

NIH Noticias de Salud

Institutos Nacionales de la Salud • Departamento de Salud y Servicios Humanos • salud.nih.gov

Planifique su plato

Cambiar a un estilo de alimentación saludable

¿Cuál es el mejor estilo de alimentación para la salud? ¿Es un plan de alimentación mediterráneo? ¿Vegetariano? ¿Bajo contenido de carbohidratos? Con todos los estilos de alimentación disponibles, es difícil saber cuál seguir.

Una alimentación saludable es una de las mejores formas de prevenir o retrasar los problemas de salud. Comer bien, junto con hacer suficiente actividad física, puede ayudarlo a reducir su riesgo de problemas de

salud como enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y más. Para alcanzar sus objetivos, los expertos aconsejan hacer cambios pequeños y graduales.

“La mejor dieta es una basada en la ciencia, que le permita cumplir con sus requerimientos nutricionales, y que pueda cumplir a largo plazo”, observa la Dra. Holly Nicastro, experta en investigación nutricional de los NIH. “No le hará ningún bien seguir una dieta que le haga comer cosas que no le gustan”.

La principal fuente de asesoramiento nutricional basado en la ciencia son las [Pautas Alimentarias para los Estadounidenses](#). Estas pautas describen qué nutrientes necesita y cuánto. También señalan cuáles limitar o evitar.

“Cada cinco años, un panel de expertos revisa toda la evidencia científica disponible sobre nutrición y salud y la utiliza para desarrollar las pautas alimentarias”, explica Nicastro.

Las pautas se actualizan periódicamente porque nuestra comprensión científica de lo que es saludable está en constante evolución. Estos cambios pueden ser confusos, pero las recomendaciones clave han sido consistentes a lo largo del tiempo. En general, una alimentación saludable significa obtener una variedad de alimentos, limitar ciertos tipos de carbohidratos y grasas, vigilar la sal y ser consciente del tamaño de las porciones.

Limite los azúcares agregados

El azúcar agregado es el azúcar adicional que se agrega a los alimentos



y bebidas durante la preparación. El jarabe de maíz, el jarabe de maíz alto en fructosa, el azúcar moreno y la miel son ejemplos de edulcorantes agregados a los alimentos y bebidas, especialmente los refrescos regulares.

“Los azúcares presentes normalmente en la leche y las frutas no se consideran azúcar agregada”, explica el Dr. Kimber Stanhope, investigador de nutrición de la Universidad de California, Davis.

La investigación de Stanhope se centra en los efectos del azúcar agregado en el desarrollo de la enfermedad. Sus estudios han demostrado que consumir demasiado jarabe de maíz con alto contenido de fructosa puede aumentar el riesgo de aumento de peso y enfermedades del corazón.

Las pautas alimentarias para los estadounidenses sugieren un límite diario de azúcar agregada de no más del 10% de las calorías. Esa es aproximadamente la cantidad en 16 onzas de refresco regular (190 calorías). Puede encontrar información sobre azúcares agregados en la mayoría de las etiquetas de información nutricional.

“Todos pueden mejorar su dieta al sustituir los bocadillos salados por



Edición especial Alimentación saludable

- 1 **Planifique su plato**
Cambiar a un estilo de alimentación saludable
- 3 **Alimentos dulces**
Cómo los azúcares y los edulcorantes afectan su salud
- 5 **Lo delgado sobre la grasa**
Lo bueno, lo malo y lo desconocido
- 7 **Los alimentos salados**
La sal, la presión arterial y su salud
- 9 **Fortalezca su dieta**
Coloque más fibra en su día
- 11 **Una mejor nutrición todos los días**
Cómo elegir alimentos y bebidas más saludables

frutas y verduras, tanto como parte del postre como de sus comidas”, señala Stanhope. “Consumir azúcar agregada no ofrece ningún beneficio”.

Considera tus grasas

La grasa es alta en calorías. Obtener demasiadas calorías puede contribuir a la obesidad, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. Pero hay diferentes tipos de grasas.

Las grasas que son líquidas a temperatura ambiente, o aceites, son generalmente más saludables que las que son sólidas. Las grasas sólidas se encuentran en grandes cantidades en carnes de res, pollo, cerdo, queso, mantequilla y leche entera. Las grasas sólidas tienen más grasas saturadas que los aceites líquidos. Los aceites líquidos, como el aceite de canola, maíz, oliva o maní, tienen principalmente grasas insaturadas o poliinsaturadas.

