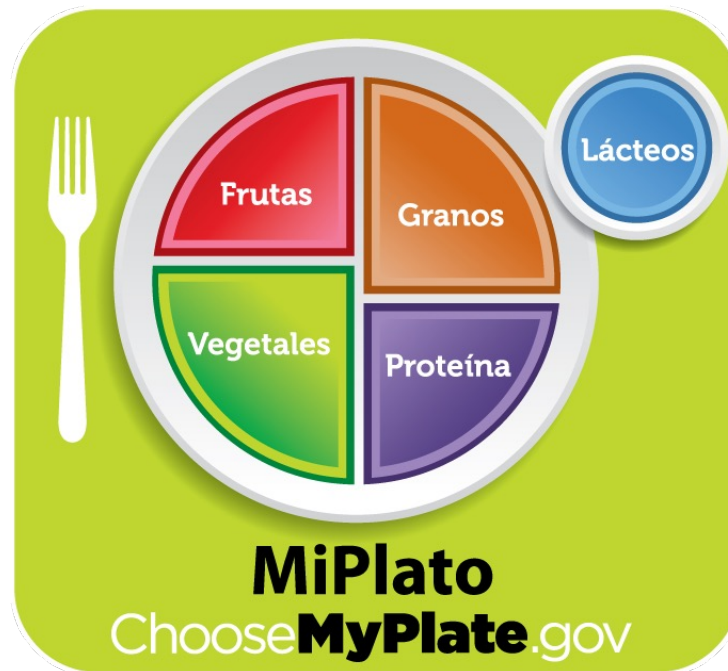


Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Nutrición saludable



5: Los Nutrientes Básicos

Calorías CONSUMIDAS



Los seis nutrientes básicos

Macronutrientes

Agua

Carbohidratos

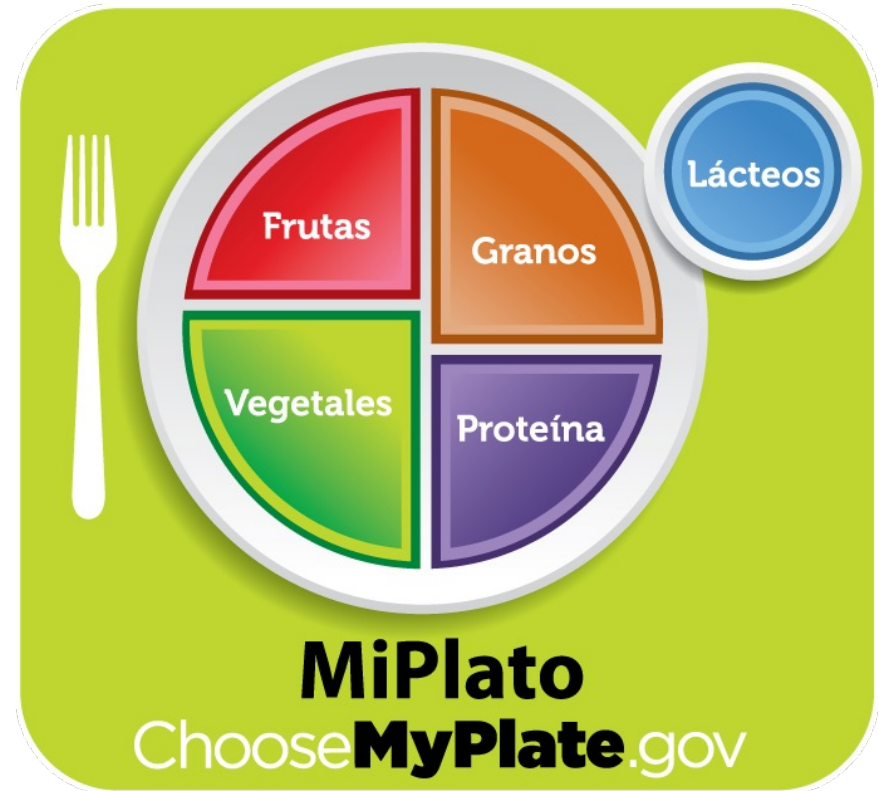
Proteínas

Grasa

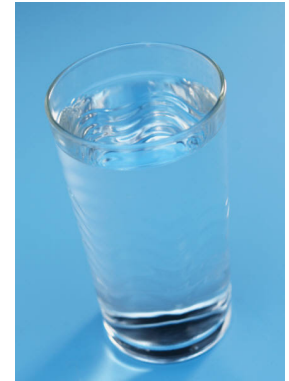
Micronutrientes

Vitaminas

Minerales



Agua

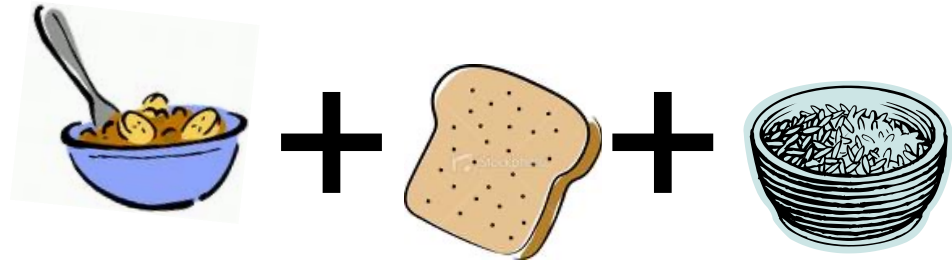


- Contribuye hasta un 60-75% del peso corporal total
- Vital para mantener su “motor” corriendo
- Consumo logrado con comidas y bebidas
- Tome de 8 a 10 vasos/día

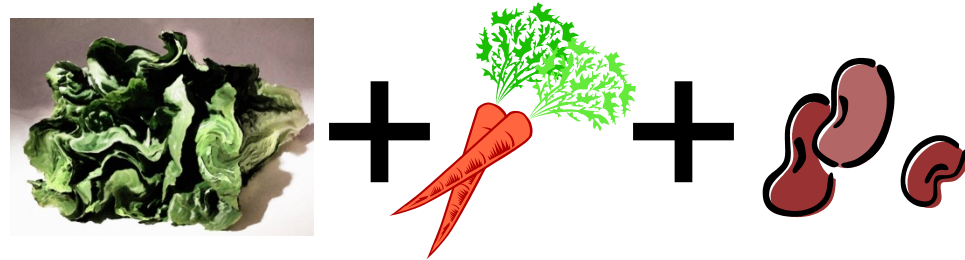
Carbohidratos

- Mejor “combustible” para el cuerpo = glucosa

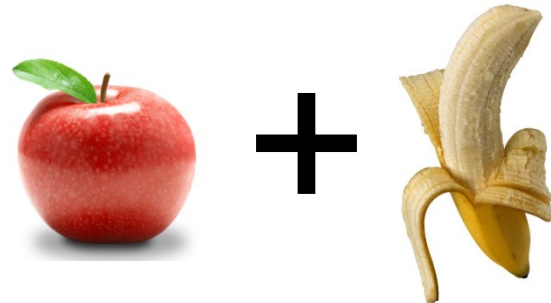
- Cereal Integral
 - 3 porciones/día



- Vegetales
 - 2 ½ tazas/día



- Frutas
 - 2 tazas/día



Proteínas

- Da estructura a músculos, huesos, piel
- Carne, pollo, pescado, huevos, nueces, semillas, frijoles
 - 5 ½ onzas/día
- Lácteos
 - 3 tazas/día



Grasa (Lípidos)



- Proporciona estructura y almacena energía
