

# GENTE *Fuerte*™

CUERPOS FUERTES



*Elevar a las personas y las comunidades a una mejor salud*

## Hojas informativas de nutrición

GenteFuerte™ Cuerpos Fuertes  
*Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo*

GENTE *Fuerte*™  
también conocidas como  
MUJERESFUERTES

## Elija una variedad de frutas

Las frutas aportan numerosas vitaminas, minerales y fitoquímicos a su dieta. Los cítricos son especialmente buenas fuentes de vitamina C. La fibra en la fruta te llena y mantiene tu sistema digestivo en movimiento. Las frutas frescas son generalmente las más saludables y sabrosas, pero no siempre están disponibles cuando las queremos. Pruebe otras opciones de frutas: congeladas, enlatadas o secas. Las frutas procesadas a veces pueden ser tan saludables como la fruta fresca.

### FRUTAS SECAS

Las frutas secas pueden ser un elemento básico de la cocina. Las opciones populares y nutritivas van desde manzanas, cerezas y piñas hasta pasas, arándanos y fresas. Son deliciosos y hacen bocadillos convenientes y nutritivos. Recuerde consumir frutas secas con moderación debido a su mayor contenido calórico por gramo (densidad de energía).

### FRUTAS CONGELADAS Y ENLATADAS

Las frutas congeladas y enlatadas son a menudo tan nutritivas como la fruta fresca; por lo general, se procesan tan pronto como sea posible después de la cosecha, preservando el valor nutritivo y el sabor. Al elegir frutas enlatadas, busque variedades empaquetadas en jugo sin azúcar para evitar el azúcar agregado.

### COMPRA LOCALMENTE

Los productos locales, ya sean orgánicos o no, son una gran opción porque se puede comer poco después de su cosecha, cuando el sabor y los nutrientes están en su apogeo. Al elegir productos locales, también está apoyando a los agricultores locales.

### SÉ SELECTIVO

Tómese su tiempo cuando compre frutas frescas. Usa tu juicio, creatividad y experiencia. Seleccione productos que están enteros e intactos; evite moretones, cortes, agujeros de insectos, caries o moho. La mayoría de las frutas y verduras se conservarán por más tiempo si se refrigeran.

### ¿Qué es una porción?

La guía MiPlato del USDA recomienda que los adultos consuman lo siguiente: cantidades de fruta diariamente:

- Mujeres de 19-30 años: 2 tazas
- Mujeres de 31+ años: 1½ tazas
- Hombres de 19+ años: 2 tazas

### Una porción de una taza es...

Manzana	1 pequeña
Fresas	8 grandes
Durazno	1 grande
Naranja	1 grande
Uvas	32
Banano	1 grande
Pomelo	1 mediano
Ciruelas	2 grandes
Albaricoques	4 medianos
Mango	½
Melon, picado	1 taza
Frutos Secos	½ taza
Uvas Pasas	½ taza

### Consejos rápidos sobre frutas

- Considere la fruta como un postre; tener un tazón al final de una comida.
- Añadir fruta a los cereales o a la avena
- Spolvorear fruta seca o fresca en ensaladas.
- Revuelva la fruta congelada o enlatada en yogur natural. Haga batidos de frutas para el desayuno o el almuerzo

## Seleccionar una variedad de verduras

Las verduras proporcionan muchas vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos que promueven la salud. Cuando consumes una variedad de verduras, estás disfrutando del multivitamínico propio de la naturaleza. Cada porción de verdura contiene aproximadamente de 10 a 90 calorías. Las verduras son fuentes importantes de los nutrientes que se enumeran a continuación

### POTASIO

Las dietas ricas en potasio pueden ayudar a mantener una presión arterial saludable. Las fuentes vegetales de potasio incluyen batatas, papas blancas, frijoles blancos, productos de tomate (pasta, salsa y jugo), hojas de remolacha, soja, frijoles lima, calabaza de invierno, espinacas, lentejas, frijoles y guisantes partidos.

### FIBRA

La fibra dietética de las verduras, como parte de una dieta saludable en general, ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. La fibra ayuda en la función intestinal adecuada al reducir el estreñimiento y el riesgo de diverticulosis. Los alimentos que contienen fibra, como las verduras, ayudan a proporcionar una sensación de saciedad con menos calorías. Todas las verduras proporcionan un poco de fibra dietética.