Las pautas alimentarias fomentan el consumo de aceites líquidos en lugar de grasas sólidas. Nicasastro le aconseja que examine el contenido de grasa en la etiqueta de información nutricional.

La etiqueta muestra cuánta grasa saturada contiene un producto. Los expertos sugieren que su objetivo es obtener menos del 10% de sus calorías de las grasas saturadas.

En general, una alimentación saludable significa obtener una variedad de alimentos, limitar ciertos tipos de carbohidratos y grasas, vigilar la sal y ser consciente del tamaño de las porciones.

“Para la persona promedio, eso será menos de 20 gramos de grasa saturada por día”, señala Nicasastro.

Por ejemplo, una hamburguesa con queso pequeña puede tener 5 gramos de grasa saturada, una hamburguesa con queso típica puede tener 13 y una hamburguesa con queso doble con tocino puede tener 24.

Revise el contenido de sal en las etiquetas

La etiqueta de información nutricional también muestra el contenido de sal o sodio. Los expertos le aconsejan que limite la sal, que tiende a ser muy rica en alimentos procesados.

Si come alimentos salados y altamente procesados, puede superar rápidamente el límite diario de una cucharadita de sal (2300 mg de sodio). Dos perros calientes pueden tener 900 mg de sodio. Una lata de raviolos puede tener 1400 mg. Otros ejemplos de alimentos salados y altamente procesados son el tocino, las pizzas congeladas y los aderezos para ensaladas.

“Las cosas que vienen en una caja o una bolsa que tienen muchos ingredientes diferentes, muchos de los cuales no se pueden leer, entender o pronunciar, esas cosas están altamente procesadas y generalmente son malas para su salud”.

Junto con una gran cantidad de sal agregada, los alimentos procesados

pueden tener conservantes, edulcorantes y otras sustancias agregadas durante la preparación.

“Las cosas que vienen en una caja o una bolsa que tienen muchos ingredientes diferentes, muchos de los cuales no se pueden leer, entender o pronunciar, esas cosas están altamente procesadas y generalmente son malas para su salud”, explica el Dr. David C. Goff, Jr., un experto en salud pública de los NIH.

Haga un plan de comidas

“Descubrir qué comer es menos de la mitad del trabajo”, señala Nicasastro. “Cumplir con su plan es un desafío mayor. Por eso es útil estar realmente preparado y planificar con anticipación”.

Es mucho más probable que cumpla con su plan de comidas si tiene alimentos saludables listos para consumir. A algunas personas les resulta útil preparar las comidas con una semana de anticipación para poder tener alimentos saludables al alcance.

El plan de alimentación DASH es un buen comienzo. DASH fue desarrollado por investigadores respaldados por los NIH para ayudar a las personas a reducir la presión arterial sin medicamentos, pero es para cualquiera. Los estudios han demostrado que reduce el riesgo de muchas enfermedades.

“La dieta DASH es muy flexible porque puede seguirla sin ir a una tienda de comestibles especializada. Puede seguirlo con elementos que son muy familiares para la mayoría de las personas en este país”, menciona Nicasastro.

El plan de alimentación DASH es rico en frutas, verduras, granos integrales, frijoles, semillas, nueces y pescado. En comparación con la dieta típica estadounidense, es más baja en sal, azúcares agregados, grasas y carne roja. También es más rico en fibra, potasio, magnesio y calcio que la dieta estadounidense típica.

“Cualquiera puede seguirlo, a pesar de las preferencias específicas o la cultura”, expresa Nicasastro. Incluso funciona para personas que son vegetarianas o que solo comen alimentos kosher.

NIH Noticias de Salud

ISSN 2375-6993 (impreso) ISSN 1556-3898 (en línea)

Editor Harrison Wein, Ph.D.

Editor gerente Tianna Hicklin, Ph.D.

Gráficos Alan Defibaugh (ilustraciones), Bryan Ewsichek (diseño)

Atención editores Use nuestros artículos e ilustraciones en su propia publicación. Nuestro material no está protegido por derechos de autor. Mencione a *News in Health* de los NIH como fuente y envíenos una copia.

Revisión del artículo

Esta edición especial es una recopilación de artículos publicados anteriormente. Sin embargo, los artículos fueron actualizados y revisados por expertos de los NIH antes de la inclusión. Publicado en octubre 2019.

salud.nih.gov



National Institutes of Health
Transformación de Descubrimientos en Salud

Oficina de Comunicaciones y Relaciones
Públicas de los NIH
Building 31, Room 5B52
Bethesda, MD 20892-2094
Email: nihnewsinhealth@od.nih.gov
Teléfono: 301-451-8224

Puede usar los [menús DASH semanales](#) y un formulario para rastrear sus hábitos alimenticios y de actividad física.

