La Universidad de Texas Programa de Enlace Comunitario
Educación Continua para Trabajador Comunitario de la Salud

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición Saludable

GUIA DEL PARTICIPANTE



Materiales gratis y reproducibles para promotores de salud para implementar en los programas educativos en comunidades locales

University of Texas
Community Outreach

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Tu Salud iSí Cuenta!: Nutrición Saludable

Reconocimientos

La Universidad de Texas Facultad de Salud Pública– Brownsville
Dr. Belinda Reininger | Lisa Mitchell-Bennett | Laura Dirkse | Vanessa Saldaña

La Universidad de Texas Facultad de Salud Pública – Houston
Dr. Nancy Crider | Dr. Nancy Murray | Jessica Uriarte
Dr. Linda Lloyd | Rosalia Guerrero | Caroline Vasquez

La Universidad de Texas Facultad de Salud Pública – Austin
Nathalie Sessions

La Universidad de Texas Facultad de Salud Pública – El Paso
Dr. Theresa Byrd

Condado Cameron *Proyecto Juan Diego e Iglesia Católica Buen Pastor*
Sister Phylis Peters | Lupita Sanchez | Rev Mario Castro

Condado Galveston *University of Texas Medical Branch, Galveston Parks and Recreation, St. Vincent's House*
Dr. Kirk Smith | Barbara Sanderson

Condado Nueces *Caridades Católicas, 21st Century Afterschool Program, Banco de comida de Corpus Christi*
Jacki Siller | Tina Baer | Pete Garza | Margie Nygard

Condado Webb *Mercy Ministries*
Sister Rosemary Welsh | Martha Martinez | Mirtha Trejo

Asesores Adicionales
Leticia Gomez de Migrant Health Promotion
Lizette Pacheco de Migrant Health Promotion
Tony Ramos de Borderland AHEC
Sydney Jones de UT Austin Public Health Internship

Agradecimiento Especial
Contenido y actividades selectas fueron proporcionadas por el Proyecto HEADS UP, financiado por un premio de Asociación de Educación de Ciencia por parte del Centro Nacional de Recursos de Investigación del Instituto Nacional de la Salud.

Créditos Del Video

Elenco
Martie Di Gregorio | Melissa Millan | Dante Robledo
Chickie Samano | Stephan Schull

Con apariciones de
Miguel Robledo Sr. | Mark Vasquez

Guionista
Jo Ann LeQuang

Camara/Luz
Kurt Lang

Sonido
Brian Albritton

Editor
Jeffrey Mills

Gráficos
Barbara Mills

Gerente de Producción
Nathalie Sessions

Asistente de Producción
Sydney Jones

Productor Ejecutivo
Dr. Belinda Reininger

Productor Ejecutivo
Lisa Mitchell-Bennett

Productor/Director
Dan Sessions

Agradecimiento Especial
Camille Lightener Playhouse
Julie Lara y socios en H-E-B Brownsville Store #489
Kendra Stine y el personal de La Universidad de Texas Facultad de Salud Publica Campus Regional en Brownsville

Este proyecto de educación continua para trabajadores comunitarios de la salud fue apoyado por fondos de la Universidad de Texas programa de enlace comunitario y también apoyado por fondos del Departamento de Salud del Estado (TDSHS), Consejo de Diabetes en Texas 2011-035171-001 y parcialmente por el Centro Entrenamiento de Salud Publica en Texas, Departamento de la Salud y Recursos Servicios Humanos y Servicios Administrativos (HRSA), Programa de Fondos del Centro de Entrenamiento Salud Publica 1UB6HP20188-01-00.Su contenido es de plena responsabilidad de los autores y no representa la opinión TDSHS o HRSA.

ID# _____

Fecha _____ A.M. / P.M. (marque)

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición Saludable

Cuestionario de Conocimiento

Balance de Energía

1. Si tomo mas calorías ADENTRO de mi cuerpo que los que quemo para FUERA, entonces voy a:
    a. Perder peso
    b. Aumentar de peso
    c. Mantener mi peso
    d. No se.

2. Cuando escogiendo comidas saludables, debo de comer:
    a. Una variedad de comidas diferentes
    b. La cantidad correcta de comida de cada grupo de comida
    c. Todo en moderación
    d. Comidas que son ricos en nutrientes
    e. Todo lo anterior
    f. No se.

Distorsión de Porción

3. El tamaño de una botella de soda hoy es:
    a. Mas grande que una botella hace 20 años
    b. Mas chico que una botella de soda hace 20 años
    c. El mismo tamaño que una botella de soda hace 20 años
    d. No se.

4. Es importante considerar el tamaño de sus porciones porque:
    a. Un porción mas chico tiene mas vitaminas
    b. Un porción mas chico cuesta mas dinero
    c. Un porción mas chico tiene menos calorías
    d. No se.

Nutrición Saludable

5. Una dieta saludable tiene mas:
    a. Comidas “GO” que comidas “SLOW” o comidas “WHOA”
    b. Comidas “SLOW” que comidas “GO” o comidas “WHOA”
    c. Comidas “WHOA” que comidas “GO” o comidas “SLOW”
    d. No se.

6. Una comida saludable tiene por la mayor parte:
    a. Carne
    b. Vegetales
    c. Cereales
    d. Grasa
    e. No se.

ID# _____

Fecha _____ A.M. / P.M. (marque)

Nutrientes Básicos

7. Una dieta saludable incluye:
    a. Grasa
    b. Carbohidratos
    c. Proteína
    d. Todo lo anterior
    e. No se.

8. Fuentes saludables de carbohidratos incluye:
    a. Frutas
    b. Vegetales
    c. Cereales Integrales
    d. Todo lo anterior
    e. No se.

Datos de Nutrición

9. Los Datos de Nutrición se encuentra sobre cuales de los siguientes comidas?
    a. Plátanos
    b. Galletas de Animalitos
    c. Brócoli
    d. Todo lo anterior
    e. No se.

10. Cuando leyendo el % Valor Diario en los Datos de Nutrición, busca comidas con:
    a. % Valores Diarios ALTOS
    b. % Valores Diarios BAJOS
    c. % Valores Diarios BAJOS en la parte arriba de la etiqueta y % Valores Diarios ALTOS en la parte de abajo
    d. No se.

Planear Comidas

11. Comprando comidas saludables siempre cuesta más que comidas no saludables.
    a. Cierto
    b. Falso
    c. No se.

12. Debes de comer frutas y vegetales:
    a. Una vez por semana
    b. Una vez por día
    c. En cada comida
    d. Nunca. Frutas y vegetales no son saludables.
    e. No se.

Tu Salud iSí Cuenta!: Nutrición saludable



1: Introducción

1

Agradecimientos

Este plan de estudio fue creado por la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Texas, Campus Regional de Brownsville, con financiación parcial por parte de la Universidad de Texas Promoción Comunitaria y Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas (DSHS).

2

Cuestionario sobre conocimientos

3

Nutrición saludable
Metas del Programa

Ampliar conocimiento sobre el porque una nutrición apropiada es importante para una vida saludable.

Demostrar como una alimentación adecuada ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Capacitar a participantes en hacer selecciones de comidas saludables y aconsejar a clientes sobre estrategias para planear sus comidas.

Proporcionar un currículo que proporcione a promotoras el conocimiento y habilidades sobre los alimentos nutritivos y que puedan compartirlo con sus comunidades.

Este currículo provee el componente de nutrición que complementa el currículo de *Tu Salud iSí Cuenta!: Vida activa de por vida.*

4

Nutrición saludable
Objetivos de aprendizaje

- Describir la epidemia de la obesidad y sus implicaciones hacia la salud.
- Describir como el balance de energía influye en el mantenimiento de un peso saludable o en la pérdida de peso.
- Dar tres ejemplos de como han cambiado las porciones de comida en los últimos 20 años y las implicaciones de estos cambios.
- Reconocer el concepto de Go-Slow-Whoa y dar un ejemplo de cada tipo de categoria de comida.

Mas…

5

Nutrición saludable
Objetivos de aprendizaje

- Identificar los seis nutrientes básicos.
- Explicar las etiquetas de los Datos de Nutrición y determinar los porcentajes bajos y altos de los valores diarios.
- Hacer un plan para una comida saludable.

6

Nutrición saludable Materiales del programa en CD

Presentaciones de PowerPoint, Folletos, Hojas de Información, Actividades, y Videos

INTRODUCCIÓN

BALANCE DE ENERGÍA

DISTORSIÓN DE PORCIÓN

COMER SALUDABLE

LOS NUTRIENTES BÁSICOS

DATOS DE NUTRICIÓN

PLANEACIÓN DE SUS COMIDAS

CONCLUSIÓN

MATERIAL EXTRA
Información y actividades de diabetes

APPENDICES
Glosario
Recursos adicionales
Hojas impresas

7

¿Que tanta confianza tienes en estar preparada para dar información sobre alimentación saludable?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8

¿Porqué estamos aquí? …

9

La obesidad es un epidemia

#1 problema de salud que enfrentan los niños en EUA

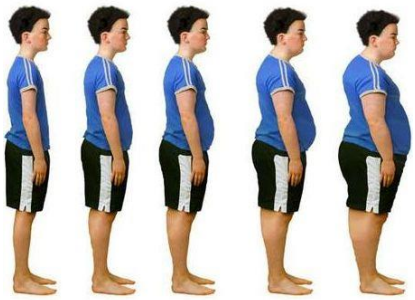
Ha sido un reto en el área de Salud Pública en el último medio-siglo.

Es el problema de Salud Pública más significativo jamás enfrentado



10

¿Qué es la obesidad?



11

Sobrepeso y obesidad en adultos

Indice de masa corporal (IMC)
GRADO DE GRASA CORPORAL BASADO SOBRE ALTURA Y PESO

Tabla de índice de masa corporal (IMC)

	Normal						Sobrepeso						Obeso												Extremadamente obeso					
IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Estatura (pulgadas)	Peso (en libras)																													
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229
59	94	99	104	109	114	119	124	129	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315
69	128	135	142	148	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	336	343
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	243	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	328	334	342	350	358	365	373
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383
76	156	164	172	180	188	197	205	213	221	229	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394

Para adultos mayores de 20 años

Sobrepeso
BMI de 25 de 29.9

Obeso
BMI de 30+

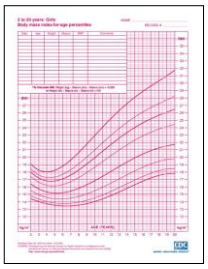
Extremadamente Obeso
BMI de 40+

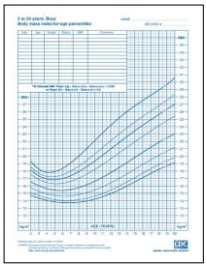
Nutrition Through the Life Cycle, Brown 2008; National Heart Lung and Blood Institute-National Institutes of Health

12

Obesidad pediátrica

Tabla de índice de masa corporal (IMC) basada en edad





Para niños
De 2 a 19 años

Sobrepeso
BMI de
85th y 95th
percentil

Obeso
BMI igual o mayor
al percentil de 95th

13

Centers for Disease Control and Prevention

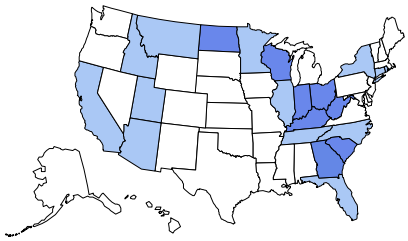
¿Porqué nos interesa?

La obesidad es un riesgo mayor para:

- Enfermedad cardiovascular
- Colesterol alta
- Alta presión
- Diabetes Tipo 2
- Embolia
- Enfermedad del hígado
- Enfermedad de la vesícula
- Ciertos cánceres
- Osteoporosis

14

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1985

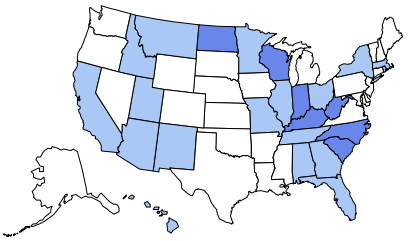


Sin datos | <10% | 10%–14%

15

Centers for Disease Control and Prevention

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1986

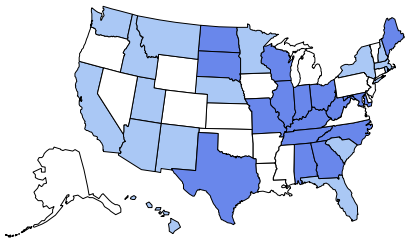


Sin datos | <10% | 10%–14%

16

Centers for Disease Control and Prevention

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1987

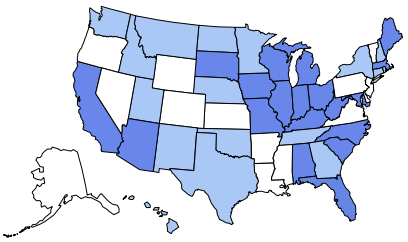


Sin datos | <10% | 10%–14%

17

Centers for Disease Control and Prevention

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1988

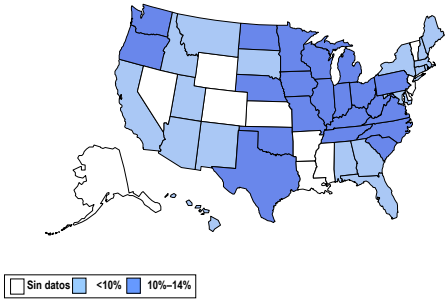


Sin datos | <10% | 10%–14%

18

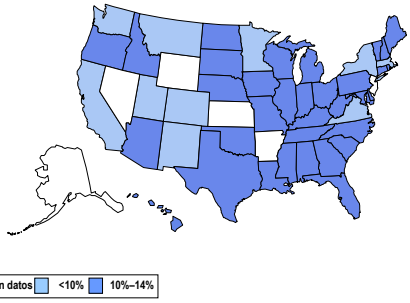
Centers for Disease Control and Prevention

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1989



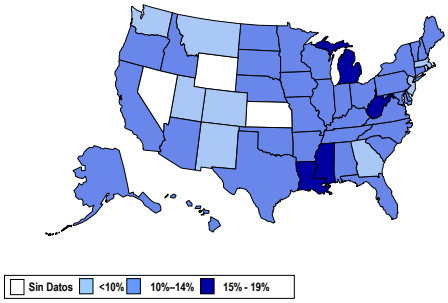
Centers for Disease Control and Prevention 19

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1990



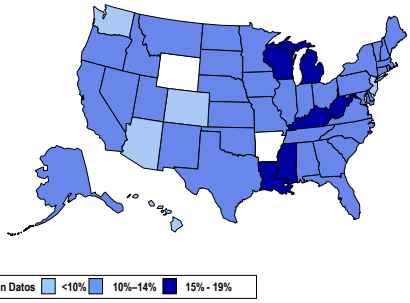
Centers for Disease Control and Prevention 20

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1991



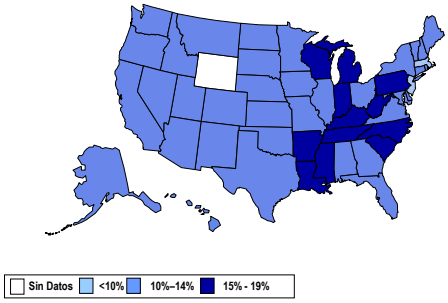
Centers for Disease Control and Prevention 21

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1992



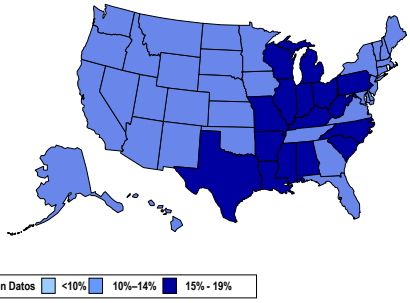
Centers for Disease Control and Prevention 22

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1993



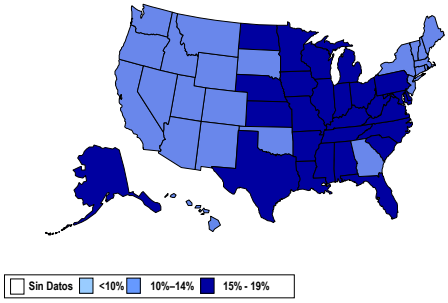
Centers for Disease Control and Prevention 23

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1994



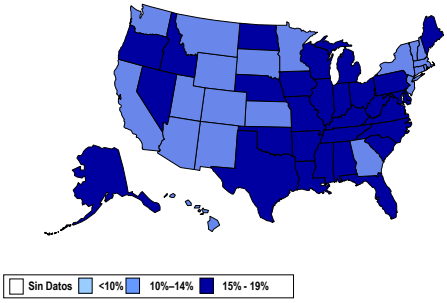
Centers for Disease Control and Prevention 24

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1995



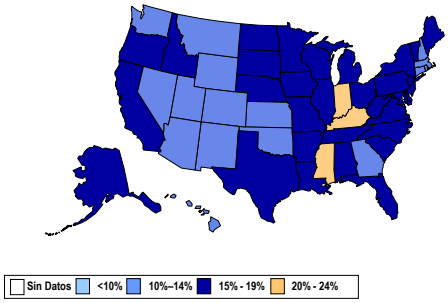
Centers for Disease Control and Prevention 25

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1996



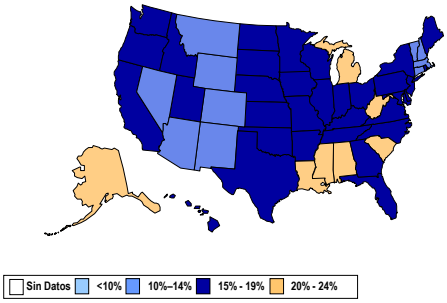
Centers for Disease Control and Prevention 26

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1997



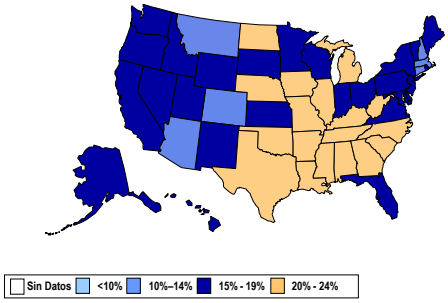
Centers for Disease Control and Prevention 27

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1998



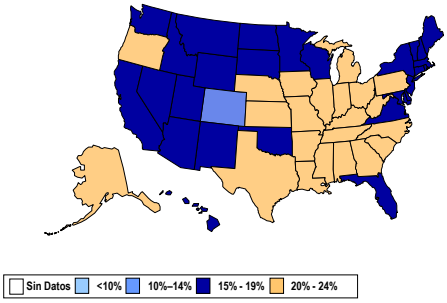
Centers for Disease Control and Prevention 28

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 1999



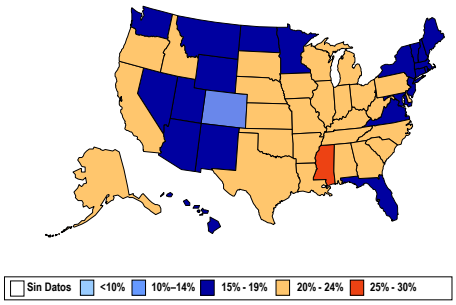
Centers for Disease Control and Prevention 29

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2000



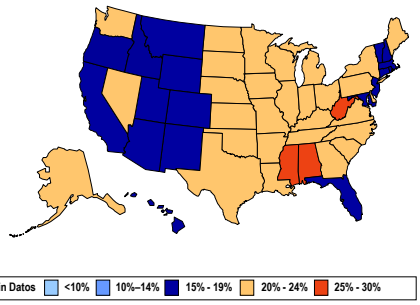
Centers for Disease Control and Prevention 30

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2001



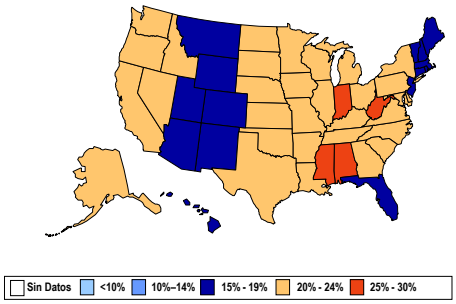
Centers for Disease Control and Prevention 31

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2002



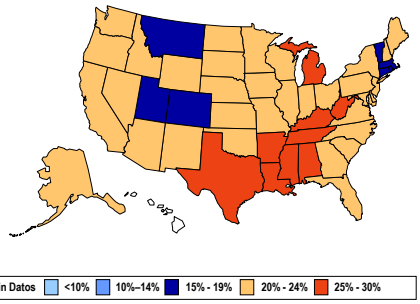
Centers for Disease Control and Prevention 32

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2003



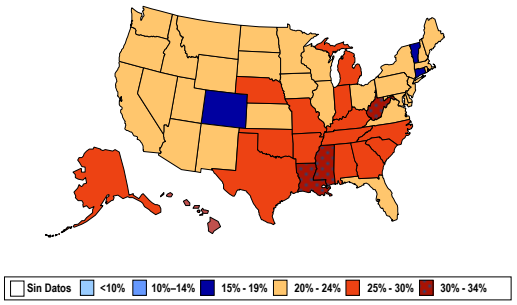
Centers for Disease Control and Prevention 33

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2004



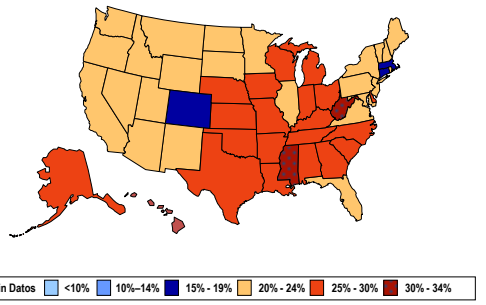
Centers for Disease Control and Prevention 34

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2005



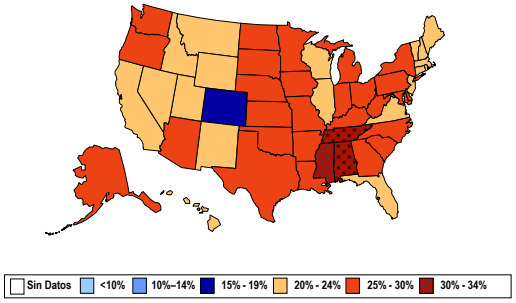
Centers for Disease Control and Prevention 35

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2006



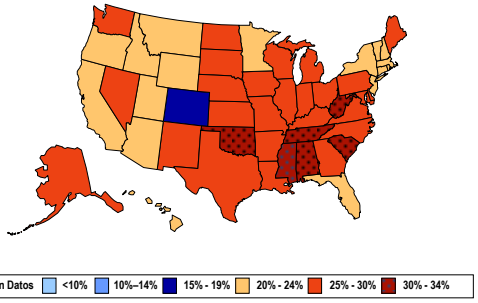
Centers for Disease Control and Prevention 36

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2007



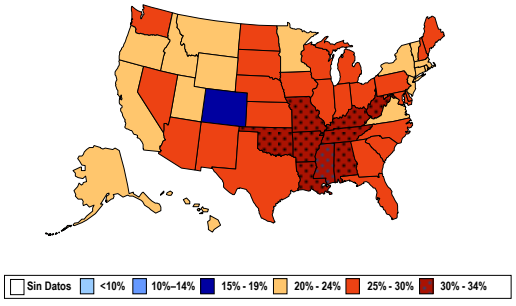
Centers for Disease Control and Prevention 37