### VITAMINA A

La vitamina A mantiene los ojos y la piel sanos y ayuda a combatir las infecciones. Las fuentes vegetales de vitamina A incluyen espinacas, zanahorias, col rizada, calabaza de invierno y pimientos dulces rojos.

### VITAMINA E

La vitamina E ayuda a proteger la vitamina A y los ácidos grasos esenciales de la oxidación celular. Las fuentes vegetales de vitamina E incluyen verduras de hoja verde (como las hojas de espinaca y nabo), salsa de tomate y aguacates.

### Que es una porcion?

La guía MiPlato del USDA recomienda que los adultos consuman las siguientes cantidades de verduras diariamente:

- Mujeres de 19-50 años: 2½ tazas
- Mujeres de 51 años+: 2 tazas
- Hombres de 19-50 años: 3 tazas
- Hombres de 51+: 2½ tazas

### Una porción de una taza...

Verduras cocidas	1 taza
Lechuga/espinaca	2 tazas
Zanahorias bebes	12 zanahoria
Zanahorias	2 medianos
Tallos de apio	2 tallos
Maiz	1 mazorca
Tomate	1 grande, 1
Cebolla	1 med., 1 taza
Papa , cocida	1 mediano
Jugo de verduras	8 onzas
Salsa	3 cucharadas

### Consejos vegetarianos rápidos

- Use verduras listas para comer para los bocadillos, como zanahorias bebé o flores de brócoli.
- Use verduras de barra de ensaladas para bocadillos, salteados y guarniciones cocidas.
- Agregue verduras congeladas mixtas al final de cocinar arroz, pastas y sopas.

## VITAMINA C

La vitamina C ayuda a curar cortes y heridas y mantiene los dientes y las encías saludables. La vitamina C también ayuda en la absorción de hierro. Las fuentes vegetales de vitamina C incluyen pimientos dulces rojos y verdes, coles de Bruselas, brócoli, coliflor y col rizada.

## Elija granos enteros

Las Pautas Dietéticas para los Estadounidenses hacen referencia específica a la cantidad de granos enteros que debe consumir. Las pautas sugieren que coma tres o más equivalentes de 1 onza de granos enteros todos los días. Una buena regla general: asegúrese de que la mitad de los granos que come sean granos enteros.

### ¿QUÉ HACE QUE UN GRANO SEA "ENTERO"?

Un grano de grano tiene tres partes comestibles: el endospermo, el germen y el salvado. Un grano entero contiene las tres partes del núcleo, o el núcleo "entero". Los granos refinados contienen sólo el endospermo del núcleo; se eliminan el germen y el salvado. Estas dos partes del grano, el germen y el salvado, son potencias nutricionales que contienen muchos componentes que promueven la salud: vitaminas B, minerales, carbohidratos complejos y fibra. Cuando se eliminan, se pierde su valor nutricional.

### EL PODER DE LA FIBRA

La fibra es un componente importante del salvado y una parte importante de un grano entero. Si bien la fibra no es en realidad un nutriente porque el cuerpo no puede digerirla o absorberla, tiene cualidades que promueven la salud y es una parte importante de la dieta.

### CÓMO IDENTIFICAR UN GRANO ENTERO "VERDADERO"

La mejor manera de determinar si un alimento contiene o no granos enteros es verificar la lista de ingredientes en el paquete. Si un producto contiene granos enteros, la palabra "entero" aparecerá como parte de uno de los primeros ingredientes de la lista. Las únicas dos excepciones son la avena y el arroz integral. Ambos son productos de granos enteros, pero "entero" no es parte de su lista de ingredientes. En el Panel de Información Nutricional, un verdadero grano entero tendrá 3 gramos o más de fibra.

La Administración de Alimentos y Medicamentos establece que un producto solo puede etiquetarse como grano entero si contiene todas las partes del grano: el salvado, el endospermo y el germen, en las mismas cantidades que el grano sin procesar. Siempre confíe en la lista de ingredientes y el Panel de información nutricional para identificar los verdaderos productos de granos enteros.