Obtenga asesoramiento de expertos

Las pautas alimentarias para los estadounidenses están diseñadas para ayudar a las personas a evitar el desarrollo de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas. Pero cada persona es diferente. Es posible que tenga necesidades y riesgos que no son como los del estadounidense promedio. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus necesidades nutricionales únicas.

“Un gran recurso para que alguien lo ayude con su dieta es un nutricionista dietético registrado o DN”, señala Nicastro.

Puede encontrar este tipo de experto en su área al visitar la [Academia de Nutrición y Dietética](#). ■



Elecciones sabias

Tome decisiones alimentarias saludables

- Coma una variedad de alimentos: verduras, frutas, granos integrales, frijoles, nueces, semillas, carne magra, mariscos, huevos, leche, yogur y queso.
- Limite los alimentos que son bajos en vitaminas y minerales.
- Evite los alimentos con azúcar agregado.
- Reemplace los alimentos que contienen grasas saturadas (como la mantequilla o la manteca de cerdo) con opciones de grasas no saturadas más saludables.
- Tenga cuidado con los alimentos ricos en sal.



Enlaces web

Para obtener más información sobre alimentación saludable, visite: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/alimentacion-saludable/planifique-su-plato/>

Alimentos dulces

Cómo los azúcares y los edulcorantes afectan su salud

A la mayoría de nosotros nos encantan las comidas y bebidas dulces. Pero es posible que después de ese breve estallido de dulzura le preocupe cómo los dulces afectan su cintura y su salud en general. ¿El azúcar es realmente malo para nosotros? ¿Qué tal los edulcorantes artificiales o bajos en calorías? ¿Qué han aprendido los científicos sobre las cosas dulces que la mayoría de nosotros comemos y bebemos todos los días?

Nuestros cuerpos necesitan un tipo de azúcar llamada **glucosa**, para sobrevivir. “La glucosa es el alimento número uno para el cerebro, y es una fuente extremadamente importante de combustible en todo el cuerpo”, explica la Dra. Kristina Rother, pediatra de NIH y experta en edulcorantes.



principalmente porque consumimos demasiado. Ahora está en casi todos los alimentos que comemos”.

Azúcares agregados

Los expertos coinciden en que los estadounidenses comen y beben demasiado azúcar, lo que está contribuyendo a la epidemia de obesidad. Gran parte del azúcar que comemos no se encuentra naturalmente en los alimentos, sino que se agrega durante el procesamiento o la preparación.

Por lo general, se agregan azúcares para que los alimentos y las bebidas sepan mejor. Pero tales productos pueden ser altos en calorías y carecer de los beneficios saludables de las frutas y otros alimentos naturalmente dulces.



Definiciones

Glucosa

Un tipo de azúcar utilizado por el cuerpo para obtener energía. Cuando los niveles de glucosa en sangre aumentan demasiado, puede dañar los tejidos y órganos con el tiempo.

Carbohidratos

Es una clase de molécula de alimentos que incluye azúcares, almidones y fibras.

“El azúcar tiene una mala reputación que se merece principalmente porque consumimos demasiado. Ahora está en casi todos los alimentos que comemos”.

Pero no hay necesidad de agregar glucosa extra a su dieta. Su cuerpo puede extraer glucosa de los azúcares y otros **carbohidratos** en sus alimentos. También puede producir glucosa nueva, principalmente en el hígado. Es por eso que podemos sobrevivir durante mucho tiempo sin comer.

Algunos azúcares se encuentran de manera natural en alimentos como las frutas, verduras y la leche. “Estos alimentos naturales no procesados son adiciones saludables a su dieta”, menciona el Dr. Andrew Bremer, pediatra y experto en edulcorantes de NIH. “Por ejemplo, cuando comes una naranja obtienes muchos nutrientes y fibra dietética junto con los azúcares naturales”.

Aunque el azúcar en sí no es malo, explica Rother: “El azúcar tiene una mala reputación que se merece

Las bebidas azucaradas como los refrescos, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas son la principal fuente de azúcares añadidos en la dieta estadounidense. Los jugos contienen naturalmente mucho azúcar. Pero a veces, se agrega aún más para que tengan un sabor más dulce.