- Maximiza su fuente de grasa por medio de pescado, nueces y aceites vegetales
- Limite mantequilla, margarinas, manteca

GO SLOW WHOA y Grasas

Grasas no saturadas

- ❖ Monoinsaturado
- ❖ Poliinsaturado
- ❖ ↓ Riesgo cardiovascular

Go

Grasas saturadas

- ❖ Mayormente de origen animal
- ❖ NO es necesaria para una dieta saludable
- ❖ ↑ Riesgo cardiovascular

Slow

Grasas *trans* (aceites)

- ❖ Parcialmente hidrogenado
- ❖ NO es necesaria para tu cuerpo
- ❖ ↑ Riesgo cardiovascular + riesgo diabetes

Whoa



Fuentes dietéticas de grasas insaturadas

Aceites vegetales: Oliva, canola, cacahuete, ajonjolí, girasol
Aguacate, crema de cacahuete, nueces y semillas, pescado graso



Fuentes dietéticas de grasas saturadas

Carnes grasas – Carne de res, carne de borrego, pollo con piel
Grasa-Entera de Productos Lacteos - queso, mantequilla, nieve, leche
Coco y aceite de palma
Manteca de cacao

Limítelos!



Fuentes dietéticas de **grasas trans**

Margarina en barra
Algunas margarinas en tubo
Alimentos fritos
Algunas comidas procesadas como:
productos de panadería
y galletas saladas

Evítelas!