### ¿Qué es una porción?

La guía MiPlato del USDA recomienda que los adultos consumen lo siguiente equivalente de 1 onza de alimentos integrales al día:

- Mujeres de 19 + años: 3
- Hombres de 19-30 años: 4
- Hombres de 31-50 años: 3½
- Hombres de 51+ años: 3

### 1-Onza Equivalente es...

Pan tajado	1 tajada
Cereal listo para comer	1 taza
Arroz cocido, pasta, quinua	½ taza
Bagel	1 mini (1 bagel grande = 4 onzas equivalentes)
Muffin inglés	½ porcion
Palomitas de maíz	3 tazas
Muffins	1 muffin pequeño (2½")
Tortilla	6"
Pretzels	1 onza
Pasteles de arroz	2
Panqueques de trigo sarraceno	1 panqueque (4½" diametro)

## Elija alimentos ricos en fibra

La fibra es un componente muy importante de una dieta saludable y se encuentra en una variedad de alimentos. Las pautas dietéticas del USDA nos dicen que "elijamos frutas, verduras y granos enteros ricos en fibra". La fibra ayuda con el control de peso, protege contra las enfermedades del corazón y la diabetes, y mejora la salud digestiva.

### ¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra se encuentra en todos los alimentos de origen vegetal. Es lo que da a las plantas su estructura. Dependiendo de la parte de la planta de la que provenga, la fibra es insoluble o soluble. No se puede digerir ni absorber en el torrente sanguíneo y utilizar para obtener energía; en cambio, se excreta. Sin embargo, la fibra proporciona beneficios no nutritivos al cuerpo

### FIBRAS INSOLUBLES

**Tipos:** *celulosa, hemicelulosa, lignina*

La fibra insoluble da estructura a las paredes celulares rígidas de las plantas.

También se conoce como "forraje" y se encuentra en cereales de trigo integral, panes, salvado de trigo, salvado de maíz y verduras. Como puede adivinar por el nombre, la fibra insoluble no se disuelve en agua.

#### Cómo funciona la fibra insoluble en su cuerpo

- Absorbe el agua, haciéndote sentir lleno
- Actúa como un laxante natural, al hacer que las paredes intestinales se contraigan y se relajen, empujando los alimentos a través del tracto digestivo
- Previene el estreñimiento al aumentar el volumen y ablandar las heces

### FIBRA SOLUBLE

**Tipos:** *goma, mucílago, pectina*

La fibra soluble tiene una textura más suave y se disuelve en agua. La fibra soluble se encuentra en el salvado de avena, cebada, frutas y legumbres

#### Como funciona la fibra soluble en su cuerpo

- Las pectinas forman geles con agua, haciéndote sentir lleno
  - Reduce el colesterol a medida que la pectina se une a las sustancias grasas, que luego se excretan en lugar de ser absorbidas por el cuerpo
  - Ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca
  - Ayuda a regular el uso de azúcares en el cuerpo

### Algunas fuentes alimenticias de fibra dietética

Ingesta adecuada = 25 gramos/día

Artículo	Cantidad	Fibra	Tipo de Fibra
Todo el cereal de salvado	½ taza	10 gramos	Insoluble
Aguacate	½ med, crudo	8 gramos	Soluble
Frijoles negros	½ taza hervido	8 gramos	Soluble
Pasta integral	1 taza cocido	6 gramos	Insoluble
Avena	½ vaso seco	4 gramos	Soluble
Frambuesas	½ vaso crudo	4 gramos	Soluble
Manzana	1 med, con piel	4 gramos	Soluble
Broccoli	½ taza al vapor	3 gramos	Insoluble
Pan integral	1 loncha	2 gramos	Insoluble

### Consejos rápidos de fibra

- Coma productos menos refinados y más granos enteros.
- Incorpore muchas frutas y verduras en su dieta.
- Sustituir las legumbres (frijoles, lentejas, guisantes, productos de soja) por carne para algunas comidas

## Elija proteínas saludables

La proteína se encuentra tanto en plantas como en animales. La carne, las aves de corral, los huevos, los frijoles secos y los guisantes, las nueces y las semillas contienen proteínas, zinc y varias vitaminas B. El hierro se encuentra en altas cantidades en las proteínas animales. También se encuentra en fuentes vegetales de proteínas, pero debe comerse junto con un alimento que contenga vitamina C para ayudar con la absorción. Al comer productos de proteínas de origen animal, elija cortes magros de carne y prepárelos con poca o ninguna grasa agregada, como parte de una dieta rica en nutrientes.