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2008



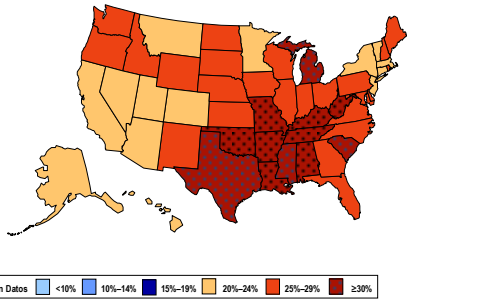
Centers for Disease Control and Prevention 38

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2009



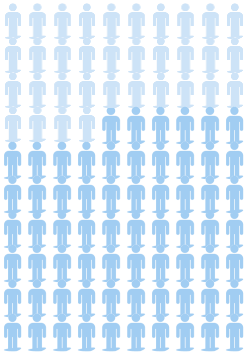
Centers for Disease Control and Prevention 39

Tendencias en los índices de obesidad entre adultos de los Estados Unidos
BRFSS, 2010



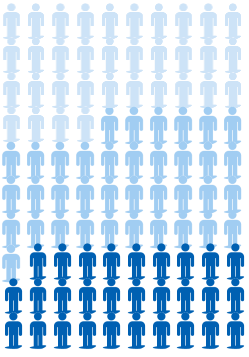
Centers for Disease Control and Prevention

66% de los Americanos están en **sobrepeso** con un BMI arriba de 25



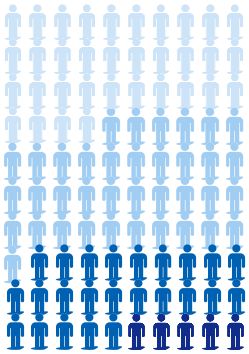
Ogden et al, 2006
Centers for Disease Control and Prevention, 2010 41

29% de los Americanos son **obesos** con un BMI arriba de 30



Ogden et al, 2006
Centers for Disease Control and Prevention, 2010 42

5% de los Americanos son **extremamente obesos** con un BMI arriba de 40



= Peso saludable

= Sobrepeso

= Obeso

= Obesidad extremo

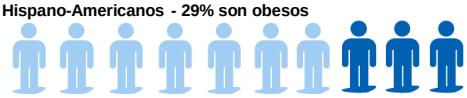
Ogden et al, 2006
Centers for Disease Control and Prevention, 2010

43

Obesidad Por Raza en Adultos

Afro-Americanos - 36% son obesos

Hispano-Americanos - 29% son obesos



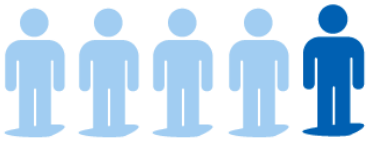
Caucasicos - 24% son obesos

= Peso Saludable
= Obeso

Centers for Disease Control and Prevention, 2006-2008 Behavioral Risk Factor Surveillance data

44

Los niños hoy en día tienen una expectativa de vida menor que la de sus padres



17% de los niños Americanos (aproximadamente 1 en cada 5) con edad entre 2 a 19 años son obesos

= Peso Saludable
= Obeso

Centers for Disease Control and Prevention, 2007-2008 NHANES data

45

Obesidad Pediátrica

Para niños Afro-Americanos de 12 a 19 años - 49% son obesos

Para niños Mexicano-Americanos de 12 a 19 años - 34% son obesos

Para niños Caucasicos de 12 a 19 años - 31% son obesos

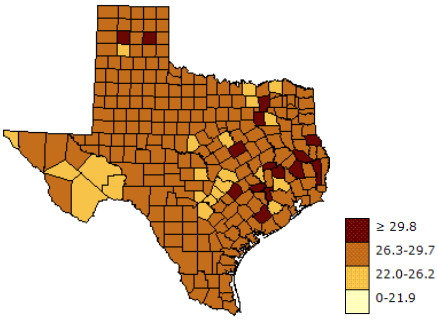
= Peso Saludable
= Obeso

Centers for Disease Control and Prevention, 2007-2008 NHANES data

46

Obesidad de adultos en Texas

Cifras estimadas del porcentaje de adultos de edad ≥20 que son obesos en Texas - 2008



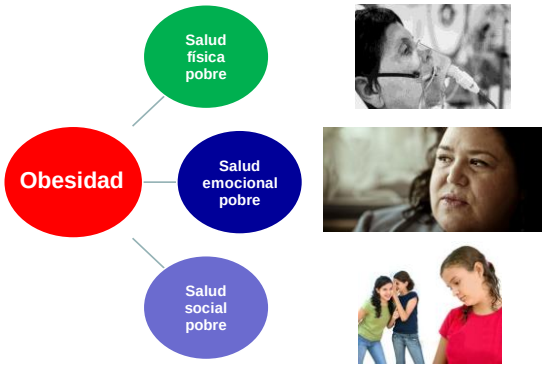
Centers for Disease Control and Prevention: National Diabetes Surveillance System.
Available online at: http://apps.nccd.cdc.gov/DDTSTRS/default.aspx. Retrieved 3/30/2011.

47

¿Cuáles son los problemas de salud causados por la obesidad?

48

Consecuencias para los individuos Obesos



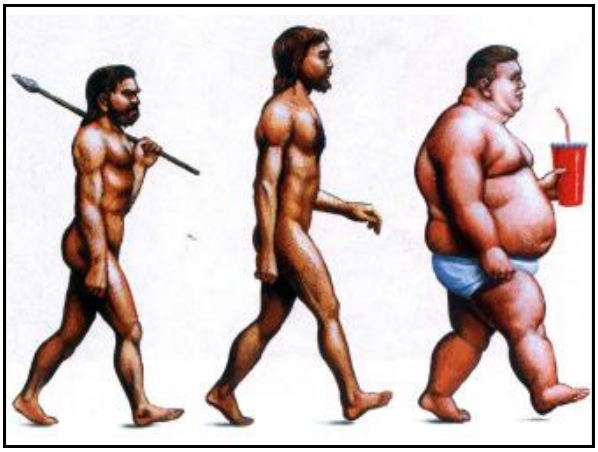
49

¿Por qué "comemos hasta morir"?

50

Porque podemos.

51



¿Cómo llegamos a esto?

- No es una pregunta sencilla.
- Muchos factores lo hacen complicado.
- Las respuestas más sencillas son:
  - Comemos mas
  - Nos movemos menos
  - Los tratamientos son inefectivos

53

Medio ambiente tóxico:

en todas partes hay comida barata pero no saludable

Brownell, 1994

54

Ambiente tóxico

Mercadotecnia de la cuna a la tumba

55

Ambiente tóxico:
Comida chatarra como educación temprana

56

Medio ambiente tóxico: mensajes contradictorios

57

Ambiente tóxico:
Publicidad de comida

Comida, bebidas, dulces
$7,313,200,000

Restaurantes y comida rápida
$5,061,000,000

Advertising Age, June 26, 2006 Special Report

58

Comportamiento al comer

¿Cuál es el factor más influyente que determina cuánto comen los niños y adultos?

A. Hambre
B. Humor
C. Porción
D. Hora del día

C. PORCIÓN

59

Los Adultos y niños comerán más si les sirven porciones más grandes

- Niños de 3-5 años de edad comieron 25% más de un aperitivo cuando se les sirvieron porciones consideradas el doble de las recomendadas como el tamaño apropiado.
  - Fisher, et al. *Am J Clin Nutr* 2003, v.77
- Los adultos comieron más comida cuando recibieron porciones más grandes y reportaron el mismo nivel de hambre y satisfacción.
  - Rolls, et al. *J Am Diet Assoc*. 2004, v.104

60

Ambiente tóxico: Tamaño de las porciones

- **Hamburguesa Original** de McDonald's, papas fritas y gaseosa de 12 onzas: **590 Calorías**
- **Super Size Extra Value Meal** – Quarter Pounder (Hamburguesa de doble carne) con queso, papas fritas "super size" y gaseosa "super size": **1,550 Calorías**
- **Go Active! Happy Meal** – una de las cuatro McDonald's Ensaladas Premium, una bebida o agua embotellada, un Stepometer™ para llevar la cuenta de sus pasos diarios, y un folleto informativo. (Ensalada California Cobb + gaseosa
- mediana): **580 Calorías**

61

Ambiente tóxico: Porción

62

Y EL REAL…

The Heavy Cost of Fat
National Geographic,
August 2004

63

The Heavy Cost of Fat
National Geographic,
August 2004

64

Ambiente tóxico: Menos movimiento

- TV, computadoras, juegos de video
- Problemas de seguridad
- Disminución de tiempo en clase de Educación Física (PE)

65
Brownell, 1994

"En una escala de 0 al 10, ¿qué tan importante es de planear y comer frutas y verduras frescas y granos enteros?

¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No importante — Muy importante

66

Los promotores de salud pueden ayudar a traer cambios con educación sobre la salud.

¡Comencemos!

67

Cambia a la presentación de *Balance de energía*

68

Tabla de Índice de Masa Corporal (IMC)

Altura	Peso Normal						Sobrepeso					Obesidad										Obesidad Extrema														
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
pies/ metros	Peso Corporal (libras)																																			
4'10" / 1.47	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
4'11" / 1.50	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
5'0" / 1.52	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
5'1" / 1.55	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
5'2" / 1.57	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
5'3" / 1.60	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
5'4" / 1.63	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
5'5" / 1.65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
5'6" / 1.68	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
5'7" / 1.70	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
5'8" / 1.73	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
5'9" / 1.75	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
5'10" / 1.78	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
5'11" / 1.80	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
6'0" / 1.83	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
6'1" / 1.85	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
6'2" / 1.88	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
6'3" / 1.91	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
6'4" / 1.93	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

Source: Adapted from *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report.*

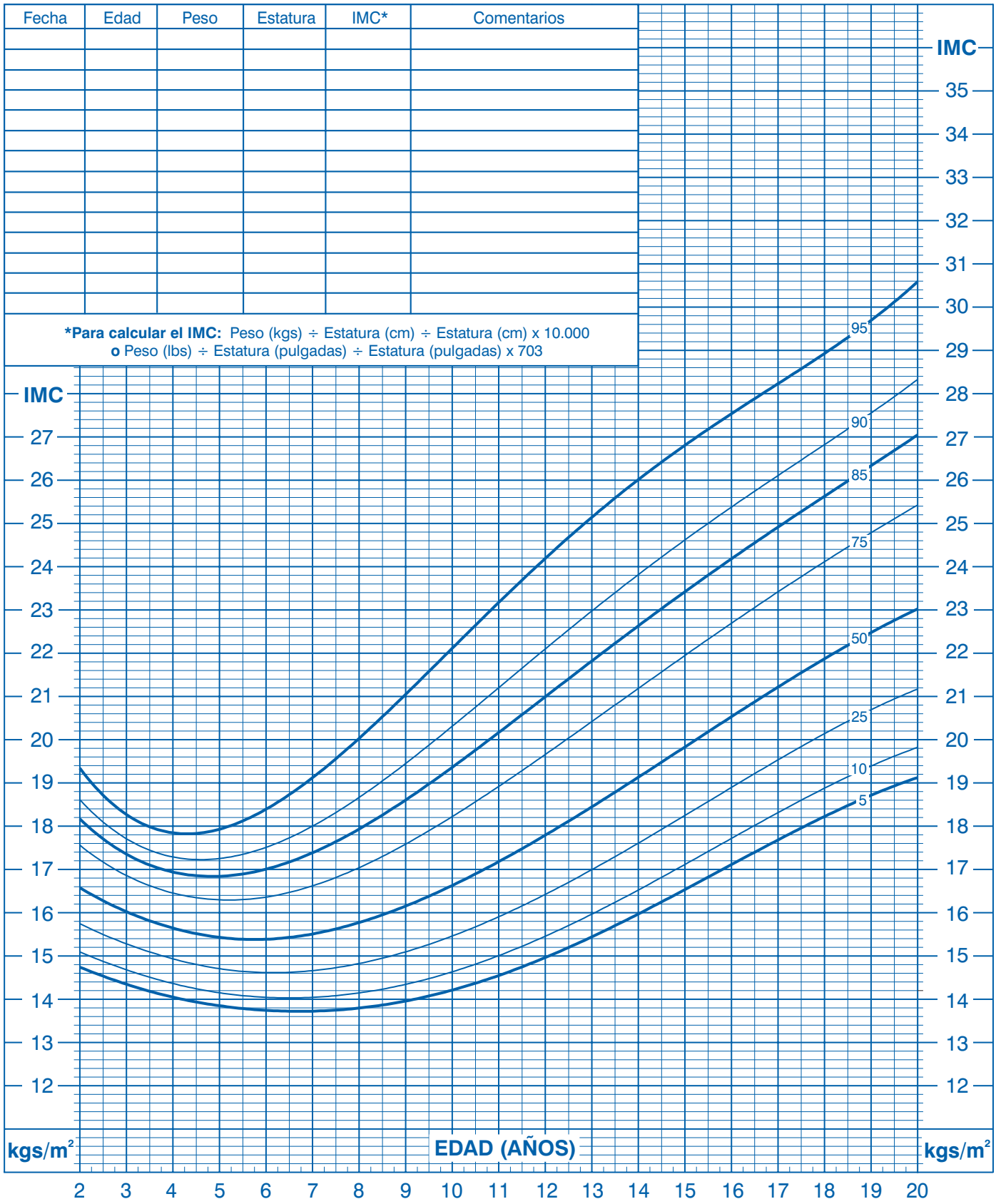
2 a 20 años: Niños
Percentiles del Índice de Masa Corporal por edad

Nombre _____

de Archivo _____

Fecha	Edad	Peso	Estatura	IMC*	Comentarios

***Para calcular el IMC:** Peso (kgs) ÷ Estatura (cm) ÷ Estatura (cm) x 10.000
o Peso (lbs) ÷ Estatura (pulgadas) ÷ Estatura (pulgadas) x 703



Publicado el 30 de mayo del 2000 (modificado el 16 de octubre del 2000).
FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (2000).
http://www.cdc.gov/growthcharts

SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

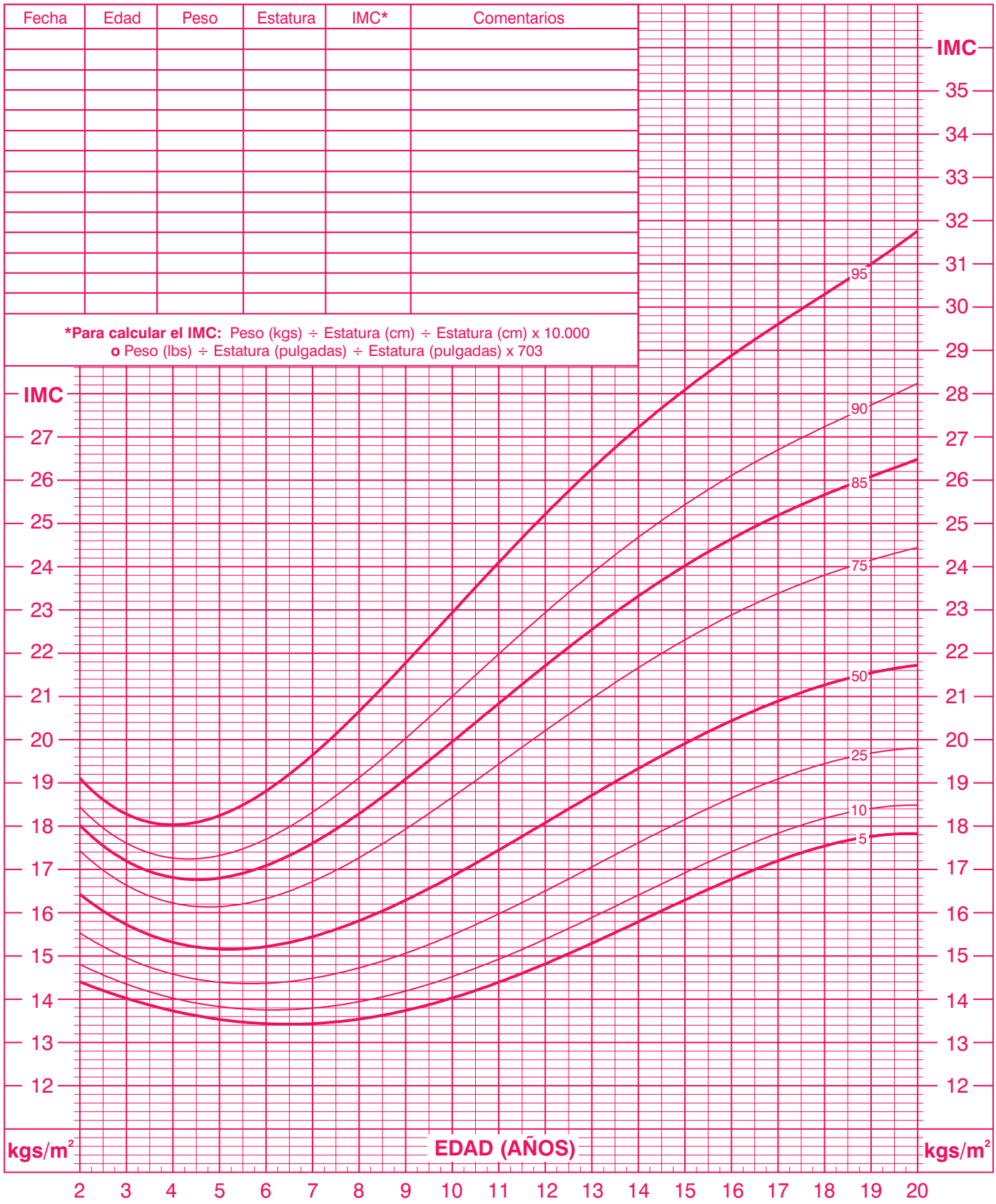
2 a 20 años: Niñas
Percentiles del Índice de Masa Corporal por edad

Nombre _____

de Archivo _____

Fecha	Edad	Peso	Estatura	IMC*	Comentarios

***Para calcular el IMC:** Peso (kgs) ÷ Estatura (cm) ÷ Estatura (cm) x 10.000
o Peso (lbs) ÷ Estatura (pulgadas) ÷ Estatura (pulgadas) x 703



Publicado el 30 de mayo del 2000 (modificado el 16 de octubre del 2000).
FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (2000).
http://www.cdc.gov/growthcharts

CDC SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición saludable

2: Balance de energía

1

Balance de energía

Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health

2

¿Qué es una caloría?

CALORÍA = unidad de energía proporcionada por comida
El Control de Calorías ayuda con un Balance de Energía

¿Cómo quieres gastar tu "presupuesto" de calorías?

Centers for Disease Control and Prevention; American Dietetic Association

3

Calorías, balance de energía y control de peso

Calorías CONSUMIDAS = Calorías GASTADAS
Balance de energía – mantienes el peso

Calorías CONSUMIDAS > Calorías GASTADAS sobre tiempo
Fuera de balance – aumentas peso

Calorías CONSUMIDAS < Calorías GASTADAS sobre tiempo
Fuera de balance – pierdes peso

Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute – National Institutes of Health

4

Calorías CONSUMIDAS para mantener peso: Diferente para cada persona



La estimación de las calorías necesarias por día pueden variar desde1,200 a 2,800 dependiendo del sexo, edad, peso, estatura, nivel de actividad, condiciones de salud y otros factores.



Nutrition Through the Life Cycle, Brown 2008; National Heart, Lung, and Blood Institute – National Institutes of Health

5

Calorías CONSUMIDAS para mantener peso: Diferente para cada persona

Ejemplo 1
Sedentaria
Mujer de 45 años
5'2"pulg. 147 libras
BMI = 27.0 **(sobrepeso)**

Calorías necesarias por día:
1,800
Para mantener el peso actual
(¡No para perder peso!)

National Heart, Lung, and Blood Institute – National Institutes of Health

6

Calorías CONSUMIDAS para mantener peso: Diferente para cada persona

Ejemplo 2
Moderadamente Activa
Mujer de 16 años
5'4" pulg. 128 libras
BMI = 22

Calorías necesarias por día:
2,000
Para mantener el peso actual

National Heart, Lung and Blood Institute – National Institutes of Health

Calorías CONSUMIDAS para mantener peso: Diferente para cada persona

Ejemplo 3
Moderadamente Activa
Mujer de 65 años
5'4" pulg. 155 libras
BMI = 26.5 (**sobrepeso**)

Calorías necesarias por día:
1,800
Para mantener el peso actual
(¡No para perder peso!)

National Heart, Lung and Blood Institute – National Institutes of Health

Calorías GASTADAS: Pérdida de peso saludable

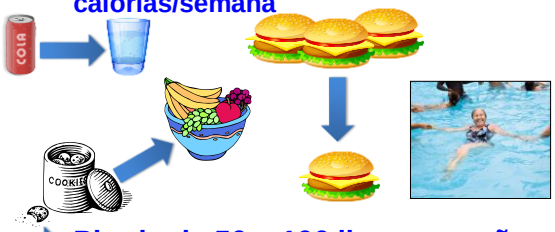
100 calorías extra/día = 10 libras/año

3,500 calorías = 1 libra

Pérdida de peso saludable= 1-2 lbs/sem

Calorías GASTADAS: Pérdida de peso saludable

Quemar y/o gastar de 3,500 a 7,000 calorías/semana



Pierde de 50 a 100 lbs en un año

El desayuno es importante

- Existen estudios que muestran que el comer un desayuno es una estrategia para bajar de peso a largo plazo, junto con la actividad física y llevar una alimentación baja en calorías y grasa.
- Comer temprano en el día le da inicio al funcionamiento de tu metabolismo.
- Comer un desayuno ayuda a mejorar la fuerza y la resistencia, la actitud hacia el trabajo/escuela, el nivel de azúcar en la sangre, y ayuda a prevenir el hambre y comer en exceso durante el día.

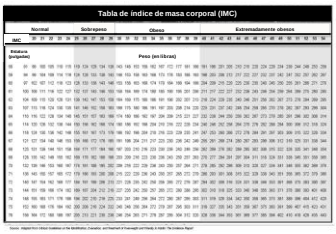
McAllister, 2008; American Journal of Clinical Nutrition, 1992 and 2005

Ideas saludables para el desayuno

Avena instantánea con leche descremada en lugar de agua, pasas y nueces
Yogurt bajo en grasa con cereal crujiente y fruta rebanada o bayas
Wafle tostado con yogurt bajo en grasa y frutas encima
Pan de pita integral relleno con rebanadas de huevo cocido y queso bajo en grasa
Tortilla de maiz con crema de cacahuate y medio plátano
Una barra de granola, una manzana y un vaso de leche
Cereal multigrano con alto contenido de fibra, fresas y leche baja en grasa
Jamón bajo en grasa, queso suizo bajo en grasa en un pan integral tipo "muffin"
Sobras de arroz mezclado con yogurt bajo en grasa, frutas secas, nueces y canela
Jamón de pavo rebanado, rebanada de queso bajo en grasa y lechuga envuelto en una tortilla
Malteada de bayas, hielo y leche descremada baja en grasa o yogurt

Davis, 2010; Reader's Digest 2011; American Dietetic Association, 2011

¿Qué es un peso saludable?



Un peso saludable es cuando tu IMC (peso por estatura) es entre 19 y 24.

13

Centers for Disease Control and Prevention

Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética

Variedad

Balance

Moderación

Densidad de Nutrientes

14

Nutritional Sciences - Thomson Learning Inc. 2002

Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética

Variedad

Disfruta comidas de todos los grupos diariamente

15

Nutritional Sciences - Thomson Learning Inc. 2002

Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética

Balance

Come la cantidad correcta de cada grupo de comida

¡Cuidado con las porciones!