“Los jugos ofrecen algunas vitaminas y otros nutrientes, pero en general creo que esos beneficios se ven descompensados en gran medida por los efectos nocivos del exceso de azúcar”, señala Bremer.

Con el tiempo, el exceso de edulcorantes puede afectar su salud. “Varios estudios han encontrado un vínculo directo entre el consumo excesivo de azúcar y la obesidad y los problemas cardiovasculares en todo el mundo”, explica Bremer.

Recortar

Debido a estos efectos nocivos, muchas organizaciones de salud recomiendan que los estadounidenses reduzcan los azúcares agregados. Alrededor del 15% de las calorías en la dieta de los adultos estadounidenses ahora provienen



Elecciones sabias

Evite los azúcares agregados

- Elija agua, leche o té o café sin azúcar en lugar de refrescos, bebidas deportivas, bebidas energéticas y bebidas de frutas.
- Reduzca el azúcar en las recetas. Si una receta dice una taza, use 2/3 taza.
- Para mejorar el sabor, agregue vainilla, canela o nuez moscada.
- Coma frutas frescas, enlatadas, congeladas y secas sin azúcar agregada. Elija frutas enlatadas en su propio jugo o agua en lugar de jarabe.
- Use frutas para cubrir alimentos como cereales y panqueques en lugar de azúcares, jarabes u otros ingredientes dulces.
- Lea la lista de ingredientes para elegir alimentos con poca o sin azúcar agregada.
- Use la etiqueta de información nutricional para elegir alimentos empacados con menos azúcares.

de azúcares agregados. Los expertos recomiendan un límite diario de azúcar agregado de no más del 10% de las calorías.

Sin embargo, los azúcares agregados pueden ser difíciles de identificar. En una lista de ingredientes, pueden enumerarse como sacarosa (azúcar de mesa), edulcorante de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa, concentrados de jugo de frutas, néctares, azúcar en bruto, jarabe de malta, jarabe de arce, edulcorantes de fructosa, fructosa líquida, miel, melaza o dextrosa anhidra. El azúcar agregado también se puede enumerar con cualquier palabra que termine en “-osa”, el sufijo químico para los azúcares. Si alguna de estas palabras se encuentra entre los primeros ingredientes en la etiqueta de un alimento, es probable que el alimento tenga un alto contenido de azúcar. Para encontrar la cantidad total de azúcar en un alimento, busque “Azúcares” en la etiqueta de información nutricional en la categoría “Carbohidratos totales”.

Para encontrar la cantidad total de azúcar en un alimento, busque “Azúcares” en la etiqueta de información nutricional en la categoría “Carbohidratos totales”.

Muchas personas intentan reducir las calorías al pasar de alimentos y bebidas endulzados con azúcar a alimentos dietéticos que contienen edulcorantes bajos en calorías o sin calorías. Estos edulcorantes artificiales también conocidos como sustitutos del azúcar son muchas veces más dulces que el azúcar de mesa, por lo que cantidades más pequeñas pueden crear el mismo nivel de dulzura.

La gente ha debatido la seguridad de los edulcorantes artificiales durante décadas. Hasta la fecha, los investigadores no han encontrado evidencia clara de que ningún edulcorante artificial aprobado para su uso en los EE. UU. cause cáncer u otros problemas de salud graves como defectos de nacimiento en humanos.

Pero, ¿pueden ayudar con la pérdida de peso? La evidencia científica es mixta. Algunos estudios sugieren que las bebidas dietéticas pueden ayudar a bajar de peso a corto plazo. Pero sus efectos sobre el peso y otros aspectos de la salud a largo plazo no están claros. Rother y otros investigadores financiados por los NIH están trabajando para comprender mejor los complejos efectos que los edulcorantes artificiales pueden tener en el cuerpo humano.

Los estudios en roedores y pequeños números de personas sugieren que los edulcorantes artificiales pueden afectar a los microbios intestinales que nos ayudan a digerir los alimentos. Esto a su vez puede alterar la capacidad del cuerpo para utilizar la glucosa, lo que podría conducir a un aumento de peso. Pero hasta que se realicen más estudios en personas, el impacto a largo plazo de estos edulcorantes en los microbios intestinales y el peso sigue siendo incierto.

Más allá del intestino

“Existe mucha controversia acerca de los efectos de los edulcorantes artificiales sobre la salud y las diferencias entre azúcares y edulcorantes”, señala el Dr. Ivan de Araujo, de la Escuela de Medicina Mount Sinai Icahn. “Algunos estudios en animales indican que los edulcorantes pueden producir efectos fisiológicos. Pero según el tipo de medición que se tome, incluso en humanos, los resultados pueden ser contradictorios”.