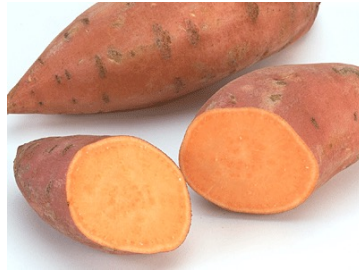
Vitaminas

- Vital para el uso de energía de los carbohidratos, proteínas, y grasa
- A, B₆, B₁₂, C, D, E, K, Folato, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Biotina, Acido Pantoténico
- Es mejor obtenerlos por medio de comidas completas...Con variedad!

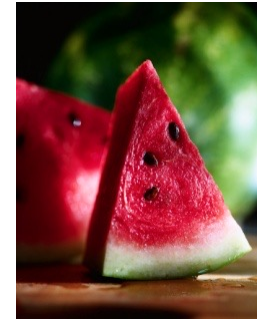


Frutas y verduras = Fuentes importantes de vitaminas

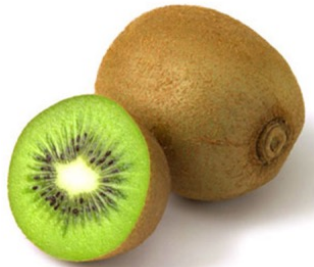
Vitamina A



Vitamina B6



Vitamina C



Minerales

- Dan estructura a los huesos, transportan oxígeno en la sangre, y regulan la presión.
- Calcio, Hierro, Potasio, Sodio, Zinc, Fósforo, Magnesio y mas
- Es mejor obtenerlo por medio de comidas completas...Con variedad!



Frutas y verduras = Fuentes importantes de minerales

Calcio



Hierro



Potasio



El alcohol... *¡No es un nutriente!*

- Alcohol etílico (etanol)
- Es un ingrediente tóxico producido con la fermentación de levadura, azúcar, y fécula
- Es depresivo hacia el sistema nervioso central



El alcohol... *¡No es un nutriente!*



Margarita
12 oz = 750 cal



Vino dulce
4 oz = 105 cal



Cerveza regular
12 oz = 149 cal

Shot de tequila
1.5 oz = 100 cal

Ron
1 oz = 64 calorías

Con moderacion = No más de 1 bebida/día para mujeres;
No más de 2 bebidas por día para hombres

Guía dietetica

Grasas



- ~50% Carbohydrates
Carbohidratos
- ~20% Protein
Proteína
- ~30% Fat
Grasas

Proteína



Carbohidratos

Coma una dieta balanceada de comidas
completas
*especialmente con **frutas** y **verduras***
para lograr sus necesidades



¡Reto!

Para la próxima semana, toma 8 vasos de agua por día y prueba una fruta nueva.