### CONSEJOS DE PREPARACIÓN PARA CARNE Y AVES DE CORRAL

La carne y las aves de corral son alimentos saludables cuando se manipulan y preparan adecuadamente. Muchos platos de carne y aves de corral se preparan con grasa extra y / o sal; como resultado, a menudo se ven como alimentos ricos en calorías, altos en grasas (densos en energía) o altos en sodio. Use estos consejos al preparar carne y aves de corral para evitar agregar exceso de grasa y sodio a sus comidas.

- Recorte la grasa visible de todos los cortes de carne.
- Retire la piel del pollo antes de la preparación.
- Asar, saltear o saltear.
- Cocine la carne y las aves de corral con muy poca o ninguna grasa añadida.
- Use sartenes antiadherentes o spray de cocina de aceite vegetal para reducir la grasa.
- Escurrir la grasa como la carne marrón, antes de añadir otros ingredientes.
- Use salsas bajas en grasa.
- Use hierbas y especias para el sabor en lugar de sal o condimentos que contengan sodio.
- Use cebolla y ajo en polvo en lugar de cebolla y sales de ajo.
- Pruebe los alimentos antes de agregar sal; si sueles añadir sal, añade poco a poco menos.

### FRIJOLE Y LEGUMBRES

Los frijoles y las legumbres son una excelente fuente de proteínas y son un buen sustituto de las proteínas de origen animal. Los frijoles secos y los guisantes no tienen sodio, pero a veces se evitan porque requieren una preparación adicional. Si elige frijoles o guisantes enlatados, busque versiones bajas en sodio y enjuague bien antes de cocinar.

Sustituya los frijoles o guisantes en lugar de las carnes en guisos, sopas y ensaladas.

### HUEVOS

Los huevos son la proteína "perfecta"; son el estándar con el que se comparan otras proteínas. Las yemas de huevo están llenas de nutrientes importantes; son uno de los pocos alimentos que contienen vitamina D, y también tienen algo de vitamina B12, riboflavina y folato. Un huevo proporciona solo 75 calorías y una cantidad significativa de su proteína diaria. A pesar de esto, los funcionarios de salud

#### ¿Qué es una porción?

La guía MiPlato del USDA recomienda que los adultos consuman las siguientes cantidades de equivalentes de 1 onza de proteína diariamente:

- Mujeres de 19 a 30 años: 5 1/2
- Mujeres mayores de 31 años: 5
- Hombres de 19 a 30 años: 6 1/2
- Hombre de 31 a 50 años: 6
- Hombres mayores de 51 años: 5 1/2

#### Una porción es...

Aves de corral, carne de res, cerdo, pescado	1 onza cocida
Carne delicatessen (pavo, jamón)	1 rebanada de sándwich
Huevo	1
Claras de huevo	2
Sustituto del huevo	¼ taza

pública una vez nos dijeron que debemos limitar nuestro consumo de huevos porque son altos en colesterol. Desde entonces, los científicos han echado otro vistazo a los huevos. Un estudio de Harvard mostró que comer tanto como un huevo al día (o siete huevos en el transcurso de una semana) no aumentaba el riesgo de enfermedad cardiovascular. Consulte con un dietista registrado si tiene colesterol alto en la sangre para obtener recomendaciones más individualizadas.

## Consejos rápidos sobre proteínas

- Agregue pollo, atún, carne de res, un huevo duro o frijoles a las ensaladas.
- Incluya un huevo como parte de su desayuno regular.
- Añadir sopas de frijoles, lentejas o guisantes.
- Tome una tortilla con verduras extra para el almuerzo o la cena.

## Vaya por la leche baja en grasa, el yogur y el queso

La leche, el yogur y el queso, conocidos como el grupo lácteo en MiPlato del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), son ricos en proteínas, calcio, vitamina D (en el caso de la leche), riboflavina y otras vitaminas y minerales. Como parte de una dieta rica en nutrientes, se recomiendan productos lácteos bajos en grasa y sin grasa.

### LECHE

La leche, especialmente la leche baja en grasa y sin grasa, es alta en la lista de bebidas nutritivas. Es una fuente importante de calcio y vitamina D, que son cruciales para huesos fuertes y dientes fuertes. Si prefiere la leche de soja o arroz, revise la etiqueta para el enriquecimiento con calcio y vitamina D y tenga en cuenta que estos pueden no proporcionar todos los demás nutrientes que se encuentran en la leche. Por ejemplo, la leche de arroz es muy baja en proteínas.