La clave para una buena salud es comer una dieta bien balanceada con una variedad de alimentos y hacer mucha actividad física.

de Araujo y otros han estado estudiando los efectos que los azúcares y edulcorantes bajos en calorías podrían tener en el cerebro. Están descubriendo que el azúcar y los edulcorantes se conectan de manera diferente a los circuitos de recompensa del cerebro, y los azúcares tienen un efecto más poderoso y placentero.

“La parte del cerebro que media el tipo de comportamiento que

‘uno no puede contener’ parece ser especialmente sensible al azúcar y, en gran medida, insensible a los edulcorantes artificiales”, señala de Araujo. “Nuestro objetivo a largo plazo es realmente comprender si los azúcares o los edulcorantes calóricos impulsan la ingesta persistente de alimentos. Si se expone a demasiado azúcar, ¿el cerebro finalmente cambia de manera que conduzca a un consumo excesivo? Eso es lo que nos gustaría saber”.

Algunas investigaciones sugieren que el sabor intensamente dulce de los edulcorantes artificiales bajos en calorías puede conducir a una preferencia por las cosas dulces. Esto a su vez puede llevar a comer en exceso. Pero se necesitan más estudios para confirmar los efectos relativos de los edulcorantes calóricos frente a los no calóricos.

No lo endulce

“Si quiere perder peso en el largo plazo debe establecer un estilo de vida saludable que contenga alimentos sin procesar, calorías moderadas y más ejercicio”, dice Rother.

Cuando los niños crecen comiendo muchos alimentos dulces, tienden a desarrollar una preferencia por los dulces. Pero si les da una variedad de alimentos saludables como frutas y verduras en los primeros años de su vida, también desarrollarán un gusto por ellos.

“Es importante que los padres expongan a los niños a una variedad de gustos desde el principio, pero sean conscientes de que a menudo se requieren varios intentos para que un niño coma tales alimentos”, dice Bremer. “No se rinda de inmediato”.

La clave para una buena salud es comer una dieta bien balanceada con una variedad de alimentos y hacer mucha actividad física. Concéntrese en alimentos integrales ricos en nutrientes y sin azúcares añadidos. Obtenga consejos [sobre alimentación saludable y control de peso](#). ■



Enlaces web

Para obtener más información sobre el azúcar y edulcorantes, visite: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/alimentacion-saludable/alimentos-dulces/>

Lo delgado sobre la grasa

Lo bueno, lo malo y lo desconocido

La grasa es un nutriente esencial para nuestros cuerpos. Aporta energía. Ayuda a nuestros intestinos a absorber ciertas vitaminas de los alimentos. Pero, ¿qué tipo de grasa debería comer? ¿Hay alguna que deba evitar?

Las recomendaciones sobre las grasas dietéticas han cambiado en las últimas dos décadas. Desde la década de 1970 y a lo largo de la de 1990, los investigadores de nutrición hicieron hincapié en comer una dieta baja en grasas.

Esto se debió en gran parte a las preocupaciones sobre las **grasas saturadas**, explica la Dra. Alice H. Lichtenstein, quien estudia la dieta y la salud cardíaca en la Universidad de Tufts. La grasa saturada que se encuentra en el torrente sanguíneo aumenta los niveles de colesterol LDL, el colesterol “malo”. Esto a su vez aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

Pero cuando las personas comenzaron a seguir dietas bajas en grasa, no solo cortaron las grasas saturadas. En muchos casos, reemplazaron las **grasas no saturadas** saludables con los carbohidratos procesados, explica Lichtenstein.

“Inicialmente, cuando recomendábamos reducir la grasa total, no anticipábamos que las personas la reemplazarían con alimentos sin grasa, como galletas dulces y saladas y helados, hechos con productos como granos refinados y azúcar”, dice Lichtenstein. “Es eso a lo que nos referimos como una consecuencia imprevista”.

Como los científicos han aprendido, esas calorías de reemplazo son importantes. Los estudios han demostrado que reemplazar la grasa saturada con grasa no saturada reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. Sin embargo, reemplazar la grasa saturada con carbohidratos simples como el azúcar agregado y el pan blanco no reduce el riesgo.