My Food Diary

Day _____



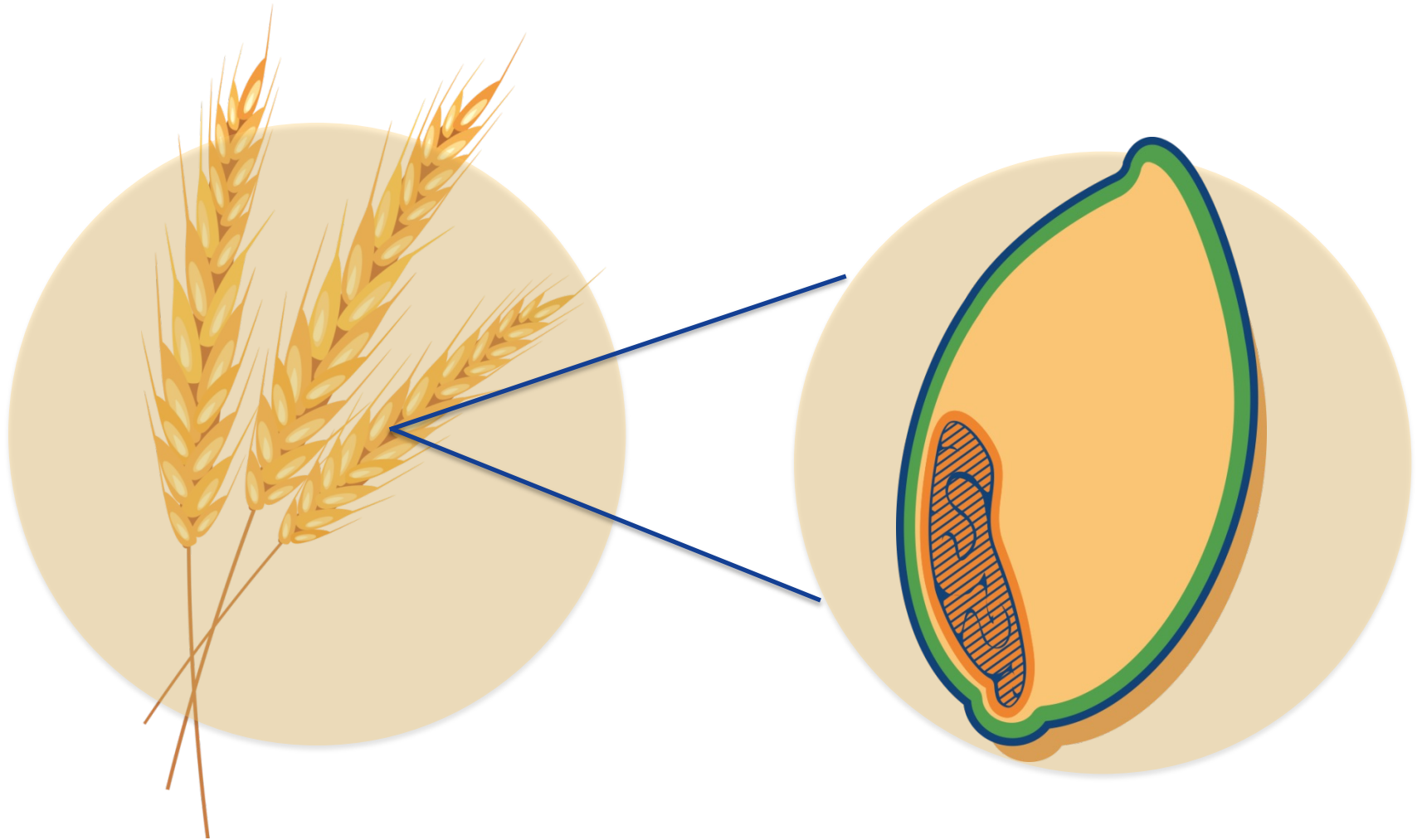
Meal/Snack (Indicate time of day)	What You Ate and Drank	Where and With Whom	Notes (Feelings, hunger, etc.)
Breakfast			
Snack			
Lunch			
Snack			
Dinner			





**¿Qué es el
trigo?**

Los trigos son semillas



Cereal

Semilla

Partes del trigo

El salvado

- Es la “capa externa” que protege a la semilla.
- Tiene fibra, vitamina B, y minerales.

Bran

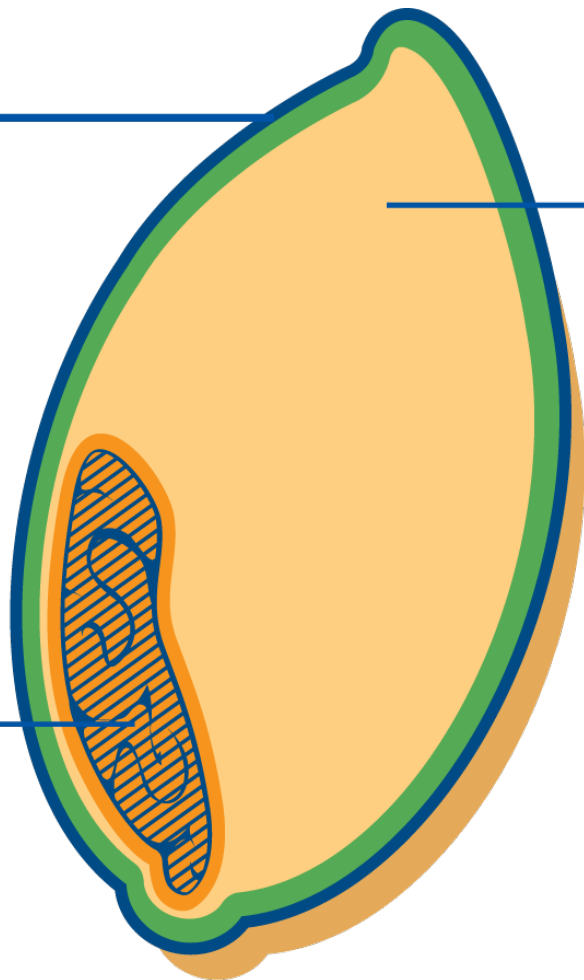
- “Outer shell” protects seed
- Fiber, B vitamins, trace minerals

El germen

- Es un nutriente, almacenado.
- Tiene antioxidantes, vitamina B y E, y grasas saludables.