### YOGUR

El yogur es una buena fuente de proteínas, calcio, vitaminas y minerales. El yogur es único, sin embargo, porque contiene "cultivos vivos y activos"; estos son organismos vivos que convierten la leche pasteurizada en yogur durante la fermentación. Porque contiene cantidades más bajas

### QUESO

El queso es una buena fuente de calcio, vitamina B2 y riboflavina. Sea selectivo sobre el tipo y la cantidad de queso que come; elija versiones bajas, reducidas o sin grasa. Tenga en cuenta el tamaño de las porciones, como con la alimentación en general, especialmente si se está entregando a quesos con toda la grasa..

### COMA LÁCTEOS PARA COMBATIR LA OSTEOPOROSIS

La osteoporosis se caracteriza por la pérdida de densidad ósea, lo que conduce a huesos frágiles que son susceptibles a la fractura. Desde la infancia hasta la edad adulta temprana, nuestros huesos crecen en longitud y densidad. Como adultos, nuestros huesos adquieren y pierden minerales y están siendo continuamente remodelados. El calcio es necesario para la remodelación óptima y el mantenimiento de huesos fuertes. La vitamina D ayuda a nuestro

#### ¿Qué es una porción?

La guía MiPlato del USDA recomienda que las mujeres y los hombres mayores de 18 años consuman 3 tazas de lácteos diarios

#### Una porción de una taza es...

Leche	1 taza
Leche de soja o de arroz	1 taza
Yogur	1 taza
Requesón	2 tazas
Queso Ricota	½ taza
Queso duro (cheddar, suizo, mozzarella)	1½ onzas
Queso rallado	1/3 taza
Leche	1 taza
Leche de soja o de arroz	1 taza
Yogur	1 taza

#### Consejos vegetarianos rápidos

- Use verduras listas para comer para los bocadillos, como zanahorias bebé o flores de brócoli
- Use verduras de barra de ensaladas para bocadillos, salteados y guarniciones cocidas.
- Agregue verduras congeladas mixtas al final de cocinar arroz, pastas y sopas.

# GENTE *Fuerte*™ Consejo de Nutrición

cuerpo a absorber el calcio. Los alimentos en el grupo de la leche son generalmente buenas fuentes de calcio. Revise las etiquetas de los productos para el enriquecimiento con vitamina D; por ejemplo, la leche, así como muchos cereales, está fortificada con vitamina D.

## ¡Sé el mejor amigo de tus huesos!

Debido a una variedad de factores hormonales y fisiológicos, el mantenimiento de la salud ósea es de gran preocupación, especialmente para las mujeres. Alcanzamos el pico de masa ósea en los primeros 25 años de vida y luego podemos perderla constantemente en el resto de nuestras vidas. Aunque la pérdida ósea es aparentemente imparables con el inicio de la menopausia y sus cambios hormonales relacionados, la salud ósea puede mantenerse a través de cambios en el estilo de vida. Una forma de vida tan amigable con los huesos tiene una base alimentaria: ¡nutrición general!

**CALCIO:** Este mineral es una parte importante de nuestra masa ósea. Por lo tanto, no es de extrañar que sea un mineral importante para consumir para mejorar la salud ósea. Las mejores fuentes alimenticias de calcio son la leche, los alimentos hechos con leche (no mantequilla o crema) y los alimentos fortificados con calcio. Otras buenas fuentes son la soja, las almendras y las avellanas. Las verduras de hoja verde también son buenas fuentes. Los suplementos de calcio no son la primera ruta que debe tomar para aumentar el consumo, porque el calcio de las fuentes de alimentos se absorbe más fácilmente que el calcio de los suplementos. Para una salud ósea óptima, esfuércese por obtener los RI de calcio en los alimentos que come y bebe. Un vaso de leche de 8 onzas, por ejemplo, contiene 300 mg de calcio.