“Todavía existe la idea errónea de que comer grasa, cualquier tipo de grasa, es malo, y que conducirá a ataques



cardíacos, o aumento de peso. Eso no es cierto. Se debe alentar a la gente a comer grasas saludables”, dice el Dr. Frank Sacks, experto en nutrición de la Universidad de Harvard.

Grasas saludables

La investigación ha demostrado que las grasas no saturadas son buenas para usted. Estas grasas provienen principalmente de fuentes vegetales. Los aceites de cocina que son líquidos a temperatura ambiente, como la canola, el maní, el cártamo, la soja y el aceite de oliva contienen en su mayoría grasas no saturadas. Frutos secos, semillas y aguacates también son buenas fuentes. Los pescados grasos, como el salmón, las sardinas y el arenque también son ricos en grasas no saturadas.

Grandes estudios han descubierto que reemplazar las grasas saturadas en su dieta con grasas no saturadas puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca en casi la misma cantidad que los medicamentos para reducir el colesterol.



Definiciones

Grasas saturadas

Las grasas que son sólidas a temperatura ambiente; se encuentran en la mantequilla, la manteca de cerdo, la leche entera y el yogur, el queso de toda la grasa y la carne alta en grasa.

Grasas no saturadas

Las grasas que tienden a ser líquidas a temperatura ambiente; se encuentran en aceites vegetales, mariscos y nueces.

Las personas deben hacer que las grasas no saturadas formen parte de su dieta, dice Sacks. No es necesario evitar las grasas saludables para perder peso, añade.

En un estudio financiado por los NIH, dirigido por Sacks, llamado ensayo de PÉRDIDA DE LIBRAS, las personas que consumían dietas ricas en grasas o con menos grasa tenían tasas similares de pérdida de peso. Ambos también tuvieron éxito en mantener el peso.

“Las dietas bajas en grasa tienen el mismo efecto sobre el aumento de peso corporal o la pérdida de peso que las dietas altas en grasa o las dietas altas en proteínas”, explica. “Para perder peso, se trata de controlar cualquier alimento en su dieta que le esté dando un exceso de calorías”.

Reemplazar las grasas “malas”.

Entonces, ¿hay grasas que debe evitar? Hasta hace solo unos años, los médicos todavía tenían que recomendar a las personas que evitaran las llamadas grasas trans en sus dietas. Estas grasas en gran parte fabricadas se pueden encontrar en cosas como la margarina y muchos alimentos procesados. Se ha

demostrado que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas.

Desde 2015, la Administración de Drogas y Alimentos de EE. UU. ha tomado medidas para eliminar las grasas trans artificiales del suministro de alimentos. La mayoría de las grasas trans ahora en los alimentos provienen de pequeñas cantidades que se encuentran naturalmente en los productos animales, como la carne y la mantequilla.

Los expertos ya recomiendan que las personas limiten su consumo de grasas animales. “Así que también se controlan esas grasas trans”, dice Lichtenstein.

En cuanto a las grasas saturadas es complicado. No todo el contenido de grasa saturada en el torrente sanguíneo proviene de la grasa saturada que comemos, explica el Dr. Ronald Krauss, que estudia el colesterol en UCSF Benioff Hospital de Niños de Oakland. En cambio, se produce cuando el cuerpo descompone los carbohidratos y azúcares simples. Esa es una de las razones por las que reemplazar las grasas saturadas en la dieta con carbohidratos simples no reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.

Los expertos en nutrición aún recomiendan que las personas minimicen la cantidad de grasa saturada en la dieta. Pero los investigadores ahora están analizando si el tipo de alimento en el que se encuentra la grasa saturada es importante. Por ejemplo, la influencia de las grasas saturadas de origen vegetal, como las del aceite de coco y de palma, aún no es clara y se está investigando más a fondo.

Los estudios recientes sugieren que algunos productos lácteos completos como el yogur pueden tener beneficios para el corazón en realidad, dice Krauss.

Krauss y sus colegas realizaron recientemente un pequeño estudio sobre los efectos de reemplazar parte del azúcar permitido en la dieta de DASH (Enfoque dietético para detener la hipertensión) con grasas lácteas saturadas. La dieta de DASH fue desarrollada por los NIH para ayudar a disminuir la presión arterial.

Los participantes que comieron grasa láctea saturada en lugar de azúcar tenían menos grasa conocida como triglicéridos en el torrente sanguíneo. La dieta alta en grasas también fue tan

efectiva para bajar la presión arterial como la dieta de DASH estándar.