Germ

- Nutrient, Storehouse
- Antioxidants, vitamin E, B vitamins, healthy fats



Endosperm

- Provides energy
- Carbohydrates, protein

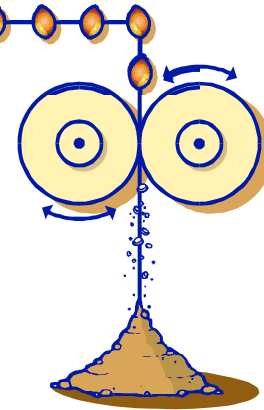
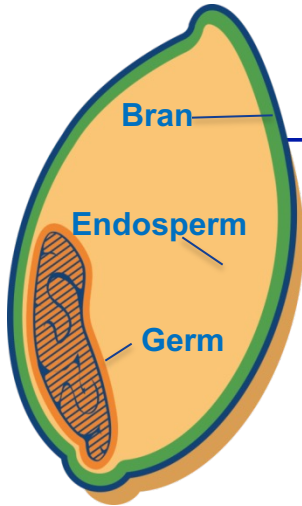
Endosperma

- Proporciona energía.
- Tiene carbohidratos y proteína.

Moliendo el Trigo

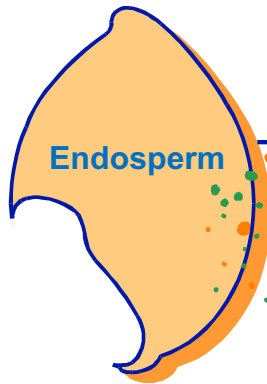
Granos enteros

Todas las partes son
molidas

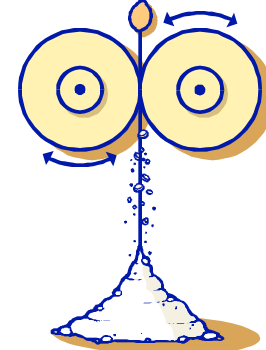


Granos refinados

El endosperma es
molido



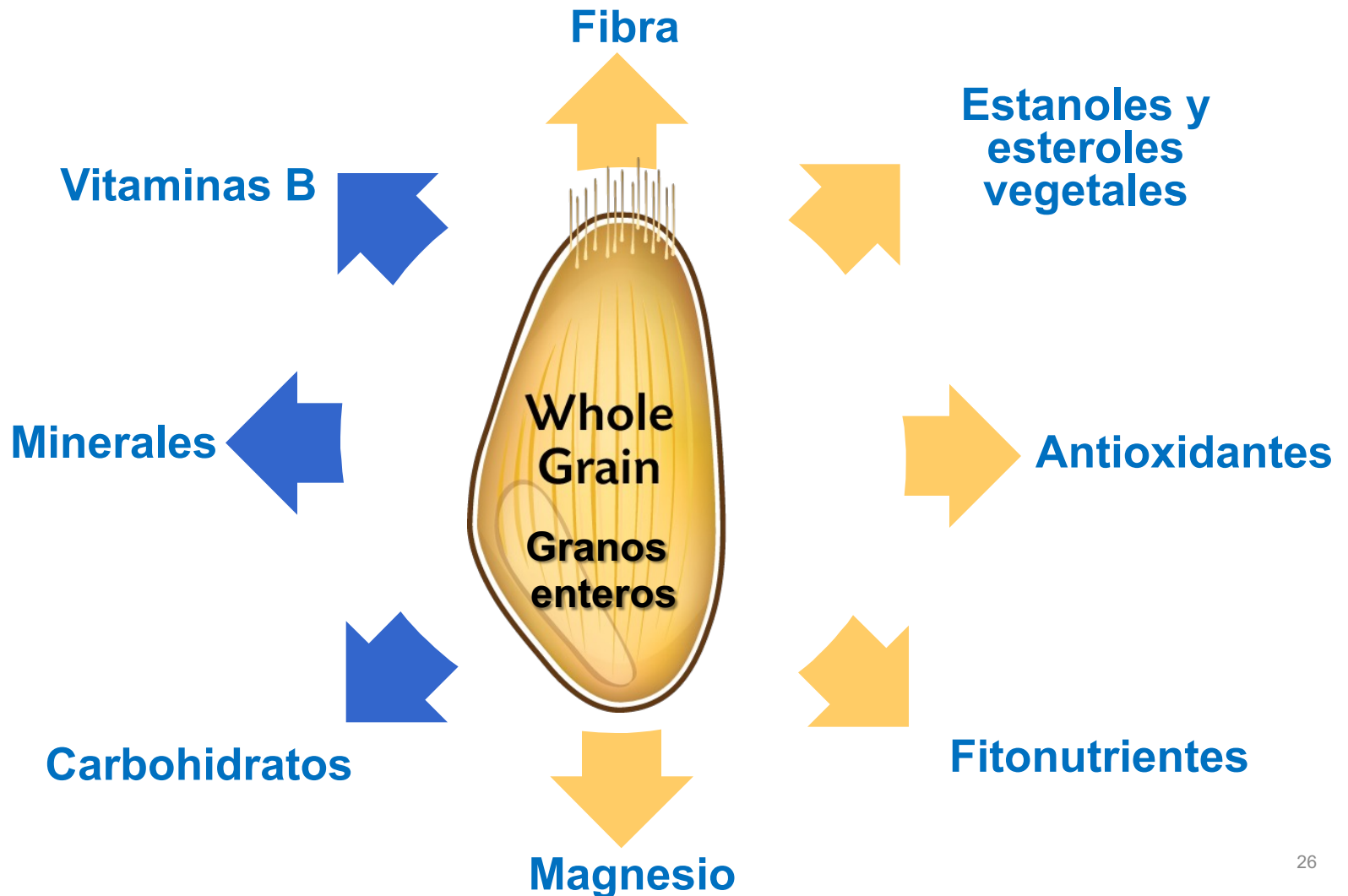
Germen y el Salvado





**¿Qué tan bueno
es el trigo?**

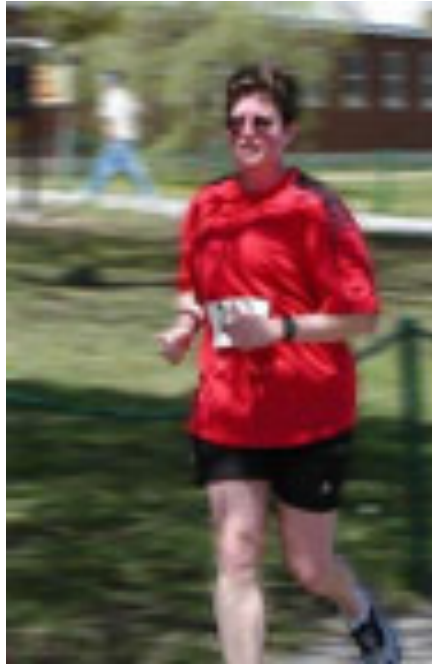
Trigo integral contiene beneficios de grano y mas



El trigo contiene nutrientes importantes



Carbohidratos



Vitaminas B



Minerales

- Hierro
- Zinc
- Cobre

Fibra dietética



Insoluble (trigo integral)
Soluble (frutas y vegetales)

- Ayuda a pasar la comida
- Ayuda a controlar el azúcar en la sangre
- Te hace sentir lleno mas rápidamente
- Reduce el colesterol

Beneficios del trigo integral

- **Reduce el riesgo de enfermedades:**
 - Enfermedad del corazón
 - Algunos cánceres
 - Diabetes
- **Salud digestiva**
- **Control de peso**



Datos de fibra de trigo

Granos enteros $\neq$ Fibra