**VITAMINA D:** La vitamina D trabaja mano a mano con el calcio y, por lo tanto, es una vitamina importante para los huesos fuertes. Ayuda con la absorción de calcio y ayuda en el proceso bioquímico por el cual el calcio ayuda a fortalecer el hueso. Obtenemos vitamina D de los alimentos y del sol, que estimula las células de la piel para producirla. Todo lo que necesitamos son 20 minutos de luz solar con la cara y los brazos expuestos al sol (sin protector solar) para obtener nuestro suministro diario. Sin embargo, eso a menudo no es posible durante los meses de invierno en muchas áreas del país. Las mejores fuentes de alimentos son los peces de agua salada, las yemas de huevo y los productos fortificados con vitamina D (por ejemplo, la leche). Los suplementos de vitamina D se pueden utilizar, especialmente en los meses de invierno, para compensar cualquier déficit de su dieta.

**OTROS NUTRIENTES ÓSEOS:** Debe esforzarse por comer una mezcla saludable de estos nutrientes además de calcio y vitamina D en su dieta para mantener una buena salud ósea. Estos otros nutrientes son beneficiosos para los huesos solo de fuentes de alimentos, no en forma de suplemento.

- El magnesio es un mineral que forma parte de la composición del hueso
- El potasio contribuye al equilibrio ácido adecuado en la sangre, por lo que el cuerpo no necesita extraer calcio del esqueleto para equilibrar el ácido.
- La vitamina K y la vitamina C contribuyen a la producción de colágeno, un componente del cartílago, el tejido conectivo y el hueso. Ambos nutrientes combaten la oxidación, que es un factor en el envejecimiento de nuestros cuerpos.

### Cuánto calcio y vitamina D necesitas?

DRI = Ingesta dietética de referencia

mg = miligramo

IU = Unidad Internacional

Precaución: No exceda los RI. Los altos niveles de vitamina D pueden ser tóxicos, y el exceso de calcio puede conducir a cálculos renales.

RI de calcio:

19 a 50 años: **1000 mg/día**

51 a 70 años: **1200 mg/día**

71 años y más: **1200 mg/día**

Vitamina D DRIs:

1 año to 70 años: **600 IU/day**

>70 años: **800 IU/day**

## La verdad sobre los dulces

Cantidades moderadas de azúcares naturales y añadidos pueden ser parte de la mayoría de las dietas saludables. El azúcar agrega sabor, aroma, color, cuerpo y textura a muchos alimentos. Los azúcares simples son todos iguales, ya sean naturales o añadidos. Aún así, es preferible comer más de los alimentos que contienen azúcares naturales. Esos alimentos tienden a ser más nutritivos que los alimentos que contienen azúcares añadidos.

### ¿QUÉ SON LOS AZÚCARES NATURALES?

Los azúcares añadidos son azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos o bebidas durante el procesamiento o la preparación. Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), los estadounidenses obtienen la mayor parte de sus azúcares añadidos de los siguientes alimentos: refrescos regulares, dulces, pasteles, galletas, pasteles, bebidas de frutas (por ejemplo, "fruitades" y ponche de frutas), postres y productos a base de leche (por ejemplo, helado, yogur endulzado y leche endulzada) y productos de granos (por ejemplo, panecillos dulces y tostadas de canela).

### ¿CÓMO SÉ SI UN PRODUCTO TIENE AZÚCAR AÑADIDA?

Mire la etiqueta de información nutricional. Vea el ejemplo de la derecha.

### ¿PUEDO TENER AZÚCARES AÑADIDOS?

Si bien los dulces tienen un lugar en las dietas de la mayoría de las personas, el truco es encontrar el equilibrio adecuado. Si tiene un peso estable, los dulces se pueden disfrutar con moderación. Si tiene sobrepeso, disminuir los azúcares añadidos es una forma simple y efectiva de reducir las calorías.

### MITO DEL AZÚCAR

Comido con moderación, el azúcar no causa obesidad. Son los tamaños de porciones extra grandes y la gran cantidad de alimentos con azúcares añadidos que comemos en combinación con la falta de actividad física los que son contribuyentes más significativos a la obesidad.

<b>Datos de Nutrición</b>	
2 raciones por envase	
<b>Tamaño por ración</b>	<b>1/2 receta (295g)</b>
<b>Cantidad por ración</b>	
<b>Calorías</b>	<b>410</b>
	<b>% valor diario*</b>
<b>Grasa Total</b> 12g	<b>16%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Grasas <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodio</b> 85mg	<b>4%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 41g	<b>15%</b>
Fibra Dietética 5g	<b>16%</b>
Azúcares Totales 28g	
Incluye 14g Azúcares añadida	<b>27%</b>
<b>Proteínas</b> 9g	
Vitamina D 1mcg 8%	• Calcio 202mg 15%
Hierro 2mg 15%	• Potasio 340mg 8%

\* El % de Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción de comida contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías se utiliza para el consejo general de nutrición.