16

Nutritional Sciences - Thomson Learning Inc. 2002

Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética

Moderación

Come frutas, vegetales, y trigo integral. Limite la grasa y el azúcar.

17

Nutritional Sciences - Thomson Learning Inc. 2002

Calorías CONSUMIDAS: Guía dietética

Densidad de nutrientes

Escoge comidas ricas en nutrientes. Evita "calorías vacías."

18

Nutritional Sciences - Thomson Learning Inc. 2002

Calorías GASTADAS: Guía de actividad

"FITT"

Frecuencia

Intensidad

Tiempo

Tipo

19

Centers for Disease Control and Prevention; National Heart Lung and Blood Institute

Calorías GASTADAS: Guía de actividad

Frecuencia

¿Qué tan seguido haces ejercicio?

20

Centers for Disease Control and Prevention; National Heart Lung and Blood Institute

Calorías GASTADAS: Guía de actividad

Intensidad

Tu nivel de esfuerzo en el ejercicio

21

Centers for Disease Control and Prevention; National Heart Lung and Blood Institute

Calorías GASTADAS: Guía de actividad

Tiempo

¿Por cuánto tiempo haces ejercicio?

Adultos: 30 minutos casi todos los días – por lo menos 10 minutos a la vez
Niños: 60 minutos por día

22

Centers for Disease Control and Prevention; National Heart Lung and Blood Institute

Calorías GASTADAS: Guía de actividad

Tipo

Aeróbico
entrenamiento de fuerza

23

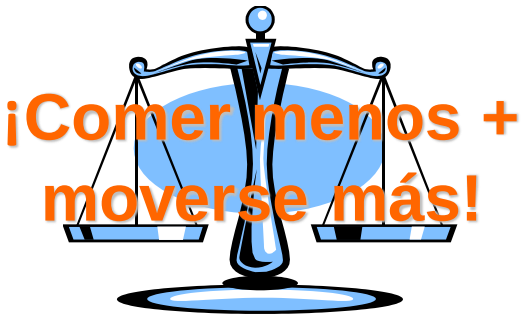
Centers for Disease Control and Prevention; National Heart Lung and Blood Institute

Mantener un registro de tu actividad

24

Centers for Disease Control and Prevention

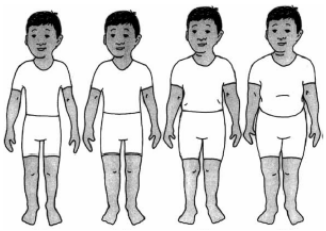
Conclusión…



25

26

Actividad: Creencias saludables



27

Por los siguientes tres días, escribe todo lo que comes y tomas + tu actividad física.
¿Dónde puedes hacer cambios?

28

Balance de energía

Resumen de puntos importantes

- Calorías CONSUMIDAS vs. Calorías GASTADAS
- CONSUMIDAS: selecciones de comida: *variedad, balance, moderación, y densidad de nutrientes*
- GASTADAS: *actividad física – "FITT"*
- Mantenga un registro para apuntar sus calorías consumidas y gastadas y así poder mantener un balance

29

Cambia a la presentación
Distorsión de Porción

30

Mi diario de actividad física Día_____

Día de la semana	Hora del día	Descripción de la actividad	Duración

Para mantener su peso:

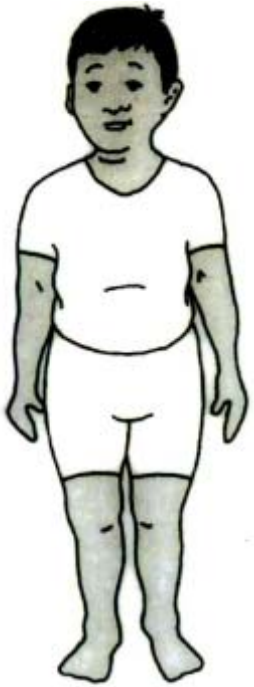
Llegue gradualmente hasta 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o el equivalente combinado de los dos tipos de actividad cada semana. Evidencia científica sólida demuestra que la actividad física puede ayudar a mantener su peso con el transcurso del tiempo.

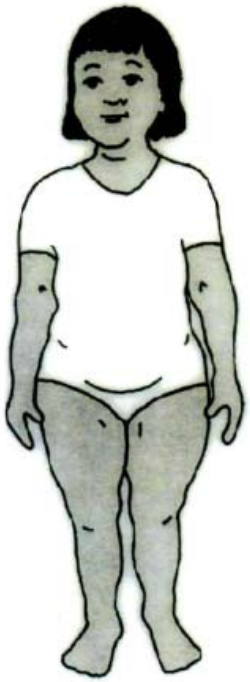
Mi diario de comida D´a _____

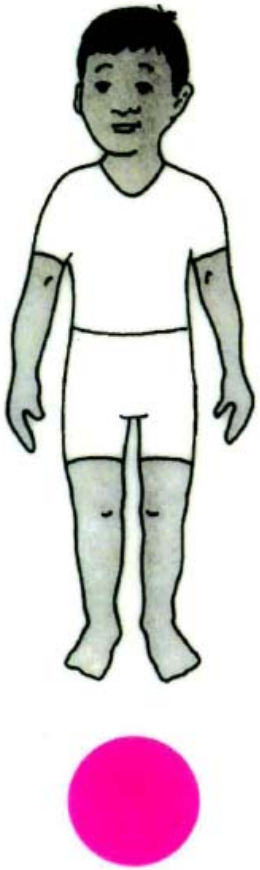
Comida (Indica la hora del día)	Lo que come y bebe	Donde y con quien	Notas (Sentimientos, hambre...)
Desayuno			
Bocadillo			
Almuerzo			
Bocadillo			
Cena			

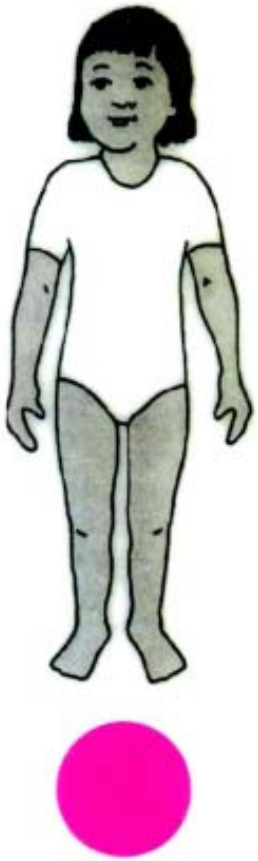
Actividad: Creencias Saludables

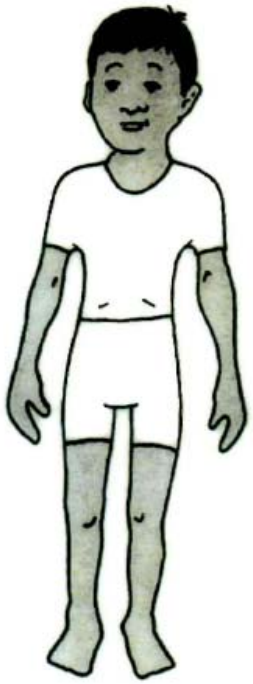
Hojas del Participante

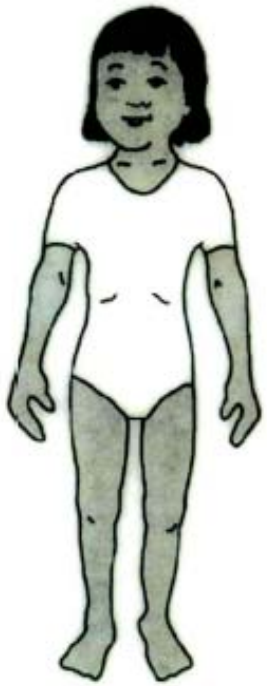


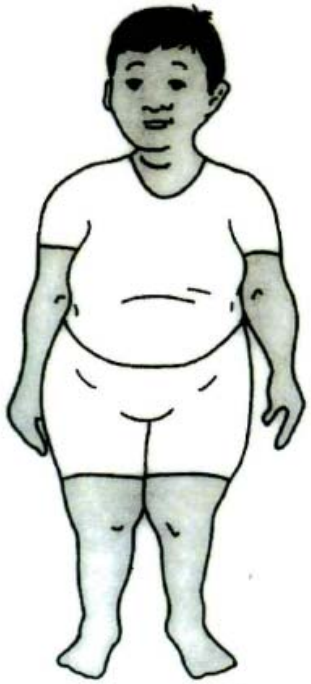


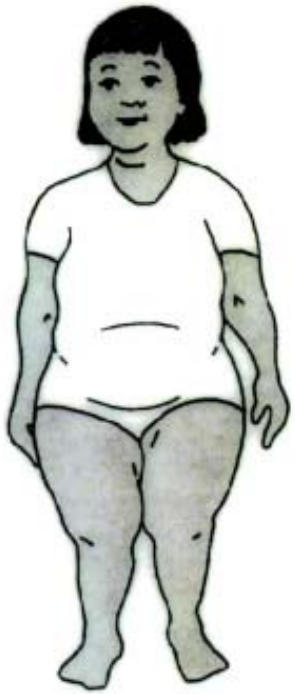


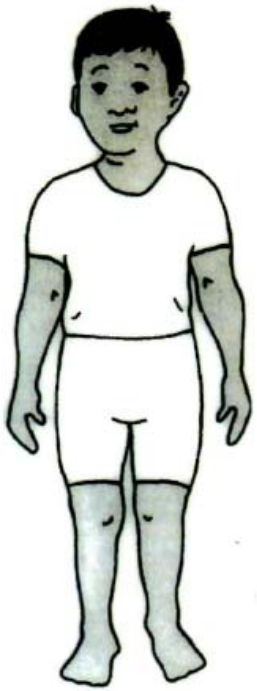


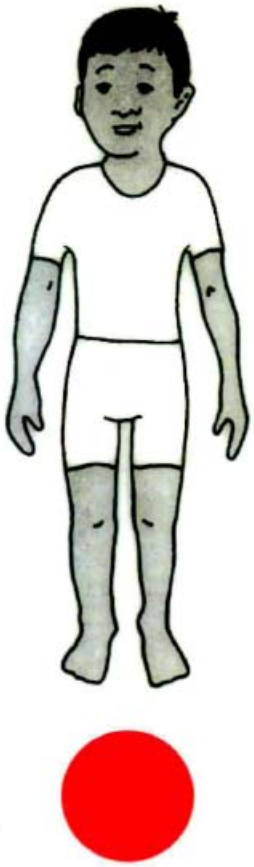


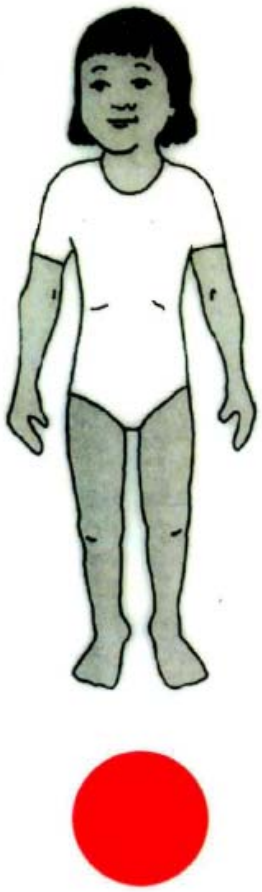


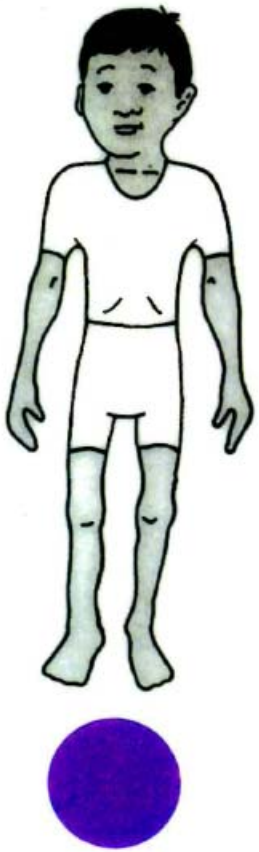


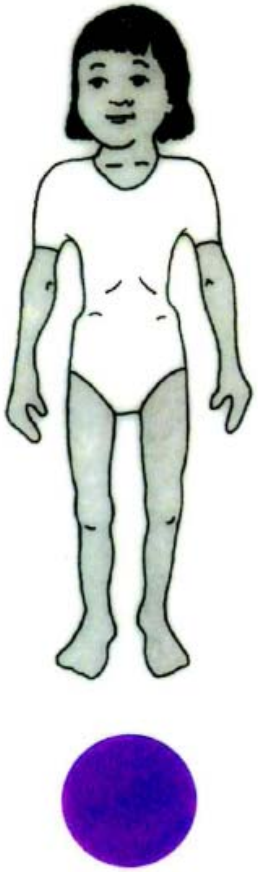












Creencias de la Salud Infantil – Hoja de Trabajo 1

Ahora le voy a mostrar varios dibujos de niños (azul, rosa, y amarillo) y le hare algunas preguntas.

Silueta *Use los niños y niñas*	**¿Cómo describiría usted a este niño?**	**¿Qué palabras utilizaría para describir a este niño?**	**¿Qué tipo de cosas cree usted que haga este niño al jugar?**	**¿Qué tipo de cosas cree usted que le dé de comer su mamá?**	**¿Tendría usted alguna preocupación si su hijo se viera así?**
B = azul					
D = rosa					
F = amarillo					

Creencias de la Salud Infantil – Hoja de Trabajo 2

Al comparar a estos 4 niños (verde oscuro, verde claro, rojo, y morado), ¿cual diría usted que es el más saludable? ¿Por qué crees esto?

Silueta *Use los niños y niñas.*	**¿Cuál niño de aquí describiría como al más saludable? ¿Por qué?**	**¿Cuales son las palabras que la gente utiliza cuando se refieren a un niño saludable?**	**¿Cuales son las características de un niño saludable?**	**¿Cómo se ve un niño saludable?**	**¿Cómo actúa un niño saludable?**
A = verde oscuro					
C = verde claro					
E = rojo					
G = morado					

Creencias de la Salud Infantil – Hoja de Trabajo 3

¿Cuál de estos niños a continuación (verde oscuro, verde claro, rojo, y morado) diría usted que es el menos saludable?

Silueta *Use los niños y niñas*	**¿Cuál niño de aquí describiría como el menos saludable?**	**¿Cuales son las palabras que la gente utiliza cuando se refieren a un niño insano?**	**¿Cuáles son las características de un niño insano?**	**¿Cómo se ve un niño insano?**	**¿Cómo actúa un niño insano?**
A = verde oscuro					
C = verde claro					
E = rojo					
G = morado					

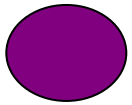
Creencias de la Salud Infantil – Hoja de Trabajo 4

¿Cuál de estos niños a continuación (verde oscuro, verde claro, rojo, y morado) se ve más como el suyo? Escribe los nombres de los miembros del grupo en el espacio que indican.

Silueta *Use los niños y niñas.*	**¿Cuál niño se ve más como el suyo?**	**¿A cuál le gustaría que su hijo se pareciera?**
A = verde oscuro		
C = verde claro		
E = rojo		
G = morado		

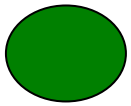
Creencias de la Salud Infantil – Hoja de Trabajo 5

Al mirar la silueta morada ¿Que palabras utilizaría para describir a este niño?

Silueta *Use los niños y niñas.*	**¿Qué palabras utilizaría para describir a este niño?**	**¿Qué palabras utilizaria otra gente al estar hablando de este niño?**	**¿Cómo actúa este niño?**	**¿Cómo cree que este niño llego a tener este aspecto?**
G = morado 				

Creencias de la Salud Infantil – Hoja de Trabajo 6

Al mirar la silueta verde oscuro, ¿Que palabras utilizaría para describir a este niño?

Silueta *Use los niños y niñas.*	**¿Qué palabras utilizaría para describir a este niño?**	**¿Qué palabras utilizaría otra gente al estar hablando de este niño?**	**¿Cómo actúa este niño?**	**¿Cómo cree que este niño llego a tener este aspecto?**
A = verde oscuro 				

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición saludable

3: Distorsión de Porción

Como las porciones han cambiado en los últimos 20 años

Presentación adaptada por el National Heart, Lung, and Blood Institute Obesity Education Initiative

1

HAMBURGUESA CON QUESO

Hace 20 Años

333 calorías

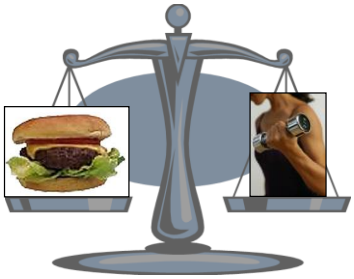
Hoy

590 calorías

Diferencia de Calorías: 257 calorías

2

¿Cuánto tiempo necesitas levantar pesas para quemar 257 calorías extras?*



Si **levantas pesas** por **1 hora y 30 minutos,** quemaras aproximadamente **257 calorías.**

***Basado en una persona de 130 libras**

3

PAPAS A LA FRANCESA

Hace 20 Años

210 Calorías
2.4 onzas

Hoy

610 Calorías
6.9 onzas

¿Cuántas calorías hay en las porciones de papas a la francesa hoy en día?

Diferencia de Calorías: 400 Calorías

4

¿Cuánto tiempo necesitas caminar para quemar esas 400 calorías extras?*

Si **caminas a paso ligero** por **1 hora y 10 minutos** puedes quemar aproximadamente **400 calorías.***

***Basada en una persona de 160 libras**

5

ESPAGUETI & ALBONDIGAS

Hace 20 Años

500 calorías
1 taza de espagueti con salsa y 3 albóndigas pequeñas

Hoy

1,025 calorías
2 tazas de pasta con salsa y 3 albóndigas grandes

¿Cuántas calorías cree que tengan hoy en día la porción de espagueti y albóndigas?

Diferencia de Calorías: 525 calorías

6

¿Cuánto tiempo tienes que asear la casa para quemar esas 525 calorías extras?*

Si **haces aseo de casa** por **2 horas y 35 minutos**, puedes quemar aproximadamente **525 calorías.***

*Basada en una persona de 130 libras

7

SANDWICH DE PAVO

Hace 20 Años

320 calorías

Hoy

820 calorías

¿Cuántas calorías hay en el sandwich de pavo actualmente?

Diferencia de Calorías: 500 calorías

8

¿Cuánto tiempo tienes que andar en bicicleta para quemar esas 500 calorías extras?*

Si **andas en bicicleta** por **1 hora y 25 minutos,** vas a quemar aproximadamente **500 calorías.***

*Basado en una persona de 160 libras

9

TORTILLA

Hace 20 Años

220 calorías
(2) pequeñas tortillas de harina

Hoy

420 calorías
(2) grandes tortillas de harina

Cuantas calorías tienen las tortillas de harina de hoy?

Diferencia de Calorías: 200 calorías

10

¿Por cuánto tiempo tienes que barrer para quemar esas 200 calorías extras?*

Si **barres** por **50 minutos** vas a quemar **200 calorías.***

*Basada en una persona de 160 libras

11

SODA

Hace 20 Años

85 Calorías
6.5 onzas

Hoy

250 Calorías
20 onzas

¿Cuantas calorías tiene esta porcion actualmente?

Diferencia de Calorías: 165 Calorías

12

Cuanto tiempo tienes que trabajar en el jardín para quemar esas 165 calorías extras?*

Si **trabajas en el jardín** por **35 minutos**, vas a quemar aproximadamente **165 calorías.***

*Basada en una persona de 160 libras

13

Consuma una dieta sana de frutas, verduras, y granos enteros.

Preste atención a las porciones / raciones.

Coma porciones más pequeñas de comidas altas en calorías.

Sustituya comidas y bebidas densas en calorías con verduras, frutas, granos enteros, y otras opciones de pocas calorías.

Cuando usted come fuera de la casa, elige opciones bajo en calorías, grasa, y azúcar, evite porciones grandes.

The American Cancer Society

14

¿Qué es una porción?

½ taza de arroz o pasta = pelota de béisbol	
1 taza verduras cocidas = pelota de tenis	
¼ taza nueces o fruta seca = pelota de golf	
2 cda. mantequilla de nuez = pelota de ping pong	
1 oz queso duro = 4 dados	
3 oz carne/pescado/carne de ave = juego de barajas	
1 papa= ratón de la computadora	
1 oz pan/panque = caja de CD	
1 cdta. aceite = tapa de botella de agua	

Adapted from Whole Foods Market, "The Whole Deal" August/September 2009

15

Cuando comas fuera de casa, corta tu orden a la mitad y compártelo con alguien o llévate la mitad a la casa para otra merienda.

16

Distorsión de porción

Resumen de puntos importantes

- ¡El tamaño es importante! Preste atención a las porciones / raciones.
- Mas calorías consumidas significa mas calorías que se tienen que quemar.
- Consuma una dieta sana de frutas, verduras, y granos enteros.

17

Cambia a la presentación
Comer saludable

18

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición saludable

Go
Slow
Whoa

Planear un
Plato
Saludable

4: Comer Saludable

Empieza la función!

Video

Tu Salud, Sí Cuenta: Nutrición Saludable

GO SLOW WHOA

Use el semaforo para comer bien!

Comidas GO
"comidas completas"; bajo en grasa y azucares; menos procesada

Comidas SLOW
grasa mas alta y azucares agregados; mas procesada

Comidas WHOA
Lo mas alto en grasa y azúcar agregado; lo mas procesado

National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health and Coordinated Approach to Child Health (CATCH)

Comidas Go… Perfectos para comer en cualquier momento

Comidas SLOW
Disfrutar algunas veces / menos seguido

Comidas WHOA… Disfrutar porciones chicas y solamente en ocasiones especiales

Examen sorpresa!

Cual comida es
Go? Slow? Whoa?

1) Arroz blanco
   Arroz cafe
   Arroz frito

2) Papa asada
   Papa asada con mantequilla
   Papas fritas

3) Licuado
   Leche descremada
   Leche bajo en grasa

Examen sorpresa!

Cual comida es
Go? Slow? Whoa?

1) Arroz blanco S
   Arroz cafe G
   Arroz frito W

2) Papa asada G
   Papa asada con mantequilla S
   Papas fritas W

3) Licuado W
   Leche descremada G
   Leche baja en grasa S

Examen sorpresa!

Cual comida es
Go? Slow? Whoa?

4) Duraznos de lata en almibar
   Pay de durazno
   Durazno fresco

5) 100% jugo
   Soda sabor fruta
   Licuado de fruta

6) Dona
   Pan blanco
   Pan integral

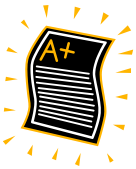
Examen sorpresa!

Cual comida es
Go? Slow? Whoa?