Granos enteros no significa fibra alta

- Los granos enteros contienen entre 1-4 gramos de fibra por porción
- Contienen el paquete completo de los granos

Fibra alta no significa granos enteros

- Algunos granos altos en fibra no son granos enteros.

¿Cómo anuncian al trigo integral?



Leyendo la etiqueta de ingredientes para ver el tipo de trigo

Goodness Corner

LOW FAT VITAMIN MINERAL GOOD SOURCE FIBER

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (30g)
Calories Under 4 - 1% cup (20g)
Servings Per Container about 19
Calories Under 4 - about 38

	with Goodness Corner	without Goodness Corner
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

INGREDIENTS: **WHOLE GRAIN OATS**, MODIFIED CORN STARCH, CORN STARCH, SUGAR, SALT, CALCIUM CARBONATE, OAT FIBER, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, WHEAT STARCH, VITAMIN E (MIXED TOCOPHEROLS) ADDED TO PRESERVE FRESHNESS. **VITAMINS AND MINERALS:** IRON AND ZINC (MINERAL NUTRIENTS), VITAMIN C (SODIUM ASCORBATE), A B VITAMIN (NIACINAMIDE), VITAMIN B₆ (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), VITAMIN B₂ (RIBOFLAVIN), VITAMIN B₁ (THIAMIN MONONITRATE), VITAMIN A PALMITATE, A B VITAMIN (FOLIC ACID), VITAMIN B₁₂, VITAMIN D.