## Los hechos orgánicos

### ¿QUÉ HACE QUE ALGO SEA "ORGÁNICO"?

Un alimento es "orgánico" debido a la forma en que se produce. Para comercializar productos orgánicos, los agricultores deben seguir un estricto conjunto de regulaciones desarrolladas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

#### LOS AGRICULTORES ECOLÓGICOS HACEN

- Alimentar al ganado con productos 100% orgánicos
- Seguir las prácticas agrícolas naturales
- Usar pesticidas biológicos

#### LOS AGRICULTORES ORGÁNICOS NO LO HACEN

- Alimentar al ganado con hormonas de crecimiento
- Practicar la ingeniería genética
- Use la mayoría de los pesticidas sintéticos

### HABLE DIRECTAMENTE SOBRE LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS

#### P: ¿Los alimentos orgánicos son más saludables?

R: Los estudios no son concluyentes. Aunque algunas pruebas sugieren que los alimentos orgánicos tienen más nutrientes, se necesita una investigación más extensa para respaldar esta afirmación.

#### P: ¿Los alimentos orgánicos saben mejor?

R: El gusto es una cuestión de preferencia, la respuesta depende del individuo.

#### P: ¿Los alimentos orgánicos están libres de pesticidas?

R: En general, los alimentos orgánicos contienen niveles más bajos de pesticidas que los alimentos producidos convencionalmente; sin embargo, no están libres de pesticidas, ya que los agricultores orgánicos pueden usar pesticidas naturales.

#### P: ¿Son más seguros los alimentos orgánicos?

R: No. Tanto los alimentos producidos orgánica como convencionalmente deben cumplir con los estándares de seguridad establecidos por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).

#### P: ¿Los alimentos orgánicos son mejores para el medio ambiente?

R: Sí. Debido a que los agricultores orgánicos están restringidos en su uso de pesticidas y fertilizantes químicos, sus métodos son más respetuosos con el medio ambiente.

### PRODUCTOS LIMPIOS SON PRODUCTOS SALUDABLES

- Es importante lavar todos los productos, orgánicos o no. La Agencia de Protección Ambiental (EPA) recomienda que:
- Use agua corriente. Su efecto abrasivo ayudará a eliminar gran cantidad (¡no todos!) de los residuos de pesticidas y la suciedad que se encuentran en los productos. El remojo no es tan efectivo.
- Pelar la capa exterior. Contiene la mayor parte de la suciedad y los residuos de pesticidas. Pelar frutas y verduras, y quitar las hojas exteriores de lechuga.
- Elija una variedad. La variedad reducirá su exposición a un solo pesticida y aumentará la mezcla de nutrientes que tiene en su dieta.

## Peso de Control

Si luchas con el control de peso, no estás solo. Los horarios ocupados, las opciones de alimentos poco saludables pero de fácil acceso y la actividad física insuficiente pueden causar estragos en los mejores esfuerzos de pérdida de peso. Aquí hay algunas estrategias que, juntas, facilitarán el control de peso.

**CREE** – Cree que puedes perder peso y comprométete a hacer los cambios necesarios en tu dieta y régimen de actividad física.

**MANTENGA UN DIARIO DE LO QUE COME Y BEBE** – Hace que sea más difícil racionalizar el exceso de indulgentes y aumenta el compromiso y la motivación.

**COMER EN UNA MESA PARA CENAR** – Cuando solo se está enfocando en su comida (sin computadora / teléfono, videos, conduciendo, trabajando) come más despacio, se siente más lleno y es menos probable que se exclame.

**ESTABLECE UNA "COCINA CERRADA"** – No comer después de la cena, cuando muchas personas comen en exceso, puede ahorrarle cientos de calorías al día.

**SÉ VIGILANTE CUANDO TE SIRVAN** – Cuando coma fuera o ordene, coma solo la mitad de la comida o pida más verduras.

**NO BEBAS TUS CALORÍAS** – Las bebidas, como los refrescos, los jugos y las bebidas de café, no desencadenan mecanismos de saciedad. Eso significa que podría beber de 100 a 300 calorías o más, y aún así sentir hambre.