4) Duraznos de lata en almibar S
   Pay de durazno W
   Durazno fresco G

5) 100% jugo G
   Soda sabor fruta W
   Licuado de fruta S

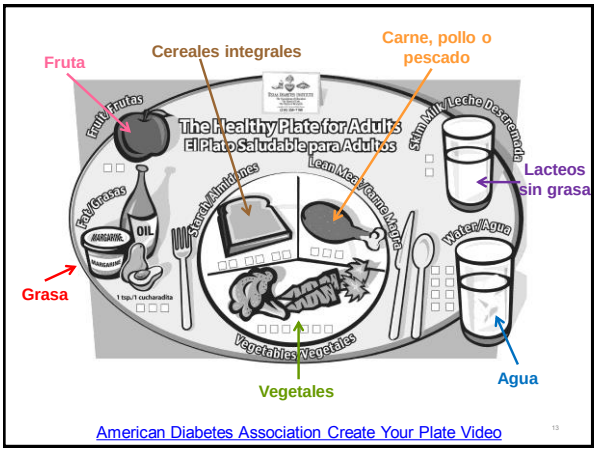
6) Dona W
   Pan blanco S
   Pan integral G

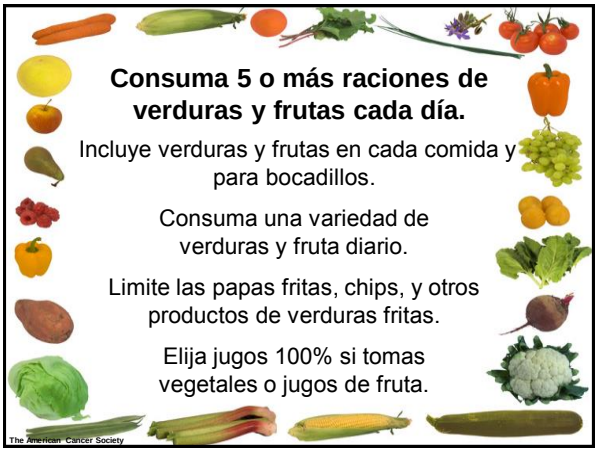


Planear un
plato saludable

Recuerda las
guias dieteticas…

Variedad
Balance
Moderación
Densidad de Nutrientes





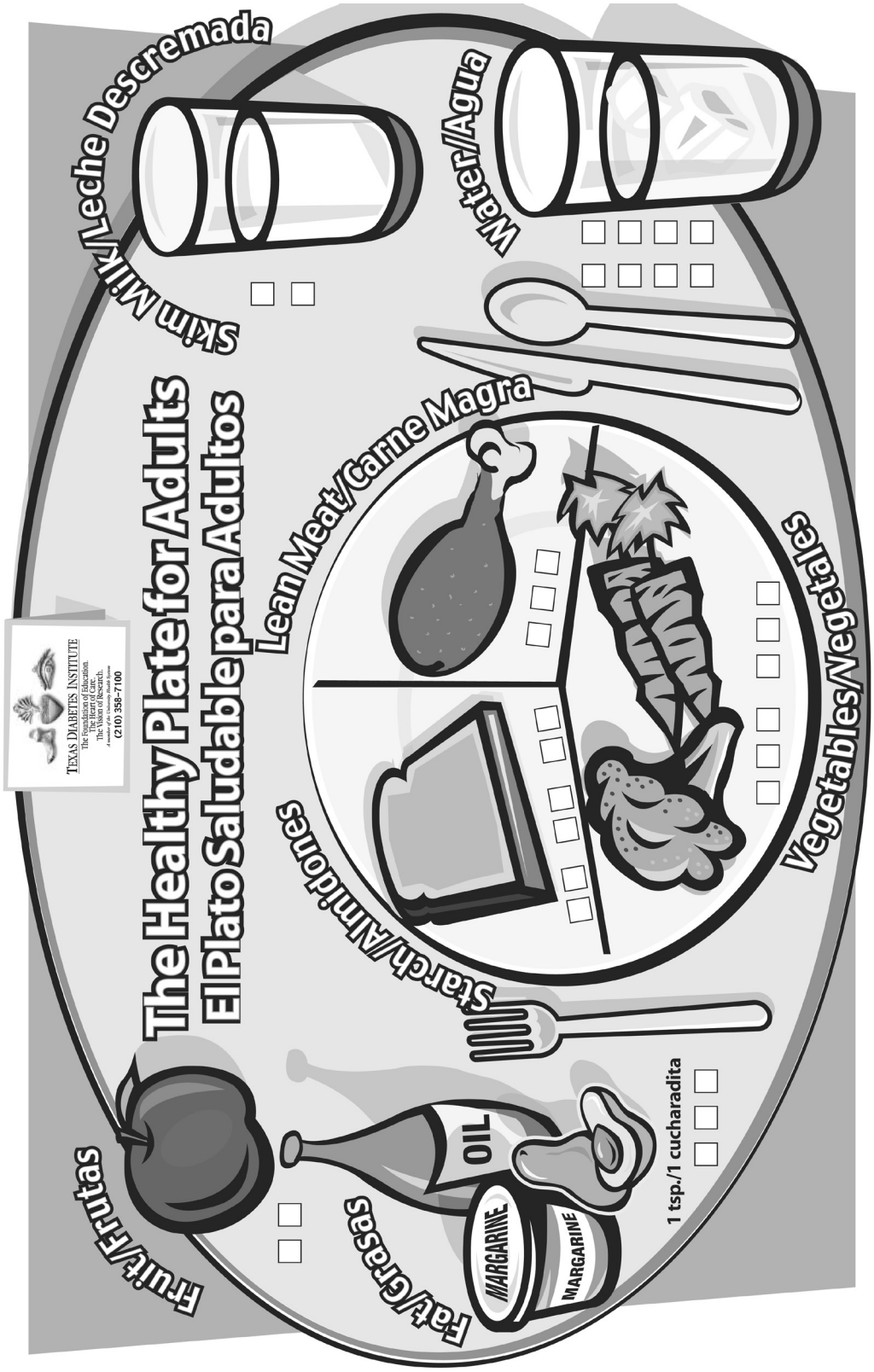
Actividad: Construye-una-Comida

Un dia de la semana, come solamente comidas **GO**.

Nutrición saludable
Resumen de puntos

- Una dieta saludable tiene mas comidas **GO** en comparación a comidas **SLOW** , y mas comidas **SLOW** en comparación a comidas **WHOA**.
- Crear su plato con Variedad, Balance, Moderación y Nutrición en mente.
- Un Plato Saludable tiene principalmente vegetales, cereales integrales, carne, pescado, fruta y un poco de grasa insaturado.

Cambia a la presentación
Los nutrientes basicos


Skim Milk/Leche Descremada
Water/Agua
The Healthy Plate for Adults
El Plato Saludable para Adultos
Lean Meat/Carne Magra
Vegetables/Vegetales
Starch/Almidones
Fruit/Frutas
Fat/Grasas
OIL
MARGARINE
MARGARINE
1 tsp./1 cucharadita
TEXAS DIABETES INSTITUTE
The Foundation of Education.
The Heart of Care.
The Vision of Research.
(210) 358-7100

Fruit/Frutas

apple (2”), 1	manzana (2”), 1
apricot, 1/2 cup	chavacan, 1/2 taza
banana, 1/2	platano/banano, 1/2
cantaloupe (cubed), 1 cup	melon (cubos), 1 taza
cherries, 1/2 cup	cerezas, 1/2 taza
grapefruit, (medium), 1/2	toronja (mediano), 1/2
grapes, 1/2 cup	uvas, 1/2 taza
orange (2-1/2”), 1	naranja (2-1/2”), 1
peach (2-3/4”), 1	durazno (2-3/4”), 1
pear (small), 1	pera (chica), 1
pineapple, 3/4 cup	piña, 3/4 taza
raspberries, 1 cup	frambuesa, 1 taza
strawberries, 1-1/4 cup	fresas, 1-1/4 taza
watermelon, 1-1/4 cup	sandia, 1-1/4 taza
juices, 1/3 to 1/2 cup	jugos, 1/3 a 1/2 taza

Starches/Almidones

dry cereal, 3/4 cup	potato (baked), 3 oz	cereal seco, 3/4 taza	papa (horneada), 3 onzas
cooked cereal, 1/2 cup	potato (mashed), 1/2 cup	cereal cocido, 1/2 taza	papa (puré), 1/2 taza
bread, 1 slice	winter squash, 1 cup	pan, 1 rabanada	calabaza madura, 1 taza
bun (hamburger), 1/2	popcorn, 3 cups	pan de hamburgesa, 1/2	palomitas de maiz, 3 tazas
bun (hotdog), 1/2	pretzels, 3/4 oz	pan de hot dogs, 1/2	pretzels, 3/4 onza
bagel, 1/2	pasta, (cooked), 1/2 cup	bagel, 1/2	pasta cocinada, 1/2 taza
dried beans, (cooked), 1/3 cup	peas, (cooked), 1/2 cup	frijoles secos, (cocidos), 1/3 taza	chicharos (cocinado), 1/2 taza
dried beans, (baked), 1/4 cup	rice, (cooked), 1/2 cup	frijoles secos, (horneados), 1/4 taza	arroz (cocinado), 1/2 taza
corn, 1/2 cup	tortilla (6” corn or flour), 1	elote, 1/2 taza	tortilla (6” maiz o harina), 1
lima beans, 1/2 cup		habas, 1/2 taza	

Vegetables/Vegetales

asparagus	esparragos
beans (green, wax)	ejotes frescos
beets	betables
broccoli	brocoli
brussel sprouts	bruselas
cabbage	repollo
carrots	zanahoria
cauliflower	coliflor
celery	apio
cucumbers	pepinos
greens	hojas verdes
lettuce	lechuga
mushrooms	hongos/champiñones
pumpkin	calabaza madura
radishes	rabanos
squash	calabacita
spinach	espinaca
tomatoes	tomates

Skim Milk/Leche Descremada

milk (skim or 1%), 1 cup	leche (descremada o 1%), 1 taza
yogurt (plain or light), 1 cup	yogurt (sencillo o light), 1 taza
buttermilk (low fat), 1 cup	suero de mantequilla (bajo en grasa), 1 taza

Fat/Grasas

Unsaturated:	**Insaturadas:**
margarine, 1 tsp.	margarina, 1 cucharadita
mayonnaise, 1 tsp.	mayonesa, 1 cucharadita
cashews, dry roasted, 1 tbsp.	nuece de la India, 1 cucharada
peanuts, 20	cacahuates, 20
olives, 5	acietunas, 5
salad dressing, 1 tbsp.	aderesos de ensalada, 1 cucharada
avocado, 1/8	aguacate, 1/8
oil (canola, olive, peanut), 1 tsp.	aciete (de canola, oliva o cacahuate), 1 cucharadita

Lean Meat/Carne Magra

egg substitute, ¼ cup	claras de huevo, ¼ taza
cheese (lowfat), 1 oz.	queso (bajo en grasa), 1 onza
lunch meats, (95% fat-free)	carnes frias (95% libres en grasa)
peanut butter, 2 tbsp	mantequilla de cacahuate, 2 cucharadas
Poultry (no skin)	**Aves (sin pellejo)**
chicken	pollo
turkey	pavo
Beef	**Carne de res**
round steak	round steak
sirloin steak	sirloin steak
flank steak	flank steak
tenderloin	lomo de res
veal	carne de ternera
Pork	**Puerco**
tenderloin	lomo de puerco
Canadian bacon	Canadian bacon
ham	jamon


Skim Milk
Leche
Descremada
Water / Agua
The Healthy Plate for Children
El Plato Saludable para los Niños
Lean Meat
Carne Magra
Vegetables
Vegetales
Starch
Almidones
Fruit / Frutas
Fat / Grasas
OIL
MARGARINE
MARGARINE
1 tsp./1 cucharadita
TEXAS DIABETES INSTITUTE
The Foundation of Education.
The Partner of Care.
The Vision of Research.
A member of the University Health System
(210) 358-7100

Fruit/Frutas

apple (2”), 1	manzana (2”), 1
apricot, 1/2 cup	chavacan, 1/2 taza
banana, 1/2	platano/banano, 1/2
cantaloupe (cubed), 1 cup	melon (cubos), 1 taza
cherries, 1/2 cup	cerezas, 1/2 taza
grapefruit, (medium), 1/2	toronja (mediano), 1/2
grapes, 1/2 cup	uvas, 1/2 taza
orange (2-1/2”), 1	naranja (2-1/2”), 1
peach (2-3/4”), 1	durazno (2-3/4”), 1
pear (small), 1	pera (chica), 1
pineapple, 3/4 cup	piña, 3/4 taza
raspberries, 1 cup	frambuesa, 1 taza
strawberries, 1-1/4 cup	fresas, 1-1/4 taza
watermelon, 1-1/4 cup	sandia, 1-1/4 taza
juices, 1/3 to 1/2 cup	jugos, 1/3 a 1/2 taza

Starch/Almidones

dry cereal, 3/4 cup	potato (baked), 3 oz	cereal seco, 3/4 taza	papa (horneada), 3 onzas
cooked cereal, 1/2 cup	potato (mashed), 1/2 cup	cereal cocido, 1/2 taza	papa (puré), 1/2 taza
bread, 1 slice	winter squash, 1 cup	pan, 1 rabanada	calabaza madura, 1 taza
bun (hamburger), 1/2	popcorn, 3 cups	pan de hamburgesa, 1/2	palomitas de maiz, 3 tazas
bun (hotdog), 1/2	pretzels, 3/4 oz	pan de hot dogs, 1/2	pretzels, 3/4 onza
bagel, 1/2	pasta, (cooked), 1/2 cup	bagel, 1/2	pasta cocinada, 1/2 taza
dried beans, (cooked), 1/3 cup	peas, (cooked), 1/2 cup	frijoles secos, (cocidos), 1/3 taza	chicharos (cocinado), 1/2 taza
dried beans, (baked), 1/4 cup	rice, (cooked), 1/2 cup	frijoles secos, (horneados), 1/4 taza	arroz (cocinado), 1/2 taza
corn, 1/2 cup	tortilla (6” corn or flour), 1	elote, 1/2 taza	tortilla (6” maiz o harina), 1
lima beans, 1/2 cup		habas, 1/2 taza	

Vegetables/Vegetales

asparagus	esparragos
beans (green, wax)	ejotes frescos
beets	betables
broccoli	brocoli
brussel sprouts	bruselas
cabbage	repollo
carrots	zanahoria
cauliflower	coliflor
celery	apio
cucumbers	pepinos
greens	hojas verdes
lettuce	lechuga
mushrooms	hongos/champiñones
pumpkin	calabaza madura
radishes	rabanos
squash	calabacita
spinach	espinaca
tomatoes	tomates

Skim Milk/Leche Descremada

milk (skim or 1%), 1 cup	leche (descremada o 1%), 1 taza
yogurt (plain or light), 1 cup	yogurt (sencillo o light), 1 taza
buttermilk (low fat), 1 cup	suero de mantequilla (bajo en grasa), 1 taza

Fat/Grasas

Unsaturated:	**Insaturadas:**
margarine, 1 tsp.	margarina, 1 cucharadita
mayonnaise, 1 tsp.	mayonesa, 1 cucharadita
cashews, dry roasted, 1 tbsp.	nuece de la India, 1 cucharada
peanuts, 20	cacahuates, 20
olives, 5	acietunas, 5
salad dressing, 1 tbsp.	aderesos de ensalada, 1 cucharada
avocado, 1/8	aguacate, 1/8
oil (canola, olive, peanut), 1 tsp.	aciete (de canola, oliva o cacahuate), 1 cucharadita

Lean Meat/Carne Magra

egg substitute, ¼ cup	claras de huevo, ¼ taza
cheese (lowfat), 1 oz.	queso (bajo en grasa), 1 onza
lunch meats, (95% fat-free)	carnes frias (95% libres en grasa)
peanut butter, 2 tbsp	mantequilla de cacahuate, 2 cucharadas
Poultry (no skin)	**Aves (sin pellejo)**
chicken	pollo
turkey	pavo
Beef	**Carne de res**
round steak	round steak
sirloin steak	sirloin steak
flank steak	flank steak
tenderloin	lomo de res
veal	carne de ternera
Pork	**Puerco**
tenderloin	lomo de puerco
Canadian bacon	Canadian bacon
ham	jamon

Actividad: Crea-Una-Comida

GO Elección de Alimentos

Platos Principales-GO

Huevos (revueltos, sin grasa agregada)
Humus (puré de garbanzos)
Frijoles Refritos (sin grasa)
Salmon (a la parrilla)
Ensalada con aderezo light
Ensalada con pollo sin piel a la parrilla y aderezo light
Sándwich de Pavo (bajo en grasa) de trigo entero

Guarniciones-GO

Manzana
Pan tostado de trigo entero
Brócoli
Queso en tiras (bajo en grasa)
Ensalada con aderezo light
Pasas
Yogur natural bajo en grasa

Bebidas-GO

Agua
Te descafeinado sin azúcar
Leche desnatada
Jugo de naranja

Postres-GO

Yogur natural bajo en grasa
Fresas
Galletas integrales
Palomitas de maíz (air popped)
Piña

Actividad: Crea-Una-Comida

SLOW Elección de Alimentos

Platos Principales-SLOW

Hamburguesa (sin grasa) con pan
Sándwich de mantequilla de maní y jalea en pan blanco
Nuggets de pollo (horneado)
Huevos (fritos en aceite vegetal)
Sándwich de Pavo en pan blanco
Cereal (de granola sin grasa) con leche 2%
Palitos de pescado (horneado)

Guarniciones-SLOW

Brócoli con Salsa de Queso
Papas a la francesa (horneado)
Papas fritas (horneado)
Pan tostado (blanco)
Queso Cheddar
Chips de Tortilla/Tostadas
Arroz (blanco)

Bebidas-SLOW

Te Helado
Leche (2% grasa)
Leche (chocolate desnatado)

Postres-SLOW

Yogurt congelado (bajo en grasa)
Galletas de vainilla
Helado (bajo en grasa)

Actividad: Crea-Una-Comida

WHOA Elección de Alimentos

Platillos Principales-WHOA

Hamburguesa con queso (1/4 libra)
Sándwich de pollo (empanizado y frito)
Enchiladas
Pollo frito
Pizza de Pepperoni
Hotdog y pan
Sándwich de Jamón y Queso en pan blanco

Guarniciones-WHOA

Papas a la francesa (fritos)
Tocino
Ensalada de Papa
Queso (procesado)
Papas fritas (regular)
Yogur (leche entera)
Encurtidos

Bebidas-WHOA

Coca
Leche (entera)
Sprite
Ponche de frutas
Bebida energética
Bebida deportiva
Bebida de café (helada)

Postres-WHOA

Pastel de Chocolate
Galletas Oreo
Helado
Brownie

Crea-Una-Comida:
¿Cómo se acumula su comida?

	Plato Principal	Guarnición	Bebida	Postre	Total de Comida	1/3 RDA para adultos 31-50 años	Sobre/ Debajo
Grasa (gramos)						22 g*	
Sodio (mg)						500 mg	
Carbohidratos (gramos)						~43 g	
Proteína (gramos)						15-18 g	
Total Calorías						~660 Kcal**	

*Basado en una dieta de 2,000 calorías con no más de 30% de las calorías de grasa y 10% de grasa saturada.
*Basado en una dieta de 2000 calorías.

Ahora, en grupo, sume el total de grasa, sodio, carbohidratos, proteína, y calorías de todos los participantes que escogieron comidas de la lista GO, de los que escogieron de la lista SLOW, y de los que escogieron de la lista WHOA. Divida estos totales entre el número de participantes en cada grupo para tener un promedio por cada nutriente.

	Comidas GO Promedio del grupo	Comidas SLOW Promedio del grupo	Comidas WHOA Promedio del grupo
Grasa (gramos)			
Sodio (mg)			
Carbohidratos (gramos)			
Proteína (gramos)			
Total Calorías			

Información Nutricional

Utilice la tabla a continuación para comparar sus opciones de comida con la información nutricional. Recuerde, aun y cuando le vaya muy bien en su comparación, asegúrese de fijarse en el tamaño del a porción. (En otras palabras, si las galletas Oreo no lo pusieron sobre el límite de grasa, eso no significa que deba comerse la mitad del paquete!)

Comida	**Grasa** gramos, g	**Sodio** miligramos, mg	**Carbohidratos** gramos, g	**Proteína** gramos, g	**Total Calorías**
Manzana	0	0	22	0	80
Tocino	7	280	0	4	80
Brócoli	0	25	4	3	25
Brócoli con salsa de queso	14	703	8	14	212
Brownie	9	175	36	3	227
Cereal con Leche 2%	7	223	47	12	286
Queso Cheddar	9	174	0	7	113
Queso (procesado)	9	400	1	6	105
Hamburguesa con queso (1/4 libra)	29	1160	37	28	520
Nuggets de pollo (horneado)	10	560	20	20	240
Sándwich de pollo (empanizado y frito)	29	797	42	17	491
Pastel de Chocolate	11	250	36	3	250
Bebida de Café (helada)	2	165	40	3	195
Coca	0	35	27	0	100
Huevos (fritos en aceite vegetal)	19	63	1	6	198
Huevos (revueltos, sin grasa agregada)	5	63	1	6	74
Enchiladas	33	980	37	34	560
Palitos de pescado (horneado)	14	642	26	18	304
Papas fritas (horneado)	5	1050	40	5	140
Papas a la francesa (fritas)	25	1105	60	5	470
Pollo frito	28	1230	19	34	460
Ponche de frutas	0	10	29	0	114
Yogurt congelado (bajo en grasa)	2	146	48	11	227
Galletas integrales	2	170	22	2	118
Sándwich de jamón y queso en pan blanco	22	1620	30	23	403
Hamburguesa (sin grasa) con pan	2	342	22	36	439
Hotdog y pan	14	730	19	9	240
Humus, ½ c	12	480	18	10	210
Helado (bajo en grasa)	4	125	22	4	140
Helado, regular	9	130	24	3	190
Te helado	0	25	21	0	80
Leche (entera)	8	98	13	8	146
Leche (2% grasa)	5	100	20	8	122

Comida	**Grasa** gramos, g	**Sodio** miligramos, mg	**Carbohidratos** gramos, g	**Proteína** gramos, g	**Total Calorías**
Leche (desnatada)	0	128	12	8	86
Leche (chocolate desnatada)	0	180	27	8	140
Jugo de Naranja, 8 oz	0	0	27	1	110
Oreos (3)	7	210	24	2	160
Mantequilla de Maní y Jalea en pan blanco	17	315	33	10	310
Pizza Pepperoni, 1 rebanada	17	860	43	15	390
Encurtidos	0	1631	3	0	15
Piña	0	2	20	1	74
Palomita de maíz (air popped)	0	2	12	2	62
Papas fritas (regular)	9	170	16	2	150
Papas fritas (horneadas)	3	210	21	2	120
Ensalada de Papa	28	460	19	4	340
Pasas	0	5	34	1	129
Frijoles refritos (sin grasa)	0	490	24	9	130
Arroz (blanco)	1	3	41	5	194
Ensalada (con aderezo light)	22	670	11	9	210
Ensalada (con pollo sin piel, a la parrilla, y aderezo light)	25	797	11	35	600
Salmon (a la parrilla)	13	86	0	39	280
Bebida deportiva	0	95	15	0	63
Sprite	0	45	26	0	100
Fresas	0	2	12	1	49
Queso en tiras (bajo en grasa)	2	200	1	8	60
Pan tostado (blanco)	1	160	15	2	79
Pan tostado (trigo entero)	1	147	13	3	75
Chips de Tortilla/Tostadas	6	60	19	2	140
Sándwich de Pavo en pan blanco	15	1585	29	24	346
Sándwich de Pavo (bajo en grasa) con trigo entero	5	1010	46	18	280
Galletas de vainilla	4	87	21	1	123
Agua	0	1	0	0	0
Yogur (leche entera)	8	120	12	9	160
Yogur (natural, bajo en grasa)	3	115	12	8	100

¡Pon a prueba tus habilidades de creación de comidas en casa!

Actividad Familiar para Llevarse a Casa: Crea-Una-Comida

¿Cómo se acumula la comida de su familia?

