



CARTA PERIÓDICA

Preparado por: Nancy Correa Matos, PhD, RD, LND
Catedrática Auxiliar y Especialista en Nutrición
Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor
Servicio de Extensión Agrícola
Marzo del 2013

Celebremos marzo, mes de la nutrición, comiendo saludable todos los días.

En el mes de marzo se celebra el mes de la buena nutrición. El Programa de Ciencias de la Familia y del Consumidor del Servicio de Extensión Agrícola, se unen a la Academia de Nutrición y Dietética en la campaña “*Come Saludable Todos Los Días*”, enfatizando que la selección de alimentos saludables debe ser parte de la vida diaria. Las investigaciones recientes han encontrado que la manera más eficaz de prevenir y tratar la obesidad es seguir una rutina de actividad física y sana alimentación. La obesidad se asocia con un desbalance entre lo que la persona necesita para mantener un peso adecuado comparado con lo que realmente se consume.

¿Cómo se consigue una alimentación saludable?

El Departamento de Agricultura Fedral (USDA) desarrolló lo que se conoce como *Mi Plato*, una guía simple para demostrar al consumidor, que se deben consumir cinco grupos de alimentos en cada comida para lograr una alimentación balanceada. Los grupos de alimentos son: proteínas, lácteos, frutas, hortalizas, cereales, granos y farináceos.

El uso de un plato de 9-10 pulgadas es una forma de controlar el tamaño de la porción de los alimentos que se consumen y de asegurarse que los nutrientes básicos se están incorporando a la alimentación diaria. Los nutrientes que se deben consumir diariamente son: carbohidratos (en panes, cereales integrales y hortalizas farinaeas), proteínas (en las carnes, pescados, aves, nueces y



semillas), grasas (aceitunas, aguacate, mantequilla y aceites), vitaminas y minerales (en frutas, hortalizas, verduras y lácteos)

¿Cómo se puede combinar una alimentación saludable con el estilo de vida de cada persona?

Para comenzar una rutina de alimentación y actividad física es importante incorporar estas actividades de forma gradual.

En la casa:

- Incluir recetas rápidas y fáciles para que sus hijos se envuelvan en la preparación de alimentos saludables.
- Preparar ensaladas de colores llamativos e inclúyalas en sus comidas.
- Preferir comidas preparadas al vapor o al horno ya que son más saludables y fáciles de preparar.
- Planificar un menú para toda la semana.
- Elegir postres sencillos y saludables como ensaladas de frutas frescas.

En la escuela:

- Llevar una lonchera con meriendas y almuerzo de la casa.
- Elegir emparedados de mantequilla de maní o jamón de pavo y quesos bajos en grasas con ensalada verde.
- Llevar pedazos de hortalizas con aderezo, frutas en trozos y jugos 100% de frutas.

En el trabajo:

- Llevar sobrantes del día anterior en envases porcionados.
- Llevar meriendas saludables como: pedazos de frutas, uvas rojas, cereales integrales, frutos secos, yogur, galletas con mantequilla de maní, galletas saladas integrales.
- Incluir el caminar 10 minutos en su hora de almuerzo.
- Sustituir refrescos por agua.

En el parque:

- Incluir los siguientes alimentos:

- Agua o bebidas de reemplazo bajos en azúcares
- Yóгур bajo en grasas
- Galletas integrales con queso mozzarella
- Frutas y hortalizas en trozos
- Batidos de fruta y hortalizas
- Seguir las recomendaciones de la Academia Americana de Medicina Deportiva de controlar calorías y aumentar la actividad física para mantener el peso haciendo de 45 minutos a 1 hora de actividad física aeróbica moderada (caminar o bailar) diaria, y ejercicio de resistencia por lo menos 3 veces a la semana.

En el restaurante:

- Tener en mente que va a ir a comer para vivir, pero no vivir para comer.
- Pedir la porción pequeña o la porción de niños.
- Pedir ensalada o sopa sin crema como aperitivo.
- Tomar agua antes de comer.
- Comer la mitad de lo que ordene y pedir que le empaquen la otra mitad.
- Dividir la comida entre dos personas.

Seguir las siguientes resoluciones durante el mes de la nutrición y hacer que éstas sean parte de la vida diaria:

Resoluciones Saludables: añadir estos a su vida diaria	
Lunes	Comer 5 o más frutas y hortalizas
Martes	Sustituir refrescos por agua
Miércoles	Seleccionar meriendas saludables
Jueves	Controlar el tamaño de las porciones
Viernes	Seleccionar alimentos bajos en grasas
Sábado	Aumentar la actividad física
Domingo	Incorporar desayuno

Referencias:

Freeland-Graves JH, Nitzke S. Position of the academy of nutrition and dietetics: total diet approach to healthy eating. J Acad Nutr Diet. 2013 Feb;113(2):307-17.

Michie S, Abraham C, Whittington C, McAteer J, Gupta S. Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. *Health Psychol.* 2009;28(6):690-701.

Post R, Haven J, Maniscalco S. Putting MyPlate to work for nutrition educators. *J Nutr Educ Behav.* 2012 Mar-Apr;44(2):98-9.

Spahn JM, Reeves RS, Keim KS, Laquatra I, Kellogg M, Jortberg B, Clark NA. State of the evidence regarding behavior change theories and strategies in nutrition counseling to facilitate health and food behavior change. *J Am Diet Assoc.* 2010 Jun;110(6):879-91

U.S. Department of Health and Human Services (HHS) and the U.S. Department of Agriculture (USDA). Dietary Guidelines for Americans, 2010. In: <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>. Accesado el 2 de octubre del 2012.

World Health Organization. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years. In: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/index.html. Accesado el 2 de octubre del 2012.