DISTRIBUTED BY **General Mills Cereals, LLC**

American Heart Association
Heart-Healthy
The American Heart Association has endorsed this product for heart health.

Cheerios

F 3206664316 550 3229664316

Busca “Granos Enteros” como el ingrediente principal

Busca que sea aprobado por la FDA (Administración de Alimentos y Drogas)

**IN A LOW-FAT DIET, WHOLE GRAIN FOODS LIKE
TOTAL MAY REDUCE THE RISKS OF
HEART DISEASE and SOME CANCERS**

Las dietas que son ricas en porciones de granos y otras comidas vegetales, y bajas en grasa total, grasa saturada y colesterol pueden reducir el riesgo cardiovascular y ciertos cánceres.

Busca símbolos del trigo integral

Programa de consejo de granos enteros



Para productos que ofrecen media porción o mas de granos enteros. Contiene al menos 8g granos enteros por porción.



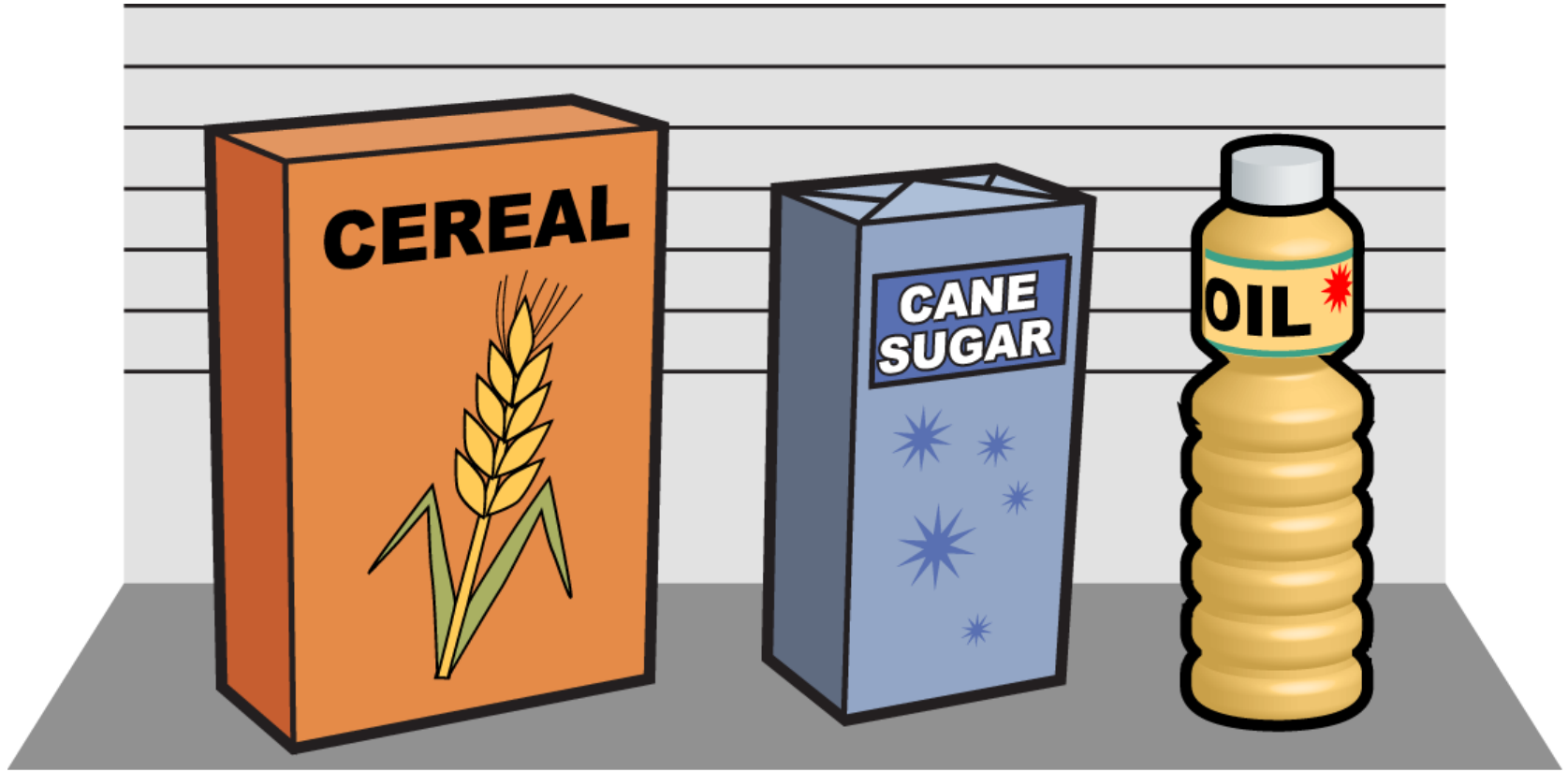
Para productos donde TODOS los granos son granos enteros. Contiene al menos 16g granos enteros por porción.