Se necesita más investigación para comprender qué alimentos que contienen grasas saturadas pueden influir en el cuerpo de una buena manera.

Necesidades individuales

Los investigadores saben que hay grandes diferencias en cómo reaccionan los cuerpos de las personas a diferentes tipos y cantidades de grasa. Pero los investigadores desconocen el por qué. Los estudios han encontrado que los genes no son probablemente los responsables, explica Sacks.

Lichtenstein y Krauss están estudiando cómo los microbios que viven en el intestino interactúan con las grasas de la dieta. La composición del microbioma, todos los microorganismos que normalmente viven en el cuerpo, principalmente en el intestino, puede diferir ampliamente entre las personas.

Puede resultar que diferentes tipos de bacterias intestinales produzcan diferentes compuestos de las grasas. Estos compuestos podrían afectar al cuerpo de diferentes maneras, explica Lichtenstein. O los diferentes tipos de grasas podrían promover el crecimiento de diferentes bacterias en el intestino, que luego pueden tener diferentes efectos en la salud.

“Simplemente no lo sabemos todavía, pero hay un enorme interés en tratar de entender el papel del microbioma intestinal en la salud humana”, dice.

Si la investigación ha demostrado algo es que la ciencia de las dietas es muy compleja. Los expertos se han alejado del enfoque en los nutrientes individuales por sí mismos, como la grasa. En su lugar, dice Sacks, los investigadores ahora hablan sobre patrones de dietas saludables: formas de comer que toman en cuenta todos los aspectos de la dieta. Obtenga más información sobre [patrones de dietas saludables](#). ■



Elecciones sabias

Elija sus grasas

- **Coma alimentos de origen vegetal.** Las plantas pueden contener grasas saludables, así como importantes vitaminas y minerales.
- **Incluya aceites vegetales en su dieta.** Las opciones saludables incluyen aceites de canola, maní, oliva, cártamo, soja, girasol, maíz y nueces.
- **Reemplace los alimentos que contienen grasas saturadas** (como la mantequilla o la manteca de cerdo) con opciones de grasas no saturadas más saludables.
- **Limite las carnes rojas grasosas.** En su lugar, coma más pescado, aves o carnes magras.
- **Reduzca los azúcares y reemplace los granos procesados**, como el pan blanco y el arroz blanco, con granos integrales y arroz integral. El cuerpo puede usar carbohidratos simples para hacer grasas saturadas.



Enlaces web

Para obtener más información sobre grasa en la dieta, visite: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/alimentacion-saludable/lo-delgado-sobre-la-grasa/>

Los alimentos salados

La sal, la presión arterial y su salud

La sal es esencial para los fluidos de nuestro cuerpo. Probablemente esa es la razón por la que evolucionamos para disfrutar de su sabor. Por otro lado, cualquiera que haya tenido la boca llena de agua de mar sabe que demasiada sal tiene un sabor terrible. Tal vez su cuerpo le está tratando de decir algo. Resulta que demasiada sal puede conducir a una serie de problemas de salud.

La sal dietética o sal de mesa está hecha de dos elementos químicos: sodio y cloruro. Es por eso que su nombre químico es cloruro de sodio. Es la parte del sodio la que se ha relacionado con los problemas de salud. Dado que la mayoría del sodio que ingerimos proviene de la sal, es difícil separar los efectos de la sal y el sodio en muchos estudios.

Efectos para la salud

“El efecto más conocido del sodio en la salud es la relación entre el sodio y la presión arterial”, explica la Dra. Holly Nicastro, experta en investigación nutricional de los NIH. Decenas de estudios han encontrado una relación entre un consumo mayor de sal y un aumento de la presión arterial, tanto en animales como en personas. Por otro lado, la reducción del consumo de sal disminuye la presión arterial.

La presión arterial es la fuerza de la sangre sobre las paredes de las **arterias** mientras el corazón bombea sangre. Si esta presión aumenta, una condición llamada presión arterial alta o hipertensión puede dañar el cuerpo de muchas maneras con el paso del tiempo. La presión arterial alta se ha relacionado con enfermedades cardíacas, **derrames cerebrales**, insuficiencia renal y otros problemas de salud.

Existen dos números de presión arterial y generalmente se escriben uno arriba o antes del otro. La primera, la presión sistólica, es la presión cuando el corazón late, bombeando sangre a través de las arterias. La diastólica es la presión cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Debe tratar de mantener los números de su presión arterial por debajo de 120/80 mmHg.

