeres necesitan de 21 a 25 gramos para ayudar con la digestión y los niveles de colesterol.

Sodio: Limite los alimentos procesados a los que se les ha añadido sodio y limite la cantidad de sal que agregue a sus alimentos, especialmente si es sensible a la sal o sufre de presión sanguínea elevada.

Azúcar: Límitela a un 25% de las calorías totales, pero trate de consumir menos. Demasiada azúcar puede resultar en obesidad.

Un enfoque exitoso: Los carbohidratos saludables y cantidades razonables de grasas saludables pueden ayudar a controlar el peso, así como a controlar los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre.



Suplementos dietéticos ... ¿Quién los necesita?

Los hechos indican que la mejor fuente de nutrientes la constituyen los alimentos. A diferencia de las píldoras, los alimentos enteros contienen fibra, ácidos grasos esenciales y sustancias que combaten las enfermedades. Los suplementos pueden ofrecer una protección adicional para ciertos individuos, inclusive los fumadores, vegetarianos estrictos, mujeres embarazadas o que están dando de lactar, y para las personas de 50 o más años de edad o las que sufren de problemas de salud crónicos o que beben más de 1 ó 2 bebidas alcohólicas al día. Si piensa que su dieta es deficiente, hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud o con un dietista acreditado sobre los suplementos.

Sorpresa con el tamaño de las porciones

Las porciones descomunales están expandiendo la cintura colectiva. Préstele atención a su plato para evitar el exceso de peso.

CONTROL DE LAS PORCIONES

Aprenda cuáles son los tamaños de porción recomendados usando estas ayudas visuales:



Una cucharada de helado = 1/2 taza

Guía para los frijoles y las legumbres; hortalizas picadas, cocidas o en lata; nueces; tofu; una cucharada de helado



Una pelota de tenis = 1 taza

Guía para fruta fresca en rebanadas; lechugas, espinacas y otras hortalizas crudas; una manzana, pera o naranja de tamaño mediano



Una baraja de naipes = aproximadamente de 2 a 3 onzas de proteína

Guía para carnes cocidas, como por ejemplo hamburguesas, cerdo, carne de ave sin piel y pescado