Tómese un minuto para pensar en las comidas que usted y su familia usualmente comen. Como familia, revisen el concepto de GO-SLOW-WHOA de alimentación saludable y enséñeles lo que usted aprendió durante la actividad de Crea-Una-Comida para poder crear tres diferentes comidas de su elección. Recuerde que puede escoger mas comidas GO que comidas SLOW, y más comidas SLOW, que comidas WHOA.

Consejos para Comer Saludable

En *Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición Saludable*, usted aprendió sobre como categorizar las comidas **GO**, **SLOW**, o **WHOA**.

- Las comidas **GO** se les describe comúnmente como "alimentos enteros". Son más bajos en azucares agregados y/o en grasas no saludables, como la grasa saturada, y frecuentemente están menos procesadas comparado a otras comidas en el mismo grupo. Las comidas GO incluyen frutas y vegetales; granos enteros y comidas con granos enteros; y productos lácteos que son sin azúcar y bajos en grasa, o sin grasa.
- Las comidas **SLOW** son más elevadas en azúcares agregados y/o en grasas no saludables, y también pueden estar más procesados que otras comidas GO. Las comidas SLOW incluyen la leche reducida en grasa y sin azúcar y otros productos lácteos; la leche con azúcar, ya sea sin grasa o baja en grasa entre otros productos lácteos; y productos procesados hechos con granos refinados y azucares agregados y/o grasas no saludables.
- Las comidas **WHOA** son las más elevadas en azucares agregados y/o en grasas no saludables, y son usualmente las comidas mas procesadas. Las comidas WHOA incluyen los dulces, galletas, papitas, comidas fritas, helados, leche entera, sodas, y cereales azucarados.

Es mejor comer más comidas GO que comidas SLOW, y más comidas SLOW, que comidas WHOA. El tipo de comida más saludable incluye mayormente comidas GO.

Cuando esté planeando su comida diaria, tenga en mente que el adolescente promedio necesita de 1,800 a 2,220 calorías al día, las mujeres adultas necesitan 1,800 calorías al día, y los hombres adultos necesitan 2,200 calorías al día.

Instrucciones: Seleccione un platillo principal, una guarnición, una bebida, y un postre del folleto de la elección de alimentos. Enliste sus opciones y la información nutricional correspondiente que se encuentran en la tabla de la siguiente página. Entonces determine cuales de sus opciones reúne los requisitos calóricos diarios. Cuando este creando sus comidas familiares, querrá usar la tabla de Información Nutricional y el folleto de comidas GO, SLOW, WHOA que recibió en la clase.

Acknowledgement:
Adapted with permission from the CATCH Middle School project

Tu Salud iSí Cuenta!: Nutrición Saludable
Actividad Familiar Crea-Una-Comida

COMIDA #1 Nuestras opciones:	Platillo principal (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Guarnición (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Bebida (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Postre (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Total de la comida
Grasa (g)					
Azúcar (mg)					
Total calorías					

COMIDA #2 Nuestras opciones:	Platillo principal (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Guarnición (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Bebida (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Postre (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Total de la comida
Grasa (g)					
Azúcar (mg)					
Total calorías					

COMIDA #3 Nuestras opciones:	Platillo principal (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Guarnición (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Bebida (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Postre (circule uno) GO SLOW WHOA _____	Total de la comida
Grasa (g)					
Azúcar (mg)					
Total calorías					

Espués de planear sus 3 comidas familiars, hay unas cuantas cosas que debe pensar:

1. ¿Cómo se compara el total de calorías de cada comida con las recomendaciones diarias de calorías en general?
2. En general, ¿qué tan saludables fueron sus elecciones?
3. ¿Cuáles son las tres cosas que cambiaria para hacer su comida más saludable?

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición Saludable
Actividad Familiar Crea-Una-Comida

¡Aquí está una lista útil que puede utilizar a la hora de elegir los alimentos en las tiendas y restaurantes!

Ejemplos de Comida GO, SLOW, WHOA

GRANOS

GO	SLOW	WHOA
Cereales con bajo azúcar, de grano entero	Cereales con bajo azúcar (granos refinados)	Cereales con alto azúcar (granos refinados)
Pan/tortillas de grano entero	Pan blanco (harina refinada)	Pan dulce, cuernitos
Galletas integrales	Galletas de vainilla, galletas bajas en grasa	Galletas altas en grasa
Tortillas de maíz	Tortillas de harina (harina refinada)	
Pasta de grano entero	Pasta (harina refinada)	
Arroz integral	Arroz blanco	
Tortilla chips/tostadas	Tortilla chips/tostadas	
	Papas al horno	Papas fritas
	Pretzels	Bocanadas de queso, hojuelas de maíz

LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS

GO	SLOW	WHOA
Leche sin grasa (desnatada, 0%)	Leche 2%	Leche entera
Leche 1% grasa	Leche de sabor sin grasa o 1%	Leche de sabor entera o 2%
Queso natural parcialmente descremada	Quesos naturales (como cheddar)	Quesos procesados
Queso en tiras bajo en grasa	Queso en tiras	
	Helado bajo en grasa	Helado

CARNE, FRIJOLES Y HUEVOS

GO	SLOW	WHOA
Huevos enteros	Huevos fritos en aceite vegetal	Huevos fritos en mantequilla, manteca de cerdo, grasa de tocino
Carne extra-magra de res	Carne magra de res/hamburguesa	Carne regular de res/hamburguesa
Pescado (horneado, a la parrilla, a las brasas)	Pescado (empanizado y horneado)	Pescado (frito)
Chuleta de cerdo sin la grasa	Tocino canadiense	Tocino, chuletas, piel de puerco
Carne enlatada baja en grasa	Carne enlatada regular	Hot dog, salchichón, bologna, chorizo
Atún enlatado en agua	Atún enlatado en aceite	
Frijoles cocidos sin grasa	Frijoles cocidos con grasa	
Pollo – sin piel (horneado, a la parrilla, a las brasas)	Pollo – con piel (horneado, al a parrilla, a las brasas)	Pollo frito

Frutas y Jugos de Frutas
Todas las **frutas y jugos** sin azúcar agregada son comidas **GO**.

Verduras
Todas las **verduras** sin grasa agregada son comidas **GO**.

Bebidas
Todas las **sodas, bebidas energéticas, bebidas deportivas, bebidas de café, y bebidas con sabor a fruta** son comidas **WHOA**.

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición saludable

5: Los Nutrientes Básicos

1

Calorías CONSUMIDAS

2

Los seis nutrientes básicos

Macronutrientes

- **Agua**
- **Carbohidratos**
- **Proteínas**
- **Grasa**

Micronutrientes

- **Vitaminas**
- **Minerales**

3

Agua

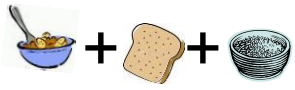
- Contribuye hasta un 60-75% del peso corporal total
- Vital para mantener su "motor" corriendo
- Consumo logrado con comidas y bebidas
- Tome de 8 a 10 vasos/día

4

Nutritional Sciences, Thomson Learning Inc. 2002

Carbohidratos

- Mejor "combustible" para el cuerpo = glucosa
- Cereal Integral
  - 3 porciones/día



- Vegetales
  - 2 ½ tazas/día

- Frutas
  - 2 tazas/día

5

Nutritional Sciences, Thomson Learning Inc. 2002; MiPyramid.gov; American Cancer Society

Proteínas

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

- Lácteos
  - 3 tazas/día

6

Nutritional Sciences, Thomson Learning Inc. 2002; MiPyramid.gov

Grasa (Lípidos)

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

7

Nutritional Sciences, Thomson Learning Inc. 2007, MyPyramid.gov

GO SLOW WHOA y Grasas

Grasas no saturadas — **Go**
- Monoinsaturado
- Poliinsaturado
- ↓ Riesgo cardiovascular

Grasas saturadas — **Slow**
- Mayormente de origen animal
- NO es necesaria para una dieta saludable
- ↑ Riesgo cardiovascular

Grasas *trans* (aceites) — **Whoa**
- Parcialmente hidrogenado
- NO es necesaria para tu cuerpo
- ↑ Riesgo cardiovascular + riesgo diabetes

8

American Heart Association

Fuentes dietéticas de grasas insaturadas

Aceites vegetales: Oliva, canola, cacahuate, ajonjoli, girasol
Aguacate, crema de cacahuate, nueces y semillas, pescado graso




9

American Heart Association

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!






10

American Heart Association

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!




11

American Heart Association

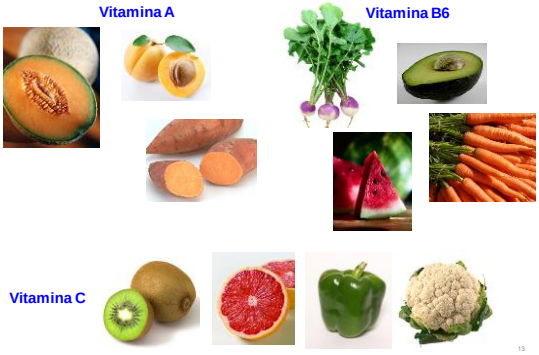
Vitaminas

- Vital para el uso de energía de los carbohidratos, proteínas, y grasa
- A, B_6, B_{12}, C, D, E, K, Folato, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Biotina, Acido Pantoténico
- Es mejor obtenerlos por medio de comidas completas…Con variedad!

12

Nutritional Sciences, Thomson Learning Inc. 2007

Frutas y verduras = Fuentes importantes de vitaminas



13

Nutrition Through the Life Cycle, Brown, 2008

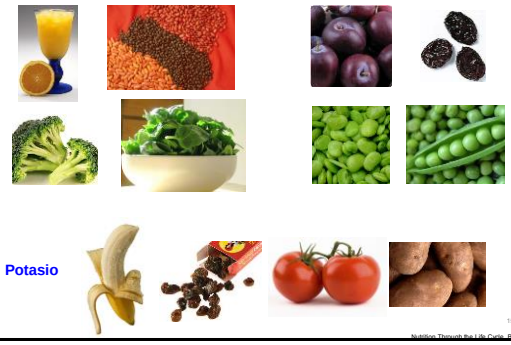
Minerales

- Dan estructura a los huesos, transportan oxigeno 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!

14

Nutritional Sciences, Thomson/Learning Inc, 2002

Frutas y verduras = Fuentes importantes de minerales



15

Nutrition Through the Life Cycle, Brown, 2008

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

16

Centers for Disease Control and Prevention, Dietary Guidelines for Americans

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

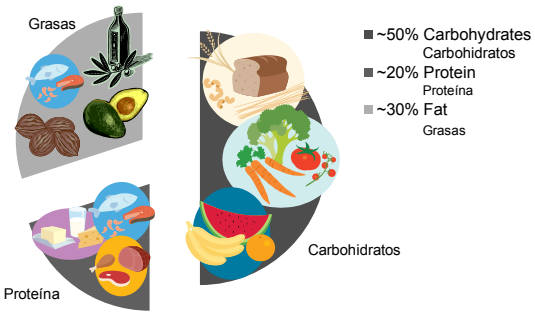
Ron
1 oz = 64 calorías

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

17

Centers for Disease Control and Prevention, Dietary Guidelines for Americans

Guía dietetica



18

USDA Dietary Guidelines for Americans and MyPyramid.gov

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

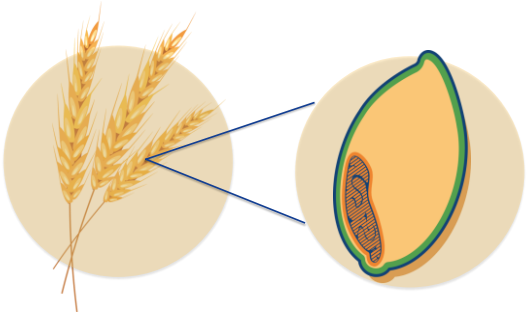
19

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

20

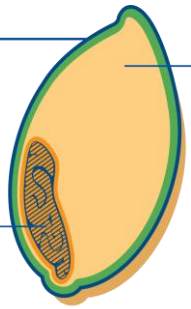
¿Qué es el trigo?

Los trigos son semillas



22

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, traceminerals

Endosperm
- Provides energy
- Carbohydrates, protein

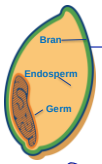
Endosperma
-Proporciona energía.
- Tiene carbohidratos y proteína.

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

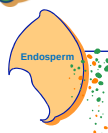
Germ
- Nutrient, Storehouse
- Antioxidants, vitamin E, B vitamins, healthy fats

23

Moliendo el Trigo



Granos enteros
Todas las partes son molidas

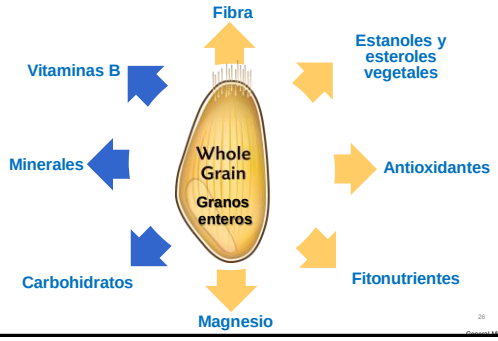


Granos refinados
El endosperma es molido

Germen y el Salvado

24

Trigo integral contiene beneficios de grano y mas



El trigo contiene nutrientes importantes

Carbohidratos

Vitaminas B

Minerales
- Hierro
- Zinc
- Cobre

27

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

28

Beneficios del trigo integral

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

29

Datos de fibra de trigo

Granos enteros ≠ 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.

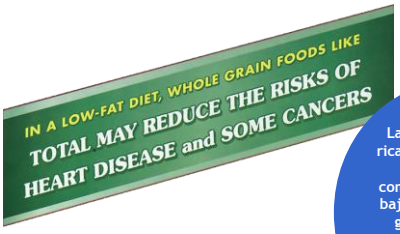
30

¿Cómo anuncian al trigo integral?

Leyendo la etiqueta de ingredientes para ver el tipo de trigo

Busca "Granos Enteros" como el ingrediente principal

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



Las dietas que son ricas en porciones de granos y otras comidas vegetales, y bajos 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.

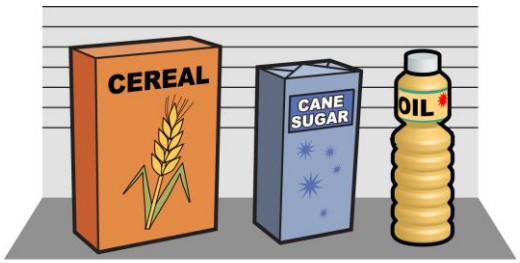
Productos General Mills

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.

General Mills Whole Grain

General Mills, Inc; Whole Grain Stamps appear courtesy of the Whole Grains Council

Actividad: ¿Cúal tiene más fibra?



Fiber — Fibra
Sugar — Azúcar
Fat — Grasa

¡Reto!

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

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

¡PREGÚNTALE A LOS HÉROES INTEGRALES!

¿QUÉ ES UN GRANO INTEGRAL? ¿Y POR QUÉ ES BUENO PARA MÍ?

Los granos integrales están compuestos de tres partes.

Pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer, además de ayudar a mantener un peso corporal saludable.

GÉRMEN

- Almacenamiento de nutrientes
- Antioxidantes, vitamina E, vitaminas del complejo B, grasas saludables

SALVADO

- Cáscara exterior que protege la semilla
- Fibra, vitaminas del complejo B, oligominerales

ENDOSPERMA

- Provee energía
- Carbohidratos, proteína

¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR ALIMENTOS DE GRANO INTEGRAL?

EL GRANO INTEGRAL ES MÁS QUE ÚNICAMENTE FIBRA

Los alimentos altos en fibra NO siempre contienen granos integrales.

Busca la palabra "integral" que aparece después del tipo de grano cerca del principio de la lista de ingredientes. Por ejemplo: "trigo integral" o "avena integral".

AVENA INTEGRAL

INGREDIENTES: AVENA INTEGRAL, ALMIDÓN DE MAÍZ MODIFICADO, ALMIDÓN DE MAÍZ, AZÚCAR, SAL, CARBONATO DE CALCIO, FIBRA DE AVENA, FOSFATO TRIPOTÁSICO, FÉCULA DE TRIGO, VITAMINA E (TOCOFEROLES MIXTOS) AGREGADOS PARA CONSERVAR LA FRESCURA.

Busca los sellos del Consejo de Granos Integrales (Whole Grains Council) en los paquetes de los productos. Estos sellos te indican si el alimento provee al menos 8 gramos o al menos 16 gramos de grano integral. Se recomienda consumir al menos 48 gramos (o 3 raciones) de grano integral diariamente.

WHOLE GRAIN 8g or more per serving WholeGrainsCouncil.org EAT 48g OR MORE OF WHOLE GRAINS DAILY

WHOLE GRAIN 16g or more per serving WholeGrainsCouncil.org EAT 48g OR MORE OF WHOLE GRAINS DAILY

PALOMITAS DE MAÍZ

PASTA INTEGRAL

PAN TOSTADO DE TRIGO INTEGRAL

CEREAL HECHO CON GRANO INTEGRAL

TORTILLAS DE MAÍZ

ARROZ INTEGRAL

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición saludable

6: Entendiendo los datos de nutrición

1

Los datos de nutrición

Usando la etiqueta de nutrición para elegir comida saludable

Presentado con la información de *Food and Drug Administration*
Centro para la Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada de la Oficina de Productos Nutricionales, Etiquetado, y Suplementos Dietéticos y la Asociación Dietética Americana eatright.org sitio Web

2

Preguntas claves de la etiqueta de nutrición

- ¿Cuántas calorías estoy comiendo?
- ¿El número es bajo o alto?
- ¿Cuáles nutrientes debo de limitar o consumir y porque?
- ¿Qué es %DV?
- ¿Cómo me ayuda el %DV a elegir comida saludable?

3

Los datos de nutrición

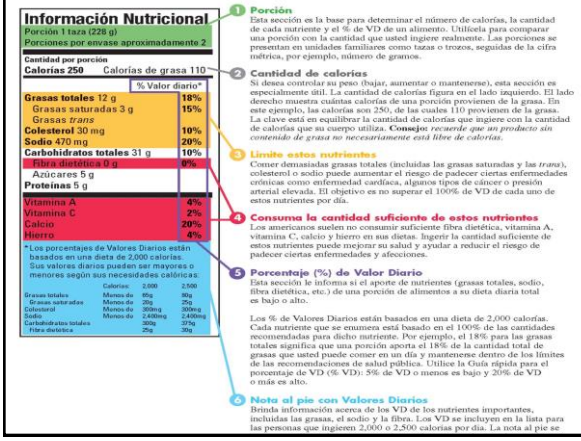
Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

4



¿Cuántas porciones?

Porcion: 1 taza (228g)
Porciones por envase: 2

% Valor Diario

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

6

Guía general de calorías

40 calorías es **bajo**

100 calorías es **moderado**

400 calorías es **alto**

Basado en una dieta de 2,000 calorías

7

El porcentaje de valor diario - %DV

El % DV esta basado en 100% del valor diario para **cada** nutriente.

% DV te dice si una porción de comida es alta o baja en un cierto nutriente.

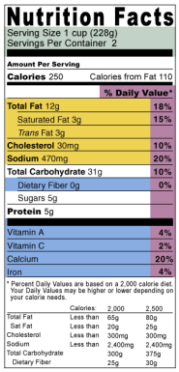
% Daily Value*	
Total Fat	18%
Saturated Fat	15%
Trans Fat	
Cholesterol	10%
Sodium	20%
Total Carbs	10%
Dietary Fiber	0%
Sugars	
Protein	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

8

Guía rápida a % DV

Limita estos nutrientes

Obtén suficiente de estos nutrientes



5% DV ó menos es bajo

20% DV ó más es alto

9

Limita estos nutrientes

La meta es mantenerse DEBAJO del 100% del DV (Valor Diario) para cada uno de estos nutrientes por día.

Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**

Grasa, Colesterol, y Sodio

10

Obtén suficiente de estos nutrientes

Dietary Fiber 0g	**0%**

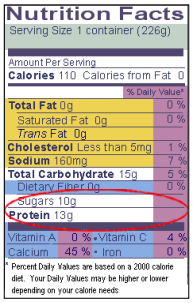
Vitamin A	**4%**
Vitamin C	**2%**
Calcium	**20%**
Iron	**4%**

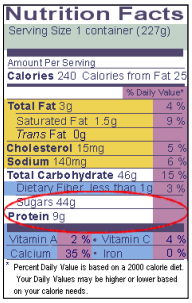
Trata de consumir 100% del DV (Valor Diario) para cada uno de estos nutrientes cada día.

Fibra, Vitaminas, y Minerales

11

Lee los datos sobre azucares totales





12

Revisa la lista de ingredientes y busca los azucares agregados

Ejemplo de Comida #1

INGREDIENTS: CULTURED PASTEURIZED GRADE A NONFAT MILK, WHEY PROTEIN CONCENTRATE, PECTIN, CARRAGEENAN.

Ejemplo de Comida #2

INGREDIENTS: CULTURED GRADE A REDUCED FAT MILK, APPLES, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CINNAMON, NUTMEG, NATURAL FLAVORS, AND PECTIN. CONTAINS ACTIVE YOGURT AND *L. ACIDOPHILUS* CULTURES

Jarabe de maiz y/o fructosa

13

Actividad: La lucha entre alimentos

14

¡Reto!

Revisa tu despensa esta semana. Apunta que artículos necesitas reemplazar por opciones más saludables.

15

Datos de nutrición
Resumen de puntos importantes

- Comienza con tamaño de porción
- Revisa las calorías totales, grasa, y azúcares
- Deja que el % Valor Diario sea tu guía – Manteniéndose en porcentajes bajos en la sección de arriba y altos en la seccion de abajo
- Revisa y lee detalladamente la lista de ingredientes
- Que tu consumo mayor sea de alimentos no empaquetados como las frutas y verduras frescas.

16

Cambia a la presentación de *Planear Comidas*

17

Etiqueta de Comida – Información Nutricional

Datos Nutricionales
Tamaño por Ración 1 taza (236ml)
Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración
Calorías 80 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso *Trans* 0g	
Colesterol Menor de 5mg	0%
Sodio 120mg	5%
Carbohidrato Total 11mg	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azucares 11g	
Proteínas 9g	17%

Vitamina A 10% • Vitamina C 4%
Calcio 30% • Hierro 0% • Vitamina D 25%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

DATOS NUTRICIONALES

PORCION (RACION) - Esta parte de la etiqueta nos dice el tamaño de la porción y cuantas porciones hay en el envase.

Puede haber más de una porción por envase. Los datos en la etiqueta son por una porción. Úsela para comparar el tamaño de la porción con lo que usted consume.

CANTIDAD DE CALORIAS - Esta parte de la etiqueta nos enseña cuantas calorías hay en una porción y cuantas calorías de la porción son de grasa.

COSUMA MENOS DE ESTOS NUTRIENTES -

- grasas totales
- grasas saturadas
- grasas trans
- colesterol
- sodio

Consumir mucho de éstos puede elevar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, presión alta o algunos tipos de cáncer. Demasiado aumento de peso puede elevar el riesgo de contraer diabetes.

COSUMA MÁS DE ESTOS NUTRIENTES

- fibra
- vitamina A
- vitamina C
- calcio
- hierro

A menudo no recibimos suficiente en nuestra dieta. Consuma bastante de éstos para cuidar su salud y reducir el riesgo de enfermedades.