Productos General Mills

The Whole Grain Guarantee de General Mills garantiza que cada caja de Big G cereal tendrá al menos 8 gramos (1/2 porción) de granos enteros por porción. Al menos 48 gramos de granos enteros son recomendados diariamente.



Actividad: ¿Cuál tiene más fibra?



Fiber

Fibra

Sugar

Azúcar

Fat

Grasa

¡Reto!

Por las siguientes
cuatro semanas,
prueba un nuevo
trigo integral.

My Food Diary

Day _____

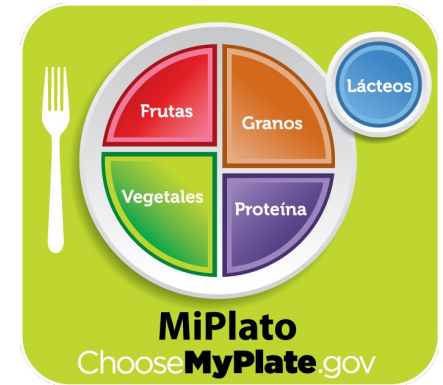


Meal/Snack (Indicate time of day)	What You Ate and Drank	Where and With Whom	Notes (Feelings, hunger, etc.)
Breakfast			
Snack			
Lunch			
Snack			
Dinner			



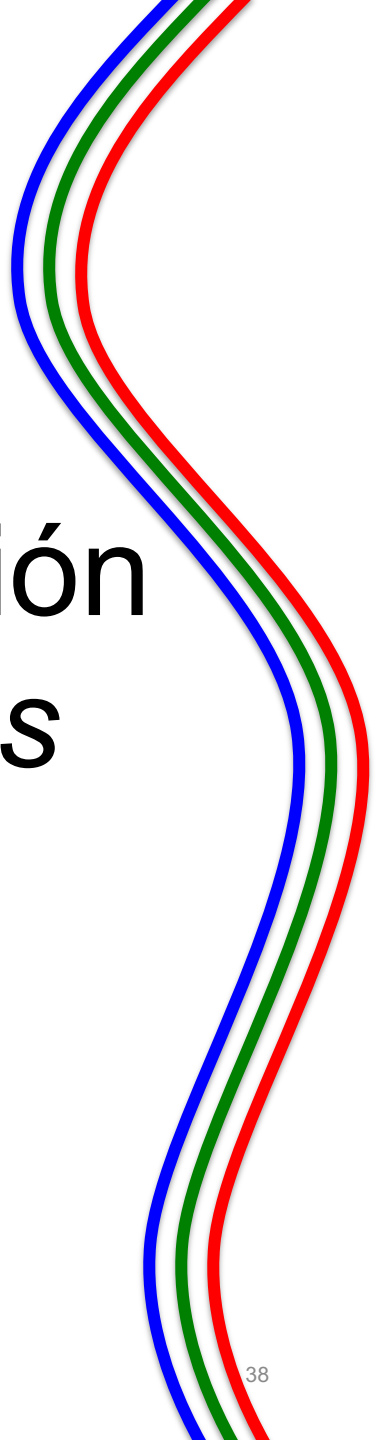
Los nutrientes basicos

Resumen de puntos importantes



- Calorías CONSUMIDAS: Una dieta saludable tiene un balance de carbohidratos, proteínas y grasas
- Calorías CONSUMIDAS: Varíe sus vegetales” y “Enfóquese en las Frutas”
- Calorías CONSUMIDAS: “Haga espacio para el trigo integral”
- Calorías CONSUMIDAS: Coma suficiente fibra
- Cuidado con las etiquetas de nutrición en los productos.





Cambia a la presentación

Entendiendo los datos nutritivos