**COMER GRANOS ENTEROS** – Te hacen sentir lleno y proporcionan mayores beneficios para la salud que los granos refinados.

**SNACK INTELIGENTE** – Asegúrese de tener frutas frescas, verduras o yogur bajo en grasa a mano para sus comidas y refrigerios.

**MUEVE TU CUERPO** – El ejercicio es crucial para el control de peso porque le permite gastar calorías y aumentar el metabolismo.

### Índice de masa corporal (IMC)

**Determine su peso saludable:**

**IMC** = [Su peso en libras dividido por su (altura en pulgadas) al cuadrado] multiplicado por 703.

Por ejemplo: si pesa 142 libras y mide 64 pulgadas de alto:  
[[142/(64\*64)\*703]=24.4 IMC

O consulte la tabla en:  
[https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmi\\_tbl.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmi_tbl.htm)

- **Bajo Peso:** IMC < 18.5
- **Peso Saludable:** IMC 18.5-24.9
- **Sobrepeso:** IMC 25.0-29.9
- **Obeso:** IMC 30+

### Asociaciones dieta-ejercicio

- **El ejercicio aeróbico** (caminar, correr, andar en bicicleta) quema cientos de calorías y mejora la aptitud cardiovascular
- **El entrenamiento de fuerza** aumenta la masa muscular. El tejido muscular es más activo que la grasa. Por lo tanto, el entrenamiento de fuerza puede aumentar su tasa metabólica y es útil para el control de peso a largo plazo.
- **Las actividades de ocio** (jardinería, limpieza) también contribuyen al gasto calórico cada día.

## Aumente su vocabulario de nutrición

Muchos términos de nutrición pueden ser desconocidos y confusos. A continuación se muestra una lista de muchos términos de nutrición de uso común. Puede usarlo como referencia cuando lea información de salud y nutrición.

<p><b>ANTIOXIDANTES</b></p>	<p>Sustancias vegetales que estabilizan los "radicales libres", que son compuestos químicos inestables responsables del daño celular a gran escala. Al hacerlo, los antioxidantes sirven para proteger contra una serie de enfermedades, como las enfermedades cardíacas y el cáncer. El cuerpo está equipado con sus propios antioxidantes, un sistema de reparación incorporado, pero son insuficientes en sí mismos y deben reponerse de los antioxidantes en los alimentos: betacaroteno, alfa caroteno, vitamina C, vitamina E, algunos minerales y fitoquímicos.</p>
<p><b>CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS, GRASAS</b></p>	<p>Los nutrientes en los alimentos que producen energía dentro del cuerpo. (Contienen calorías). El alcohol también da energía, pero no es un nutriente.</p>
<p><b>LIPOPROTEÍNA DE ALTA DENSIDAD (HDL)</b></p>	<p>HDL, también conocido como colesterol bueno, transporta el colesterol lejos del tejido corporal para que pueda ser excretado. Las altas cantidades de HDL se asocian con un menor riesgo de enfermedad cardíaca. Una dieta rica en frutas y verduras, junto con el consumo moderado de alcohol y el ejercicio constante, ayuda a elevar el colesterol HDL.</p>
<p><b>BAJA DENSIDAD LIPOPROTEÍNA (LDL)</b></p>	<p>Ldl, también conocido como colesterol malo, circula por el cuerpo. El LDL puede obstruir las arterias y otros vasos sanguíneos formando depósitos de placa. Las altas cantidades de LDL se asocian con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.</p>
<p><b>FITOQUÍMICOS</b></p>	<p>Compuestos naturales que se encuentran en las plantas que funcionan para proteger las plantas. En varios casos, se ha demostrado que estos compuestos protegen el cuerpo humano contra las enfermedades cardíacas y el cáncer, entre otras enfermedades crónicas asociadas con el envejecimiento.</p>
<p><b>VITAMINAS Y MINERALES</b></p>	<p>Sustancias naturales que se pueden encontrar en una variedad de alimentos y son esenciales para la buena salud. Los minerales están involucrados en muchas de las reacciones químicas que sostienen la vida, incluyendo el metabolismo, las contracciones musculares y la transmisión de los impulsos nerviosos. Las vitaminas contribuyen al funcionamiento bioquímico del cuerpo y ayudan a proteger contra las enfermedades.</p>