PORCENTAJE O % DE VALOR DIARIO

- la grasa
- el sodio
- la fibra
- las vitaminas
- los minerales

Esta parte de la etiqueta nos enseña si en una porción del alimento aportan poco o mucho a lo que usted consume cada día. Utilice esta guía rápida para el porcentaje de valores diarios. Un 5% de valores diarios o menos es bajo y un 20% de valores diarios o más es alto.

Nota: Los valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. No todos necesitan o consumen una dieta de 2,000 calorías cada día. Algunas personas necesitan menos y otras necesitan más. El porcentaje del valor diario no seria correcto para usted si come más o menos de 2,000 calorías cada día. Para saber la cantidad de calorías para usted, vea la pirámide personal que recibió en clase o diríjase a *www.MiPiramide.gov* – Plan de Mi Pirámide.

Adaptado de: "¿Qué describe la etiqueta?"
http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ff/label.html

RUTGERS SNAP-Ed

2/26/09

¡Pelea de Comida! Leche Entera vs. Leche Descremada

Leche Entera

Información Nutricional

Tamaño de la porción = 8 fl oz
Porciones por envase = 2

Por Porción
Calorías = 150 Calorías de grasa = 70

	% Daily Value*
Grasas 8g	12%
Grasas Saturadas 5g	25%
Colesterol 35mg	12%
Sodio 125mg	5%
Carbohidratos 12g	11%
Fibra Dietética 0g	0%
Azucares 11g	
Proteína 8g	

Vitamina A 6% ● Vitamina C 4%
Calcio 30% ● Hierro 0% ● Vitamina D 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Ingredientes: leche, vitamina D_3, vitamina E

Leche Descremada/0% grasa

Información Nutricional

Tamaño de la porción = 1 taza
Porciones por envase = 16

Por Porción
Calorías = 80 Calorías de grasa = 0

	% Daily Value
Grasas 0g	0%
Grasas Saturadas 0g	0%
Colesterol menos de 5mg	1%
Sodio 130mg	5%
Carbohidratos 12g	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azucares 11g	
Proteína 8g	

Vitamina A 8% ● Vitamina C 4%
Calcio 30% ● Hierro 0% ● Vitamina D 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Ingredientes: leche sin grasa, vitamina A, palmitato, vitamina D_3, vitamina E

1. ¿Cuantas onzas (fl oz) de fluido hay en una taza? _____

2. Llene la tabla a continuación por cada 8 oz de porción de leche.

	Leche Entera	Leche Descremada
Calorías		
Grasa saturada		
Azúcares		
Calcio		

3. Considerando los nutrientes que decidiera disminuir en su dieta, ¿cuál sería su mejor opción? _____

4. La leche entera es una comida Go, Slow, o Whoa? ¿Por qué? _____

5. La leche descremada es una comida Go, Slow, o Whoa? ¿Por qué? _____

¡Pelea de Comida! Jugo de Naranja Tropicana vs. Sunny D

Tropicana Pure Premium Jugo de Naranja (sin pulpa)

Información Nutricional

Tamaño de Porción = 8 fl oz
Porciones por envase = 1

Por Porción
Calorías = 110 Calorías de grasa= 0

	% Daily Value
Grasa total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 26g	9%
Fibra Dietética 0g	0%
Azucares 22g	
Proteína 2g	

Vitamina A 0%	Vitamina C 50%
Calcio 2%	Tiamina 0%
Vitamina D 0%	Folato 15%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Ingredientes: jugo de naranja 100% puro y natural

Sunny D Tangy Estilo Original

Información Nutricional

Tamaño de Porción = 8 fl oz
Porciones por envase = 8

Por Porción
Calorías = 120 Calorías de grasa = 0

	% Daily Value
Grasa total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 190mg	8%
Carbohidratos 29g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azucares 27g	
Proteína 0g	

Vitamina A 0 %	Vitamina C 100%
Calcio 0%	Hierro 0%
Vitamina D 0%	Fosforo 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Ingredientes: agua, fructosa y 2% o menos de lo siguiente: jugos concentrados (naranja, toronja, manzana, lima, uva), acido cítrico, acido ascórbico (vitamina C), tiamina (vitamina B1), sabores naturales, , thiamin hydrochloride (vitamina B1), sabor natural, almidón modificado de maíz, aceite de canola, citrato de sodio, goma de celulosa, goma xantana, hexametafosfato de sodio, benzoato de sodio para proteger sabor, amarillo #5, amarillo #6

1. Llena la tabla a continuación por cada 8 oz de porción de Tropicana y Sunny D.

	Tropicana	Sunny D
Calorías		
Grasa saturada		
Azúcares		
Calcio		

2. ¿Qué porcentaje de jugo de naranja y de Sunny D es en realidad jugo de frutas? _____

3. ¿Cree que el jugo de naranja es una comida Go, Slow, o Whoa? ¿Por qué?_____

4. ¿Cree que el Sunny D es una comida Go, Slow, o Whoa? ¿Por qué?_____

¡Pelea de Comida! Cereal de Trigo vs. Granola baja en Grasas

Post Shredded Wheat Cereal (Cereal de Trigo)

Información Nutricional

Tamaño de Porción = 49 g
Porción por Envase = 7

Por Porción
Calorías = 170 Calorías de grasa = 10

	% Daily Value
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 40g	13%
Fibra Dietética 6g	24%
Azucares 0g	
Proteína 6g	

Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 6%
Vitamina D 0%	Fosforo 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Ingredientes: trigo entero, BHT

Kellogg's Low-Fat Granola sin Pasas

Información Nutricional

Tamaño de Porción = 1/2 taza (49g)
Porción por Envase = 10

Por Porción
Calorías = 190 Calorías de grasa = 25

	% Daily Value
Grasa Total 2.5g	4%
Grasa Saturada 5g	3%
Grasa Trans 0g	
Grasa Monoinsaturada 0g	
Grasa Poliinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 110mg	5%
Carbohidratos 40g	13%
Fibra Dietética 3g	12%
Azucares 14g	
Proteína 4g	

Vitamina A 15%	Vitamina C 2%
Calcio 0%	Hierro 10%
Vitamina D 10%	Fosforo 10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Ingredientes: whole oats, whole grain wheat, sugar, corn syrup, rice, almonds, molasses, modified corn starch, high fructosa corn syrup, palm oil, salt, cinnamon, non-fat dry milk, natural and artificial flavor, polyglycerol esters of mono- and diglycerides, malt flavor, niacinamide, zinc oxide, ascorbic acid (vitamina C), pyridoxine hydrochloride (vitamina B6), reduced iron, guar gum, BHT (preservative), riboflavin (vitamina B2), vitamina A (palmitato), folic acid, thiamin hydrochloride (vitamina B1), vitamina B12, vitamina D

1. Llene la tabla a continuación por cada porción de cereal.

	Cereal de Trigo	Granola
Calorías		
Grasa Saturada		
Azucares		
Fibra		

2. Considerando los nutrientes que decidiera disminuir en su dieta, ¿cuál sería su mejor opción? _____

3. Cree usted que el cereal de trigo entero es una comida Go, Slow, o Whoa? ¿Porque? _____

4. ¿Cree usted que la granola es una comida Go, Slow, o Whoa? ¿Porque?_____

INFORMACIÓN SOBRE
ALIMENTOS
De la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU.

Una Clave Para Elegir Alimentos Saludables

Cómo usar la información nutricional que figura en la etiqueta del alimento

¿Ha leído alguna vez la etiqueta de información nutricional en los envases de los alimentos y se ha preguntado qué significa porciones, porcentajes, valores diarios? Usted no es el único. Muchos consumidores desearían saber cómo utilizar la etiqueta de información nutricional de forma más fácil y efectiva. Finalmente, aquí podrá encontrar ayuda.

Utilice esta información para tomar decisiones rápidas e informadas, que contribuyan a formar hábitos alimenticios saludables y permanentes para usted y su familia.

Información del producto y "Valores Diarios"

La etiqueta de información nutricional se divide en **dos áreas principales:**

- Las **secciones 1 a 5** brindan **información específica del producto** (porción, calorías e información nutricional). Las mismas varían según el producto alimenticio.
- La **sección 6** es una **nota al pie con los Valores Diarios (VD).** Brinda información acerca de los VD para los nutrientes importantes, incluidas las grasas, el sodio y la fibra. Los VD se incluyen en la lista para las personas que ingieren 2,000 o 2,500 calorías por día.
  - Las cantidades para grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio son **cantidades máximas**. Eso significa que usted debe tratar de no superar las cantidades que se mencionan.
  - Los VD para los carbohidratos totales y la fibra dietética representan las **cantidades mínimas** recomendadas para una dieta de 2,000 calorías. Esto significa que usted debe consumir como mínimo esta cantidad diaria de cada uno de estos nutrientes.
  - La nota al pie se encuentra sólo en las etiquetas más grandes y no varía entre los productos.

Detalles sobre el Valor diario

Tres formas sencillas de utilizar el % de Valores diarios

1. **Observe los valores altos y bajos.**
   El % de VD le ofrece un marco de referencia para decidir si un alimento contiene una cantidad alta o baja de un nutriente. Utilice la Guía rápida para el % de VD: 5% o menos es bajo y 20% o más es alto.

   Compare productos: use el % de VD para comparar un producto alimenticio o una marca comercial con un producto similar. Asegúrese de que las porciones sean similares, especialmente el peso de cada producto (por ejemplo, gramos, miligramos, onzas), a fin de determinar qué alimentos tienen un contenido mayor o menor de nutrientes.

2. **Evalúe los atributos.**
   Para no tener que memorizar las definiciones, utilice el % de VD para ayudarlo a distinguir rápidamente un atributo de otro, por ejemplo, "reducido en grasas" contra "bajas calorías" o "sin grasas." Simplemente compare el % de VD para las grasas totales en cada producto alimenticio a fin de determinar cuál es el que tiene un contenido mayor o menor de dicho nutriente. **No es necesario memorizar las definiciones**. Esto es útil al comparar todos los atributos del contenido de nutrientes, por ejemplo, menos, bajas calorías, bajo, libre de, más, alto contenido, etc.

3. **Equilibre los alimentos.**
   Equilibre los alimentos mediante el uso del % de VD. Por ejemplo, si un alimento de su agrado tiene un alto contenido de grasas saturadas, escoja alimentos con bajo contenido de grasas saturadas en otros momentos del día.

¿Qué describe la etiqueta?

Información Nutricional

Porción 1 taza (228 g)
Porciones por envase aproximadamente 2

Cantidad por porción

Calorías 250 Calorías de grasa 110

	% Valor diario*
Grasas totales 12 g	**18%**
Grasas saturadas 3 g	**15%**
Grasas *trans*	
Colesterol 30 mg	**10%**
Sodio 470 mg	**20%**
Carbohidratos totales 31 g	**10%**
Fibra dietética 0 g	**0%**
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A	**4%**
Vitamina C	**2%**
Calcio	**20%**
Hierro	**4%**

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	65g	80g
Grasas saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

1 Porción

Esta sección es la base para determinar el número de calorías, la cantidad de cada nutriente y el % de VD de un alimento. Utilícela para comparar una porción con la cantidad que usted ingiere realmente. Las porciones se presentan en unidades familiares como tazas o trozos, seguidas de la cifra métrica, por ejemplo, número de gramos.

2 Cantidad de calorías

Si desea controlar su peso (bajar, aumentar o mantenerse), esta sección es especialmente útil. La cantidad de calorías figura en el lado izquierdo. El lado derecho muestra cuántas calorías de una porción provienen de la grasa. En este ejemplo, las calorías son 250, de las cuales 110 provienen de la grasa. La clave está en equilibrar la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza. **Consejo:** *recuerde que un producto sin contenido de grasa no necesariamente está libre de calorías.*

3 Limite estos nutrientes

Comer demasiadas grasas totales (incluidas las grasas saturadas y las *trans*), colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer o presión arterial elevada. El objetivo es no superar el 100% de VD de cada uno de estos nutrientes por día.

4 Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes

Los americanos suelen no consumir suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro en sus dietas. Ingerir la cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones.

5 Porcentaje (%) de Valor Diario

Esta sección le informa si el aporte de nutrientes (grasas totales, sodio, fibra dietética, etc.) de una porción de alimentos a su dieta diaria total es bajo o alto.

Los % de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Cada nutriente que se enumera está basado en el 100% de las cantidades recomendadas para dicho nutriente. Por ejemplo, el 18% para las grasas totales significa que una porción aporta el 18% de la cantidad total de grasas que usted puede comer en un día y mantenerse dentro de los límites de las recomendaciones de salud pública. Utilice la Guía rápida para el porcentaje de VD (% VD): 5% de VD o menos es bajo y 20% de VD o más es alto.

6 Nota al pie con Valores Diarios

Brinda información acerca de los VD de los nutrientes importantes, incluidas las grasas, el sodio y la fibra. Los VD se incluyen en la lista para las personas que ingieren 2,000 o 2,500 calorias por dia. La nota al pie se encuentra sólo en las etiquetas más grandes y no varía entre los productos.

Tu Salud ¡Sí Cuenta!: Nutrición saludable

El supermercado y la comparación de costos de comida

Consejos para cocinar saludable

7: Planificación de comidas y cocinar saludable

1

El supermercado

¡Más de **40,000** opciones de comida!

2

Distribución típica de una tienda

3

Siempre haz una lista del mandado

¡Ahorra tiempo y dinero!

4

Consejos para navegar por el supermercado

- Dirígete primero hacia las productos de las esquinas de la tienda.
- Dirige tu mirada primero hacia los productos acomodados en las islas del mostrador de arriba, y luego hacia los productos acomodados en el mostrador de abajo.
- Apréndete la terminología que utilizan en la etiquetas de los productos para diferenciar los ingredientes.

5

Eat This Not That! Supermarket Survival Guide. Rodale Inc. 2009

¿Qué dice la etiqueta?

¡Aprende la terminología!

Terminología	Significado
"Grano entero" comparado con "Multigrano"	Todo el grano utilizado (¡buena elección!) comparado con Más de un tipo de grano usado en el producto
"Light" o "Lite"	Grasa reducida al ≤50%
"Sin calorías"	Menos de 5 calorías por porción
"Sin grasa"	Menos de 0.5 g de grasas saturadas por porción
"Sin azúcar"	Menos de 0.5 g de azúcares por porción
"Fuente excelente de"	≥ 20% Valor Diario por porción
"Buena fuente de"	10-19% Valor Diario por porción
"Orgánico"	≥ 70% ingredientes orgánicos certificados
"Hecho con"	Los ingredientes son enlistados en el panel lateral del producto

6

Nutritional Sciences, Thompson Learning Inc. 2007

Consejos para navegar por el supermercado

- Entre más empaquetado = Menos nutritivo
- El orden de la lista de ingredientes va de mayor a menor
- Entre menos ingredientes en la lista = Comida más saludable

Eat This, Not That! Supermarket Survival Guide, Rodale Inc. 2009

7

Consejos para comprar

- Lo fresco es mejor
- Elije productos de temporada
- Visita tu mercado local de agricultores (Farmer's Market)

8

¡Llena tu despensa y refrigerador…

….con una variedad de comida fresca!

9

¿Comer saludable cuesta más, o no?

Comparación de costos de comida

10

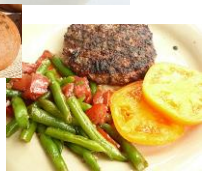
Podrías consumir esta comida no saludable…

1,100 calorías

11

¡O este desayuno, comida y snack…

1,080 calorías



…por la misma cantidad de calorías!

12

Una comida en McDonald's para una familia de 5

Comida	Calorías	Costo
Hamburguesa doble carne con queso Papas Soda	510 500 310	$5.13
Sandwich de Pollo Empanizado Frito Papas Soda	530 500 310	$5.49
Happy Meal Hamburguesa con Queso Papas Leche con chocolate	300 203 170	$2.79
Combo de 6 Nuggets de Pollo Papas Jugo Hi-C	280 230 160	$3.79
Happy Meal Hamburguesa Papas Leche	250 230 100	$2.29
Total	**4610**	**$19.49**

13

Una Comida en Casa Para 5

Comida	Costo
Espagueti integral	$1.29
Salsa de Tomate	$1.89
1 lb. 96% sin grasa de carne de hamburgesa	$4.00
Ensalada (1/2 lechuga+ aderezo ranch light)	$1.79
Costo total	$8.97
Calorías/ porción	450

*Precios basados en H.E.B. de la fecha febrero 2009 Brownsville, Texas

14

Comparación de Costos y Calorías

Tres veces/semana = $58.47
Calorías promedio /comida = 922

Tres veces/ semana = $24.56
Calorías promedio /comida = 423

¡Al comer en casa, ahorras $33.01 y 1497 calorías por semana!

15

Comparación de Costos y Calorías

Más calorías en menos comida
Más dólares gastados
Mala nutrición

Menos calorías en más comida
Más dólares ahorrados
Mejor nutrición

¡Al consumir comidas hechas en casa, ahorras dinero y calorías!

16

¡Extra! Beneficios de comidas familiares

- Se consume más comida nutritiva – obteniendo más nutrientes
- Disminución de riesgo de un peso no saludable
- Disminución de riesgo de abuso de sustancias
- Fortalece los lazos familiares; pasando las tradiciones
- Formación de actitudes positivas sobre la comida y el comer
- Los niños tienen mejor rendimiento escolar
- ¡Una vida más feliz!

MealsMatter.org

17

Actividad: Planea tu plato

18

Comienza una nueva tradición familiar…

- Lunes sin carne
- Fruta de postre
- Noche de niños en la cocina

Por las siguientes 4 semanas, cocina en casa una vez más de lo usual.

19

El supermercado y comparación de costos de comida
Resumen de puntos importantes

- El comer saludable no significa gastar más dinero.
- Como navegar por el supermercado sabiamente.
- La planeación de las compras para ahorrar tiempo, dinero y calorías.
- Incluir y disfrutar frutas y verduras con todas las comidas.

20

Cocinar saludable

21

Evita métodos para cocinar agregando grasa

Empanizado
Frito
Bañado en grasa

X 

X 

X 

22

Métodos para cocinar saludable

- ✓ Horneado
- ✓ Hervido
- ✓ Asado
- ✓ Al vapor

23

¡Comida de buen sabor!

¡Ponle sazón!

¡Agrégale fruta!

¡Sé creativo!

FIT Watch.com; HelpGuide.org; SpicyTasty.com

24

Come un arcoíris cada día

Cambia a la presentación de *Conclusión*

Alternativas a tener en cuenta

Comidas saludables y económicas

por: Roberta Freeman | fuente: AARP | 24 de septiembre de 2010

Es posible estirar el presupuesto alimenticio sin dejar de comer bien.

Servir comidas saludables puede presentar un desafío cuando se vive con un presupuesto reducido. Pero con un poco de información y planificación, usted y sus seres queridos podrán comer bien sin gastar demasiado dinero en comestibles. Hay estrategias que le permitirán lograrlo, entre ellas el comprar frutas y verduras cuando estén en temporada y entender cuáles alimentos son las mejores compras en cuanto a nutrición y costo.

Linda Netterville, dietista titulada y vicepresidente para subvenciones de la Meals on Wheels Association of America (Asociación de Comidas en Ruedas de Estados Unidos), dice que la mejor manera de estirar el presupuesto alimenticio es preparar estofados y guisos. "Haga un guiso en vez de comer un corte de carne", aconseja Netterville.

Elaborar una comida utilizando arroz, frijoles, fideos o legumbres le permite extender la proteína, cocinar en grandes cantidades y usar lo que sobre para otras comidas saludables esa semana, o para congelar.

Aquí tiene unos consejos que le ayudarán a planificar las comidas, cortesía del Center for Nutrition Policy and Promotion (Centro para las Políticas y la Promoción Nutricionales) del Departamento de Agricultura:

- Antes de ir al mercado, haga una lista de lo que necesita y cíñase a esa lista para no gastar más de la cuenta.
- Compare el costo de los alimentos preparados con el costo de los mismos alimentos si los prepara en casa. Comprobará que puede ahorrar mucho si hace el trabajo usted mismo.
- Adquiera la costumbre de comprar lo que está en venta y lo que está en temporada.
- Busque especiales en los anuncios del periódico y use cupones de descuento sólo para los productos que utilizará.
- Compre productos de marcas de casa. Suelen ser más económicos que los de las marcas principales, aun si tiene cupones de descuento para ellos.

A continuación le presentamos unos consejos respecto a la preparación de las comidas:

- Utilice una olla de cocción lenta para facilitar la preparación de los alimentos.
- Haga grandes cantidades, divídalas en porciones y congélelas para uso posterior. Esto le ahorrará tiempo y dinero.
- Confeccione postres en casa, tales como compota de fruta con cubierta crujiente y arroz con leche. Son nutritivos y le ahorrarán dinero.

Y, a continuación, unas sugerencias en cuanto a las mejores compras:

Panes y granos: Busque panes y productos de repostería del día anterior. El arroz, la avena y la sémola de maíz resultan menos costosos en su forma natural que en las versiones instantáneas. El pan y el arroz integrales son más nutritivos que los blancos.

Verduras y ensaladas: Compre bolsas grandes de verduras congeladas pues a menudo están a mejor precio. Saque sólo la cantidad que necesita y guarde el resto en el congelador.

Frutas: Busque frutas frescas que estén en temporada. Cuídese de comprar más productos perecederos de los que necesita, para no desperdiciar.

Leche: Pruebe la leche en polvo; es la más económica. Mézclela con varias horas de antelación y enfríela antes de tomarla.

Carne de res y aves: Busque especiales en la sección de carnicería. Compre el pollo entero y córtelo en piezas usted mismo. Compre cortes de carne del cuarto delantero (chuck) o trasero (round) en vez de lomo (sirloin).

Frijoles y guisantes secos: Empléelos como sustitutos de carnes, aves o pescados. Cuestan menos, tienen menos grasa y proporcionan los mismos nutrientes.

Alimentos sueltos o a granel: Cómprelos en lugar de los productos envasados. Resultan menos costosos.



¿Cómo incluir 5 porciones de Verduras y Frutas cada día?

Desayuno:

1 taza de leche y 1 pan con palta + 1 vaso de jugo de fruta natural o 1 fruta

Colación:

1 vaso de jugo de fruta natural o 1 fruta

Almuerzo:

trozo de pollo con arroz + 1 ensalada de choclo con brócoli y 1 ensalada de fruta

Once:

1 yogur + 1 fruta

Cena:

1 platode carbonada + 1 ensalada de apio con pimenton y palta o 1 fruta

diseño Iván Vega Pérez: 09-8653566
2da edición. 50.000 ejemplares. agosto 2005



Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA; quien es responsable de su contenido.
Fuente: Bodyand Soul. A Celebration of Healty Eating and Living. Aguide for Church. Manning et al.. California USA.

Verduras y frutas 5 porciones 5 colores

¿Por qué comer verduras y frutas?

¿Cuánto comer?



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

Universidad de Chile

inta
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos

VIDA CHILE
Construyendo un país más saludable

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

CONAC
CORPORACION NACIONAL DEL CANCER

naranja

blanco

rojo

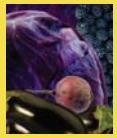
amarillo

violeta

verde

Entre otros factores, una alimentación saludable, baja en grasa total, grasas saturadas y colesterol, que incluya un mínimo de 5 porciones de verduras y frutas al día, puede contribuir a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y de enfermedades cardiovasculares

¿Qué aportan las frutas y verduras?

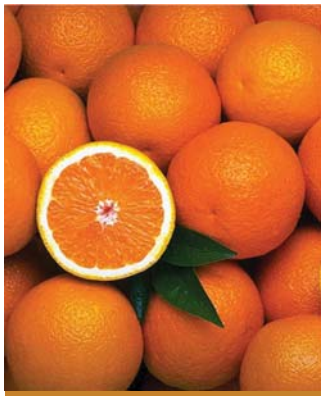


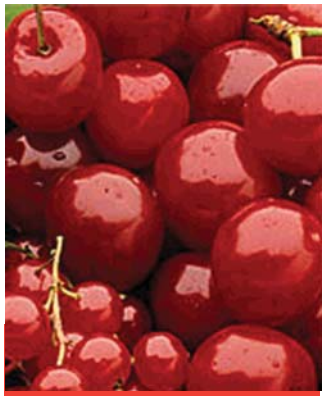
Vitaminas, como, por ejemplo, vit. A y C. En general, son necesarias para la vida y cada una tiene una función específica, por ejemplo, algunas ayudan a producir la energía y otras a mantener sanas la piel y la vista.

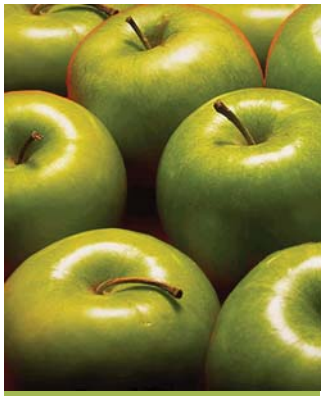
Minerales, como el potasio y magnesio. Cada mineral tiene su propia función. Algunos ayudan a mantener la presión sanguínea normal o la estructura del hueso.

Fibra, ayuda a bajar el colesterol, favorece la digestión. Ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Fitoquímicos, son sustancias que actúan junto con las vitaminas y minerales para promover la salud. Ejemplo: Carotenoides, licopeno, luteína y flavonoides.







Hoja de trabajo MiPirámide

Verifique cómo estuvo el día de hoy y fíjese un objetivo para mañana

Escriba sus opciones para hoy	Food Group	Sugerencias	Objetivo Sobre un patrón de 2000 calorías	Enumere lo que comió dentro de cada grupo de alimentos*	Calcule su total
		Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales.	**equivalente a 6 onzas** (el equivalente a 1 onza es aproximadamente 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco ó ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal)		equivalente en onzas
		Trate de consumir verduras de los distintos subgrupos todos los días.	**2 ½ tazas** Subgrupos: verde oscuro, naranja, con almidón, frijoles y guisantes secos, otras verduras		tazas
		Haga que la mayoría de las opciones sean frutas en lugar de jugos.	**2 tazas**		tazas
		Elija productos descremados o de bajo contenido graso con mayor frecuencia.	**3 tazas** (1 ½ onza de queso = 1 taza de leche)		tazas
		Elija carnes y aves magras. Varíe sus opciones con más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.	**Equivalentes a 5 ½ onzas** (el equivalente a 1 onza es 1 onza de carne, aves o pescado, 1 huevo, 1 cucharada de manteca de mantequilla de cacahuate/maní, ½ onza de frutos secos ó ¼ taza de guisantes secos)	*Algunos alimentos no entran dentro de ninguno de los grupos. Estos "adicionales" pueden ser principalmente grasas y azúcar; limite la cantidad de ellos que consume.	equivalente en onzas
		Incorpore más actividad física en su rutina diaria en el hogar y en el trabajo.	Por lo menos **30 minutes** de actividad moderada a intensa por día, 10 minutos o más cada vez.		minutes

¿Cómo estuvo el día de hoy? ☐ Muy bien ☐ Más o menos ☐ No tan bien

Mi objetivo alimenticio para mañana es: _____

Mi objetivo de actividad para mañana es: _____

Tu Salud iSí Cuenta!: Nutrición saludable



8: Conclusión

1

Nutrición saludable

Resumen de puntos importantes

2

Balance de energía

- Calorías consumidas vs. calorías gastadas
- Consumidas: *opciones en comida - variedad, balance, moderación, densidad nutritiva*
- Gastadas: *actividad – "FITT"*
- Sigue la guía para mantener la escala

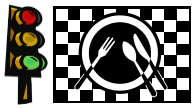
3

Distorsión de porción

- ¡El tamaño es importante! Preste atención a las porciones/raciones.
- Más calorías CONSUMIDAS significa más calorías para quemar.
- Consuma una dieta sana de frutas, verduras, y granos enteros.

4

Comer saludable



- Una dieta saludable tiene más alimentos **GO** que alimentos **SLOW**, y mas alimentos **SLOW** que alimentos **WHOA**.
- Haz tu plato con Variedad, Balance, Moderación y Nutrición en mente.
- Un plato saludable tiene mayormente verduras, algo de granos enteros, carne, pescado, fruta y una cantidad pequeña de grasa insaturada.

5

Los nutrientes básicos

- CONSUMIDOS: Una dieta saludable tiene un balance de carbohidratos, proteínas y grasa
- CONSUMIDOS: "Varía tus verduras" y "Enfócate en las frutas"
- CONSUMIDOS: "Haz espacio para los trigos integrales.
- CONSUMIDOS: Obtén suficiente fibra
- Cuidado con los datos nutritivos en paquetes

6

Datos de nutrición

- Comienza con el tamaño de la porción
- Revisa las calorías totales, grasa, y azúcar
- Deja que el % Valor Diario sea tu guía – manteniendo bajo el porcentaje en la sección de arriba y alto en la sección de abajo
- Revisa y lee detalladamente la lista de ingredientes
- Que tu consumo mayor sea de alimentos no empaquetados o procesados, como las frutas y verduras frescas.

7

Planeación de sus comidas

- Comer saludable no tiene que costar mas dinero.
- Navega el supermercado con sabiduría.
- Planea tus compras para ahorrar tiempo, dinero y calorías.
- Disfruta las frutas y verduras con cada comida.

8

¿Que tanta confianza tienes en estar preparada para dar información sobre alimentación saludable?

9

Los promotores de salud pueden lograr un cambio a través de la promoción de la salud.

Tu Salud iSí Cuenta!

10

Cuestionario sobre conocimientos

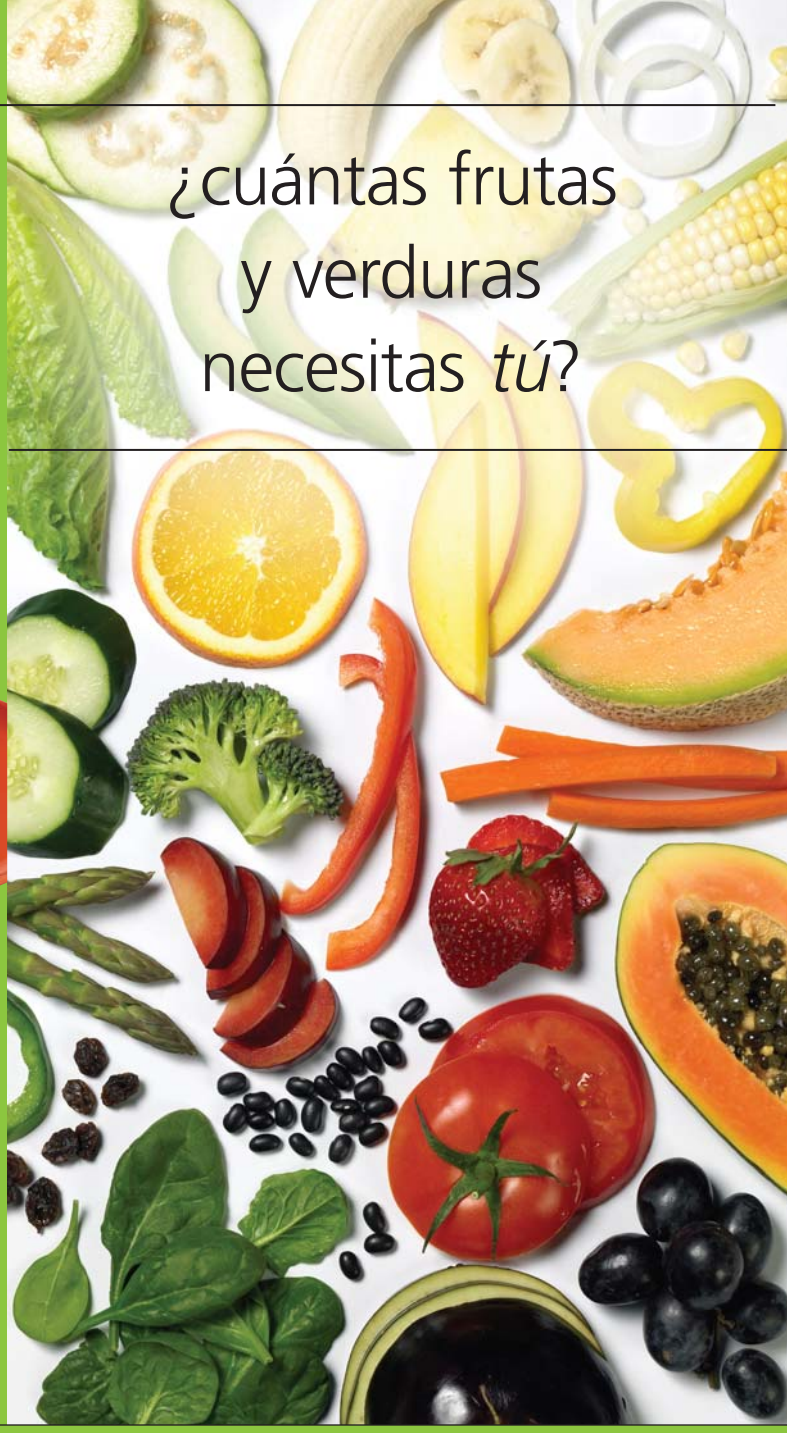
11

¡Gracias!

12

RECURSOS

¿cuántas frutas y verduras necesitas *tú*?



ALGUNAS MANERAS SENCILLAS DE INCORPORAR FRUTAS Y VERDURAS A TU DÍA:

- Incorpora granola de bajo contenido graso o sin grasa a una porción de yogur de bajo contenido graso o sin grasa. Encima ponle rodajas de manzana o moras congeladas.
- Cuando prepares un huevo o una omelette con claras de huevo, agrégales verduras, como tomates y cebolla picados.
- A media mañana come una fruta.
- Llena casi la mitad de tu plato con frutas y verduras.
- Cuando tengas hambre entre comidas, come verduras crudas con alguna salsa sana de bajo contenido graso o sin grasa.
- Puedes hacer una "paleta de frutas" ensartando uvas y rebanadas de banana en un palito y congelándolas.
- Le puedes agregar verduras congeladas a un guiso o cualquier platillo de pasta. Prueba brócoli, chícharos (arvejas) y maíz.
- Cuando comas pizza, pídela con más verduras (como brócoli y espinaca) y menos queso.

CADA PERSONA ES DIFERENTE. AQUÍ EXPLICAMOS MANERAS SENCILLAS DE COMER LAS CANTIDADES IDEALES PARA TI.

Visita 5aday.gov.

todos los días come una variedad de diferentes colores

Probablemente ya sabes que una dieta sana incluye una variedad de frutas y verduras. Muchos de estos alimentos también tienen menos calorías y más fibra que otras comidas. Cuando la parte de una dieta sana, comer frutas y verduras en lugar de comida de alto contenido graso también puede ayudarte a controlar tu peso.

A diferencia de las personas que comen apenas un poco de frutas y verduras, las personas que comen cantidades más generosas —como parte de una dieta sana— probablemente correrán menos riesgo de padecer enfermedades crónicas. Estas enfermedades incluyen apoplejía, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y quizás enfermedad cardiaca e hipertensión.

Los cuadros incluidos en este folleto te ayudarán a determinar las cantidades de frutas y verduras que necesitas. También hay información que explica por qué comer las cantidades recomendadas es importante para tu salud. Consejos sencillos para incluir frutas y verduras en tu día también están proporcionados.

entérate las cantidades que necesitas cada día

1. Ve a tu gráfico. Escoge tu nivel de actividad física. Utilice estas definiciones para determinar el nivel de actividad para tu estilo de vida que es mas elevado que la actividad ligera de la vida cotidiana:
   Menos Activo: Promedias menos de 30 minutos al día.
   Moderadamente Activo: Promedias 30 a 60 minutos al día.
   Activo: Promedias más de 60 minutos al día.
2. Escoge la escala que contiene tu edad. Tu nivel de actividad física y edad determinan cuántas calorías necesitas cada día y el numero de calorías necesaria diariamente determina cuántas frutas y las verduras debes de comer.

Mujeres

	EDAD	FRUTAS	VERDURAS
menos activas	19-30	2 tazas	2 1/2 tazas
	31-50	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
	51+	1 1/2 tazas	2 tazas
moderadamente activas	19-50	2 tazas	2 1/2 tazas
	51+	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
activas	19-50	2 tazas	3 tazas
	51+	2 tazas	2 1/2 tazas

Hombres

	EDAD	FRUTAS	VERDURAS
menos activos	19-50	2 tazas	3 tazas
	51+	2 tazas	2 1/2 tazas
moderadamente activos	19-30	2 tazas	3 1/2 tazas
	31+	2 tazas	3 tazas
activos	19-30	2 1/2 tazas	4 tazas
	31-50	2 1/2 tazas	3 1/2 tazas
	51+	2 tazas	3 tazas

Niñas

	EDAD	FRUTAS	VERDURAS
menos activas	2-3	1 taza	1 taza
	4-8	1 taza	1 1/2 tazas
	9-13	1 1/2 tazas	2 tazas
	14-18	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
moderadamente activas	2-3	1 taza	1 taza
	4-8	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas
	9-13	1 1/2 tazas	2 tazas
	14-18	2 tazas	2 1/2 tazas
activas	2-3	1 taza	1 taza
	4-8	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas
	9-13	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
	14-18	2 tazas	3 tazas

Niños

	EDAD	FRUTAS	VERDURAS
menos activos	2-3	1 taza	1 taza
	4-8	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas
	9-13	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
	14-18	2 tazas	3 tazas
moderadamente activos	2-3	1 taza	1 taza
	4-8	1 1/2 tazas	1 1/2 tazas
	9-13	1 1/2 tazas	2 1/2 tazas
	14-18	2 tazas	3 tazas
activos	2-3	1 taza	1 taza
	4-8	1 1/2 tazas	2 tazas
	9-13	2 tazas	2 1/2 tazas
	14-18	2 1/2 tazas	3 1/2 tazas

súmalas porque cuentan

Incluye frutas y verduras a lo largo de tu día de a poquitos por aquí y poquitos por allá: entre comidas, como adorno, de acompañamiento o guarnición o como parte de tu plato fuerte. Todas las frutas y verduras (incluso los frijoles) congeladas, frescas, enlatadas o disecadas cuentan para tu cantidad diaria.

Aprende a qué equivale 1 taza y 1/2 taza:

EJEMPLOS DE 1 TAZA

1 mazorca de maíz grande

1 naranja grande

1 camote (batata) grande

EJEMPLOS DE 1/2 TAZA

5 cabezuelas de brócoli

16 uvas

4 fresas grandes

Para ver más ejemplos, visita 5aday.gov.

Maneras sencillas de disfrutar frutas y verduras a lo largo del día.

MAÑANA	1 taza  1 manzana pequeña	1/2 taza  1 banana pequeña
AL MEDIO DÍA	1 taza  1 taza de lechuga* y 1/2 taza de otras verduras	1/2 taza  6 zanahorias pequeñitas
NOCHE	1 taza  1/2 taza verduras mixtos y 1/2 taza frijoles rojos	1/2 taza  1/2 taza de fruta fresca mixta

Además de frutas y verduras, una dieta sana también incluye granos enteros, productos lácteos de bajo contenido graso o sin grasa, carnes magras, pescado, frijoles, huevos y nueces, y es baja en grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sal y aditivos de azúcar.

* 1 taza de lechuga cuenta como 1/2 taza de verduras.

encuentra tu equilibrio

Volverte más sano o sana no significa sólo comer sano, sino también hacer actividad física. La actividad física habitual es importante para tu salud y buena forma en general.

Estas son algunas sugerencias que podrías seguir:

Los adultos deben hacer actividad física de intensidad moderada por lo menos 30 minutos casi todos los días de la semana.
Para no subir de peso, los adultos deben hacer actividad física de intensidad por lo menos moderada durante aproximadamente 60 minutos al día casi todos los días de la semana y sin exceder el número de calorías que necesitas.
Los niños y jóvenes deben hacer actividad física casi todos los días, o preferentemente todos los días de la semana, durante 60 minutos.
Para lograr aún más beneficios de salud, aumenta el tiempo o la intensidad de tu actividad.

aprovecha al máximo tus calorías

Piensa en lo siguiente: si acabas todas tus calorías del día en unas cuantas cosas de alto contenido calórico, lo más probable es que no obtengas la gama completa de vitaminas y nutrientes que tu organismo necesita para estar sano.

Para obtener todos los nutrientes que necesitas, sin consumir demasiadas calorías, elige alimentos de todos los grupos alimenticios que estén repletos de nutrientes, pero tengan pocas calorías. Esos alimentos incluyen frutas y verduras, granos enteros, carnes magras y leche y productos lácteos descremados o de bajo contenido graso.

Para obtener más información sobre una dieta sana, visita MyPyramid.gov.

Para comer una variedad sana, piensa en los colores. Con frutas y verduras de diferentes colores tu organismo recibe una variedad de nutrientes valiosos como fibra, folato, potasio y vitaminas A y C. Algunos ejemplos podrían ser espinacas verdes, camotes anaranjados, frijoles negros, maíz amarillo, ciruelas moradas, sandía roja o cebollas blancas. Para consumir aún más variedad, prueba nuevas frutas y verduras con regularidad.

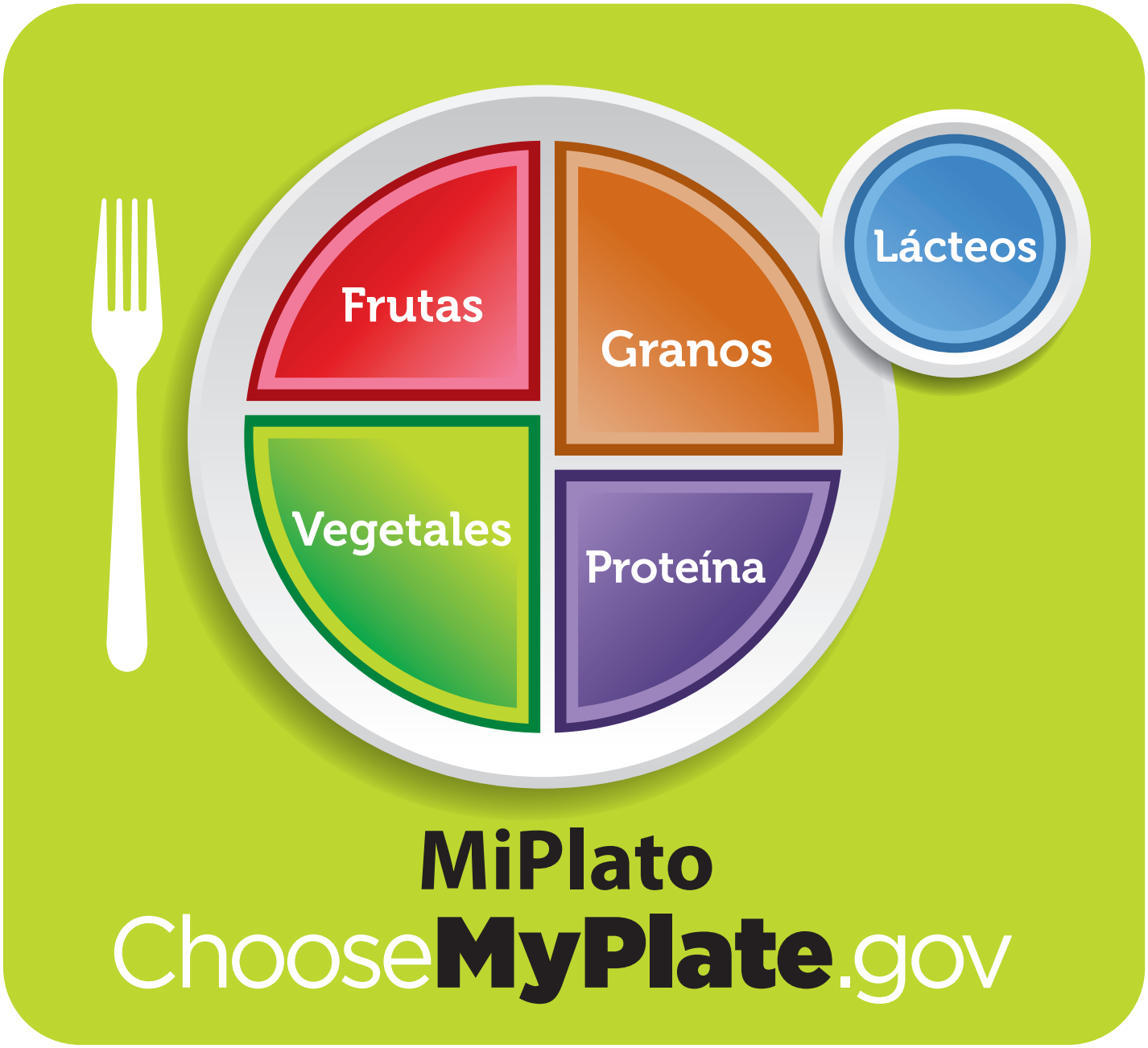
Tienen todo lo que necesitas, naturalmente

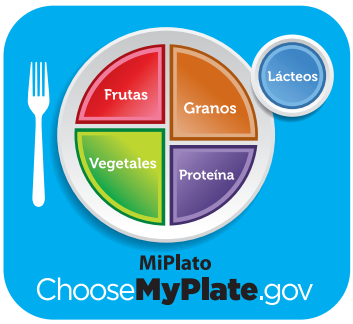
COME SANO

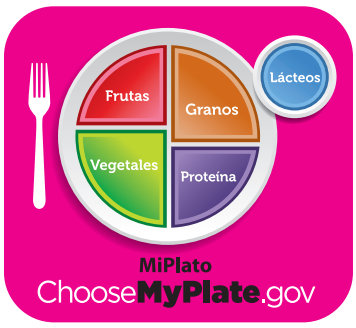
Las frutas y verduras son muy buenas fuentes de una multitud de vitaminas, minerales y otras sustancias naturales que podrían ayudar a protegerte contra las enfermedades crónicas. Algunos de esos nutrientes también pueden encontrarse en otros alimentos sanos. Una dieta balanceada y otros cambios en tu estilo de vida son la clave para defender tu buena salud.

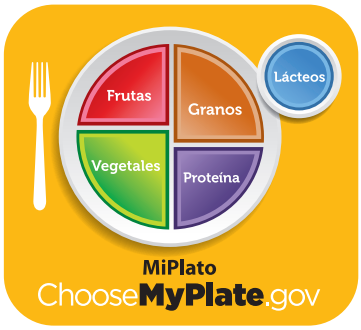
FIBRA	
Las dietas ricas en fibra dietética han demostrado producir una variedad de efectos benéficos, entre ellos disminuir el riesgo de cardiopatía coronaria.	**Excelentes fuentes provenientes de frutas y verduras:** frijoles blancos, frijoles colorados, frijoles negros, frijoles pintos, habas blancos, guisantes blancos, porotos de soja, chícharos (guisantes) secos, garbanzos, frijoles carita (ojo negro), lentejas, alcachofas
FOLATO*	
Las dietas sanas con cantidades adecuadas de folato podrían reducir el riesgo que corre la mujer de tener un hijo con defecto cerebral o de la médula espinal.	**Excelentes fuentes provenientes de frutas y verduras:** frijoles carita (ojo negro), espinaca cocida, guisantes blancos, espárragos
POTASIO	
Las dietas ricas en potasio pueden ayudar a mantener una tensión arterial sana.	**Buenas fuentes provenientes de frutas y verduras:** camote (batata), pasta de tomate concentrado, puré de tomate, hojas de remolacha (betabel), papa blanca, guisantes blancos, habas blancos, verduras verdes cocidas, jugo de zanahoria, jugo de ciruela pasa
VITAMINA A	
La vitamina A mantiene saludables los ojos y la piel y ayuda a proteger contra las infecciones.	**Excelentes fuentes provenientes de frutas y verduras:** camote (batata), zapallo, zanahorias, espinaca, hojas de nabo, hojas de mostaza, col rizada, berzas, calabaza, cantalupo, pimiento rojo, col china
VITAMINA C	
La vitamina C ayuda a sanar cortes y heridas y mantiene sanos los dientes y las encías.	**Excelentes fuentes provenientes de frutas y verduras:** pimientos verdes y rojos, kiwi, fresas, camotes (batata), col rizada, cantalupo, brócoli, piña, col de Bruselas (repollitos de Bruselas), naranjas, mangos, jugo de tomate, coliflor

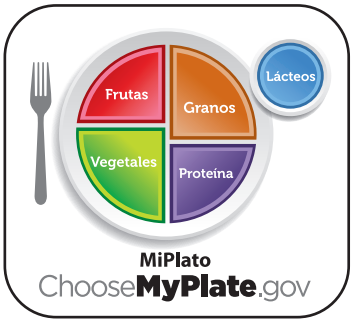
* Según el Instituto de Medicina, se recomienda una dosis diaria de 400 µg/día de ácido fólico sintético (proveniente de alimentos fortificados o suplementos además de las formas alimenticias de folato provenientes de una dieta variada) para la mujer en edad de procrear que pudiera quedar embarazada.







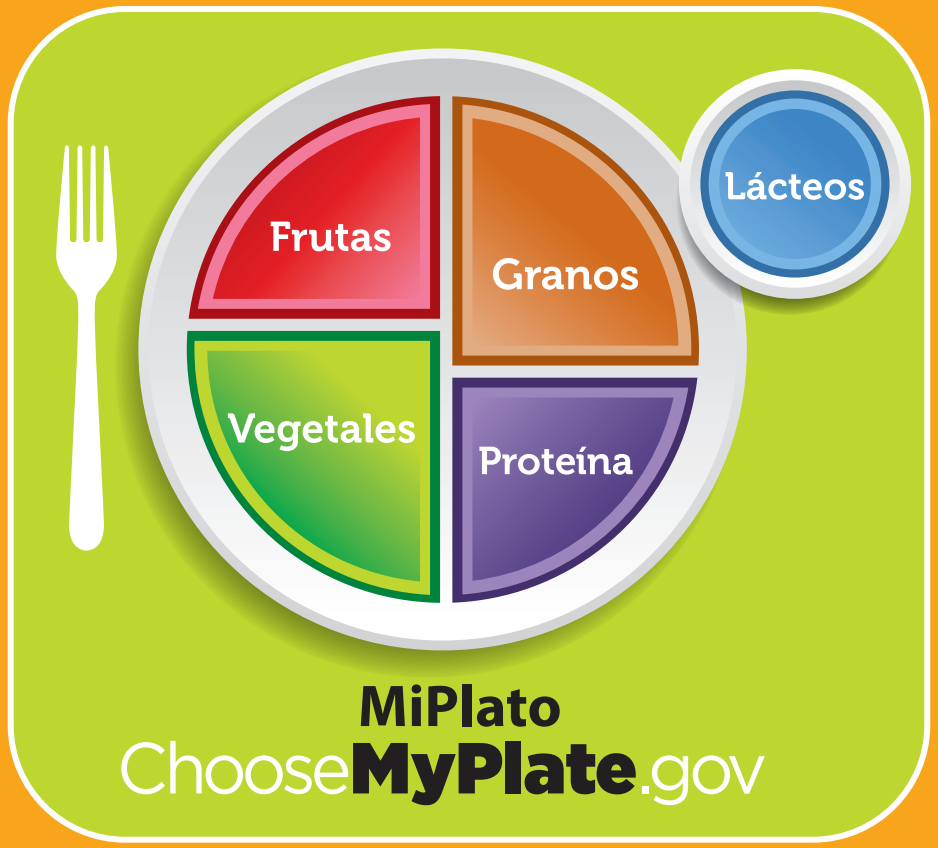




U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

¿Qué hay en su plato?



Antes de comer, piense qué y cuánto va a servir en el plato, tazón o vaso. Durante el transcurso del día, incluya alimentos de todos los grupos: vegetales, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa y alimentos que contengan proteína y sean bajos grasas.

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.

Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.

Varíe sus fuentes de proteína.

Vegetales	Frutas	Granos	Lácteos	Proteínas
Coma más vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli como parte de los platos principales. Agregue legumbres a las ensaladas (frijoles o garbanzos), sopas (guisantes o lentejas) y a los platos de acompañamiento (frijoles pintos o cocidos en salsa dulce), o sírvalos como plato principal. Considere todo tipo de vegetales: frescos, congelados y enlatados. Elija vegetales enlatados con "sodio reducido" o "sin sal agregada" ("reduced sodium" o "without added salt").	Use frutas como bocadillos, en ensaladas y postres. En el desayuno agregue bananas o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques. Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas. Al seleccionar jugos, elija jugos 100% de fruta.	Elija opciones de panes, roscas de pan, panecillos, cereales para el desayuno, galletas, arroz, y fideos y tallarines hechos de granos integrales en lugar de granos refinados. Busque en la lista de ingredientes de las etiquetas de los productos por las palabras "integral" o "grano integral" ("whole grain") antes del nombre del ingrediente. Elija productos que incluyan algún grano integral como el primer ingrediente de la lista.	Beba leche descremada (sin grasa) o de 1% de grasa (baja en grasa). Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. Use yogur bajo en grasa como aderezo para ensaladas de fruta y papas. Si no tolera la lactosa, pruebe leche sin lactosa o leche de soja enriquecida (bebida de soja).	Coma variedad de alimentos del grupo de la proteína cada semana, como: pescado, mariscos, legumbres y nueces; así como carnes magras de res y ave, y huevos. Haga que la proteína en su plato provenga de pescado y mariscos, dos veces por semana. Elija carnes magras y carne molida que sea por lo menos 90% magra. Recorte o escurra la grasa de las carnes y quíteles el pellejo a las carnes de ave para reducir la grasa y las calorías.
Para llevar un plan de alimentación de 2,000 calorías al día, usted necesita las cantidades indicadas de los siguientes grupos de alimentos. Para encontrar las cantidades indicadas para usted, visite Choose**MyPlate**.gov.				
Consuma 2½ tazas al día **¿Cómo se calcula una taza?** 1 taza de vegetales crudos o cocidos, o de jugo de vegetales; 2 tazas de vegetales de hoja crudas	**Consuma 2 tazas al día** **¿Cómo se calcula una taza?** 1 taza de frutas crudas o cocidas, o de jugo 100% de fruta; ½ taza de frutas secas	**Consuma 6 onzas al día** **¿Cómo se calcula una onza?** 1 rebanada de pan; ½ taza de arroz, cereal, o fideos o tallarines cocidos; 1 onza de cereal listo para comer	**Consuma 3 tazas al día** **¿Cómo se calcula una taza?** 1 taza de leche, yogur, o leche de soja fortificada; 1½ onzas de queso natural; 2 onzas de queso procesado	**Consuma 5½ onzas al día** **¿Cómo se calcula una onza?** 1 onza de carne de res o ave magra, pescado o mariscos; 1 huevo; 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní); ½ onza de nueces o semillas; ¼ de taza de legumbres

USDA
Departamento de Agricultura de los EE.UU. Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición
Agosto de 2011
CNPP-23-G
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados



Vea cuánta sal (sodio) contienen los alimentos que compra. Compare el sodio en los alimentos y elija los que tengan menos.

Beba agua en lugar de bebidas con azúcar. Coma alimentos azucarados con menos frecuencia.

Haga que las comidas con grandes cantidades de grasas saturadas, como pasteles, galletas dulces, helado, pizza, queso, chorizo y salchichas, sean opciones ocasionales y no comidas diarias.

Limite las calorías sin valor nutritivo a menos de 260 al día, para una dieta de 2,000 calorías al día.

Esté físicamente activo a su manera

Elija actividades que le gusten y haga cada una de ellas por lo menos durante 10 minutos por vez. Todo ello se acumula y los beneficios de salud aumentan a medida que dedica más tiempo a estar activo.

Niños y adolescentes: 60 minutos o más al día.

Adultos: 2 horas y 30 minutos o más por semana de una actividad que requiera esfuerzo moderado, como caminar a paso rápido.

Glosario de Términos de Nutrición

BILIS	Sustancia amarga, de color amarillo o verde, segregada por el hígado que asiste en la absorción y digestión de comidas, especialmente grasa.
CALORIA	Unidad de medida del contenido energético de los alimentos. Carbohidratos, proteínas, grasa y alcohol proveen calorías en la dieta. Carbohidratos y proteína tienen 4 calorías por gramo, grasa tiene 9 calorías por gramo, y alcohol tiene 7 calorías por gramo.
QUIMO	Masa acida resultante de la digestión de alimentos en el estomago que pasa del estomago hacia el intestino delgado.
FIBRA DIETETICA	Carbohidratos de vegetales que no se pueden digerir
ESOFAGO	Conducto del sistema digestivo que va desde la faringe hasta el estomago y por el que pasan los alimentos.
VISICULA	Este órgano produce jugos que asiste el intestino delgado digerir grasa y proteínas y guarda el bilis producido por el hígado.
INTESTINO GRUESO	El órgano que recibe la mixta de comida del intestino delgado después que la mayor parte de los nutrientes se absorben y prepara la salida de lo que no usa el cuerpo.
HIGADO	El órgano más grande del cuerpo. Órgano glandular del aparato digestivo que realiza funciones metabólicas como segregar la bilis y desintoxicar la sangre.
BOCA	Este órgano recibe comida y comienza la digestión vía la reducción de sólidos mecánicamente y mezclar los partículas con saliva.
NUTRIENTE	Lo que nutre o el beneficio que se obtiene de los diferentes comidas que incluye macronutrients (carbohidratos, proteína, grasa) y micronutrients (vitaminas, minerales).
PANCREAS	Glándula asociada al aparato digestivo que segrega el jugo que asiste el intestino delgado digerir grasas y proteínas; produce insulina y enzimas para digestión; situado junto al duodeno es el tamaño de una mano.
PERISTALTICO	Movimiento de contracción que hacen los intestinos para impulsar los materiales de la digestión y expeler los excrementos.
ESTOMAGO	Órgano del aparato digestivo, situado entre el esófago y el intestino delgado; en el se transforma los alimentos por medio de los fermentos contenido en el jugo gástrico.
INTESTINO DELGADO	El órgano que recibe el quimo del estomago y donde se leva a cabo la digestión y la absorción de los nutrientes que necesita el cuerpo como vitaminas, proteínas, carbohidratos y grasa.

Acknowledgements:
Adapted with permission from the HEADS UP project © 2008 University of Texas Health Science Center at Houston
Edited by Ann-Marie Hedberg, DrPH, RD, LD, Heather Hochberg-Garrett, MPH, RD, LD, Rhonda Hatcher and Nathalie Sessions, The University of Texas Health Science Center at Houston
American Diabetes Association Web site: www.diabetes.org
U.S. Department of Health & Human Services Dietary Guidelines for Americans Glossary of Terms Web site: www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/appendixC.htm

Lista de Recursos Adicionales

Los sitios de internet son proporcionados por su conveniencia y no necesariamente con fines de lucro.

The University of Texas - Programa de Afiliación de Centros Comunitarios

Brownsville: http://www.sph.uth.tmc.edu/brownsville/

Sitios del Proyecto Contribuyentes

HEADS UP www.sph.uth.tmc.edu/headsup

CATCH www.sph.uth.tmc.edu/catch

Sitios del Gobierno U.S. Relacionados con la Salud

Centro Para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) www.cdc.gov

Institutos Nacionales de Salud (NIH) Oficina de Educación Científica science-education.nih.gov

Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre de We Can! (Formas de Mejorar la Actividad Infantil y Nutrición) Campaña Educativa: La elección de los alimentos - Go-Slow-Whoa
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/choosing-foods.htm

Mi Pirámide www.mypyramid.gov

U.S. Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) Etiquetado de los Alimentos y Nutrición
www.cfsan.fda.gov/label.html

Guías Dietéticas para los Estadounidenses http://www.health.gov/dietaryguidelines/

U.S. Departamento de Seguridad para la Agricultura y la Alimentación – Servicio de Inspección. Hoja de Datos: Manejo Seguro de Alimentos
http://www.fsis.usda.gov/factsheets/basics_for_handling_food_safely/index.asp

Departamento de Agricultura de Texas – Dirección de Alimentación y Nutrición / Plaza de Comidas
www.squaremeals.org

Política de Nutrición de las Escuelas Públicas de Texas
www.squaremeals.org/fn/render/parent/channel/0,1253,2348_2350_0_0,00.html

Información del Gobierno sobre la Alimentación y Nutrición Humana www.nutrition.gov

Instituto de Medicina de la Academia Nacional - Reportes y Hoja de Datos: *Normas de Nutrición para Alimentos en las Escuelas: Liderando el Camino hacia una Juventud Saludable*
www.iom.edu/CMS/3788/30181/42502.aspx

Gobierno de Seguridad Alimentaria – pagina web: http://www.foodsafety.gov/

U.S. Departamento de Agricultura – Seguridad Alimentaria para Personas con Diabetes
http://www.fsis.usda.gov/PDF/Food_Safety_for_Diabetics.pdf

Programa Nacional de Educación de la Diabetes www.ndep.nih.gov

Información Nacional sobre la Diabetes www.niddk.nih.gov

Lista de Recursos Adicionales

Los sitios de internet son proporcionados por su conveniencia y no necesariamente con fines de lucro.

Organizaciones Profesionales

Asociación Dietética Americana www.eatright.org

More Matters Frutas & Vegetales http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/

Asociación Americana de la Diabetes www.diabetes.org

Asociación Americana de Educadores de la Diabetes www.diabeteseducator.org

Misceláneos

Guía de Planificación para la Nutrición y Actividad Física
http://fcs.tamu.edu/health/nutrition_physical_activity_fair_planning_guide/index.php

Servicios de Evaluación de Nutrición de Berkeley www.nutritionquest.com/freetools/fv_screener.htm

Clínica Mayo – Comida y Nutrición www.mayoclinic.com/health/food-and-nutrition

Salud de Niños www.kidshealth.org/kid/

Bocadillos saludables para Niños http://kidnetic.com/Recipes/?c=Smart+Snacks

The University of Georgia Departamento de Comida y Nutrición http://www.fcs.uga.edu/fdn/

Fight BAC http://fightbac.org/

The University of Mississippi Instituto Nacional de Manejo de Alimentos *Mealtime Memo: Técnicas Adecuadas para la Preparación de Alimentos*
http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20080610112044.pdf.

Videos e Interactivos

More Matters Frutas & Vegetales Centro de Video
http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/video/VideoCenter.php

Asociación Dietética Americana Quiz Interactivo, Juegos, etc.
www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/NNM_2007_landing_14227_ENU_HTML.htm

Pruebe sus Conocimientos de Etiqueta de Alimentos www.cfsan.fda.gov/~dms/flquiz1.html

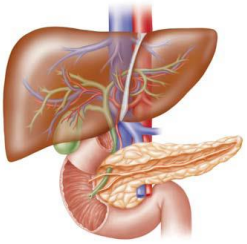
Clasifica tu Platillo Quiz http://bms.brown.edu/nutrition/acrobat/RYP.pdf

Materiales extras de diabetes

American Diabetes Association

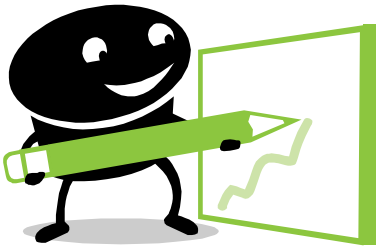
Diabetes Risk Assessment Online Tool

Actividad: El páncreas y nivel de azúcar en la sangre



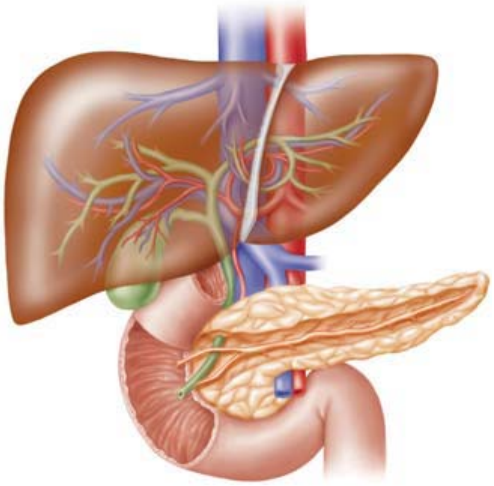
Actividad: Caso de estudio: Vivir con diabetes

Actividad: Póster/Folleto de diabetes



El Páncreas y Nivel de Azúcar en la Sangre
Actividad

Pon un círculo alrededor del páncreas en la imagen abajo.



Lista las dos funciones del páncreas.

1. _____

2. _____

Clasifique los niveles de azúcar en la sangre en ayunas como Normal o Alto.

107 mg/dl _____ 126 mg/dl _____

135 mg/dl _____ 110 mg/dl _____

100 mg/dl _____ 137 mg/dl _____

147 mg/dl _____ 75 mg/dl _____

Actividad: Caso de Estudio: Vivir con Diabetes

Caso de Estudio: Vivir con Diabetes

A Helen le encanta cocinar, y solía ser un chef gourmet. Ella cocinaba deliciosas comidas para su familia sin mucha consideración de las calorías. Durante mucho tiempo, Helen acepto a su cuerpo teniendo sobrepeso. A pesar de que su padre padeció de diabetes tipo II, Helen nunca se preocupo de convertirse en una enferma crónica.

Luego en Agosto del 2003, Helen regreso a su estado natal de Texas. Sus alergias y el asma se estaban empeorando y se sentía desesperada por algo de alivio de sus síntomas. Ella hizo una cita con un médico especialista en el tratamiento de las alergias. El doctor le hizo varias pruebas a Helen, y una de las pruebas resultaron positivas para la diabetes tipo II. Helen se sorprendió al descubrir que estuvo viviendo con esta enfermedad alrededor de siete u ocho años. La mitad de las personas con diabetes pueden pasar un largo tiempo sin darse cuenta de que tienen esta enfermedad. La vida de Helen comenzó a cambiar dramáticamente.

Helen aprendió de su propia diabetes, así como también el cómo manejarlo. Como la mayoría de los diabéticos adultos, el mantenimiento de la diabetes de Helen no requiere inyecciones de insulina. El enfoque que ha adoptado implica el estilo de vida que ha tomado, como el ejercicio regular y el cuidado de hábitos alimenticios. El comenzar un programa de ejercicio no fue fácil, pero Helen se dio cuenta que el caminar y los aerobics acuáticos funcionaban bien para ella. El cambiar de hábitos alimenticios fue igualmente difícil. La familia de Helen siempre había comido ligeramente saludable y Helen disfrutaba cocinar, pero admite que frecuentemente comían mucho y más seguido de lo normal. Fue difícil para Helen cambiar sus hábitos, pero logro desarrollar versiones bajas en calorías de sus recetas gourmet llenas de granos enteros, frutas y vegetales que le ayudan a disfrutar aun de estar en la cocina y poder cocinar. Además de la dieta y el ejercicio, debe hacerse regularmente la prueba de la glucosa en la sangre y tomar algún medicamento. Helen ve a su médico con frecuencia.

La otra cosa que Helen ha aprendido es que para hacer frente a una enfermedad puede ser muy difícil, incluso a veces deprimente. Al trabajar en colaboración cercana con un grupo de apoyo e interactuar con otros le ha ayudado a superar los momentos difíciles. La participación de Helen con los demás y sus problemas de salud la ha impulsado a decidir el regresar al a escuela para hacer una maestría en salud pública. Aunque Helen es feliz de estar siguiendo su sueño, su regreso a la escuela ha hecho el manejo de su diabetes aun más difícil. Ella maneja una larga distancia varias veces a la semana para asistir a clases y encuentra difícil el hacer tiempo para hacer ejercicio y tomarse el tiempo para cocinar bien, pero está aprendiendo a adaptarse. El manejo efectivo de la diabetes se trata sobre rutina y equilibrar las demandas de otros con un estilo de vida ocupado.

Nuestro estilo de vida moderno puede estar lleno de malos hábitos alimenticios (eligiendo los alimentos que son altos en azúcar y grasa) y una seria falta de actividad física. La diabetes tipo II se está convirtiendo cada vez mas común entre los adultos y muchos médicos están dando a sus pacientes mayores de 40 años pruebas anuales para la diabetes para que logre diagnosticarse a tiempo y se pueda manejar por años antes de que los síntomas graves aparezcan. Además, estas pruebas se les están dando a los niños pequeños ya que la obesidad infantil es ahora un problema. Hace años, era raro que a los jóvenes se les diagnosticara con diabetes tipo II; ahora es más común.

Helen duda de que haya podido hacer mucho al respecto para prevenir la diabetes. A pesar de que admite que un programa de ejercicio regular y una dieta más saludable habría podido retrasar sus síntomas, ella cree que con su historial familiar (genética) no habría habido ninguna escapatoria. No mucho tiempo después del diagnostico de Helen, su madre también fue diagnosticada con diabetes. Además de los padres, su abuela también tenía diabetes desde hace veinte años antes de su muerte. Los hermanos y hermanas de Helen están preocupados de que ellos también pueden desarrollar la enfermedad por lo que se ponen a prueba con regularidad.

A pesar de su lucha, Helen esta agradecida de que su enfermedad la ha llevado hacia la salud pública. Tal vez con su conocimiento y experiencia personal sea capaz de influenciar y ayudar aun a más individuos que tratan con la diabetes u otras enfermedades crónicas.

Caso de Estudio: Vivir con Diabetes
Hoja de Trabajo

Obtención de los Hechos

1. ¿Qué tipo de doctor diagnosticó primero la diabetes de Helen?
   _____

2. ¿Algunos diabéticos pueden durar hasta cuantos años antes de ser diagnosticados? (circule uno)

   a) 1-2
   b) 15-20
   c) 7-8
   d) 3-4

Sacando Deducciones

3. Qué piensa usted que la palabra “crónico” signifique en el primer y último párrafo? (circule uno)

   a) Doloroso
   b) Sin importancia
   c) Una manera de describir una enfermedad que va y viene
   d) Una manera de describir una enfermedad que siempre estará con la persona

4. ¿Cree usted que Helen ha perdido peso desde que se dio cuenta que era diabética?
   De dos razones que respalden su respuesta.

   _____

   _____

   ¿Por qué Helen piensa que aun con una buena dieta y ejercicio no habría podido evitar el enfermarse de la diabetes?

   _____