Algunas investigaciones también sugieren que el consumo excesivo de sodio aumenta el riesgo de cáncer de estómago. Los científicos continúan investigando esta posible conexión.

Sin embargo, los investigadores saben que no todos son sensibles a la sal por igual. “Gracias a nuestros experimentos, sabemos que hay muchas variaciones en la respuesta del consumo de sodio”, explica Nicastro. Algunos grupos de personas ven mayores reducciones en la presión arterial cuando bajan su consumo de sal: Los afroamericanos, los adultos mayores y las personas con presión arterial por encima de lo normal.

“Dentro de esos grupos, hay mucha variación entre las personas”, señala Nicastro. Sin embargo, aproximadamente uno de cada tres adultos en todo el país tiene presión arterial alta en este momento. Otro tercio tiene una presión arterial elevada, lo que significa que sus números son lo suficientemente altos como para ponerlos en riesgo de desarrollar presión arterial alta. En vista de esto, ella menciona que “es realmente importante para la mayoría de los adultos estadounidenses reducir su presión arterial”.

¿Cuánta sal?

Los expertos recomiendan que los adultos ingieran menos de 2300 miligramos (mg)



de sodio al día; eso es lo que hay en aproximadamente seis gramos de sal, o aproximadamente una cucharadita. Las personas con presión arterial alta deben apuntar a los 1500 mg. Pero en este momento, los adultos estadounidenses comen un promedio de aproximadamente 3600 mg de sodio por día.

La Dra. Kirsten Bibbins-Domingo de la Universidad de California, San Francisco, dirigió un estudio financiado por los NIH que utilizó modelos por computadora para explorar los efectos de una modesta reducción en el consumo de sal en los Estados Unidos. Los investigadores encontraron que reducir el consumo de sal en tres gramos por día (1200 mg de sodio) podría reducir el número



Definiciones

Arterias

Vasos que transportan sangre desde su corazón a través de su cuerpo.

Derrames cerebrales

Cuando el flujo sanguíneo normal al cerebro se detiene, a menudo debido a vasos sanguíneos bloqueados o rotos.

de nuevos casos de enfermedades cardíacas cada año hasta en 120,000, los derrames cerebrales en 66,000 y los ataques al corazón en casi 100,000. También podría prevenir hasta 92,000 muertes cada año.

Todos los sectores de la población se beneficiarían y los afroamericanos tendrían las mejoras más importantes en general. Las mujeres se beneficiarían particularmente de las reducciones en los derrames cerebrales; los adultos mayores, de una disminución en las enfermedades cardíacas; y los adultos más jóvenes, de menos muertes.

Sal reductora

Algunos países han intentado reducir el consumo de sal mediante diversas estrategias, como trabajar con la industria para reducir el contenido de sal en alimentos procesados, exigir etiquetas en alimentos listos para el consumo y educar al público. El Reino Unido logró una



Elecciones sabias Reduzca el sodio

- Mire las etiquetas de información nutricional y trate de elegir alimentos preparados que tengan menos del 5% del valor diario de sodio por porción.
- Use carne de ave fresca, pescado y carne magra, en lugar de enlatada, ahumada o procesada.
- Elija vegetales frescos o congelados que no tengan sal agregada.
- Enjuague las comidas enlatadas para eliminar algo del sodio.
- Agregue menos sal o nada al cocinar.
- Use caldos, aderezos y salsas (como la salsa de soja) reducidos en sodio.
- Use hierbas frescas y compre especias y mezclas sin sal agregada.
- Cuando sea posible, cocine en casa en lugar de comer fuera. Pero cuando coma fuera, pida que no se agregue sal adicional a su comida.

reducción del 15% en el consumo de sal entre 2003 y 2011. Durante este tiempo, las muertes por derrames cerebrales se redujeron en un 42% y las enfermedades del corazón en un 40%.

Pero ¿no nos perderíamos del sabor? “Varios estudios han demostrado que a medida que reduce gradualmente el consumo de sodio, disminuye su deseo de consumir alimentos salados”, menciona Nicastro. Y se ha descubierto gracias a encuestas a personas en todo el Reino Unido que la mayoría de las personas no notaron ninguna diferencia en el sabor de sus alimentos.

“Una disminución muy modesta en la cantidad de sal, apenas detectable en el sabor de los alimentos, puede tener beneficios radicales para la salud de los EE. UU.”, enfatiza Bibbins-Domingo.

La sal que agregamos a nuestros alimentos en realidad representa alrededor del 10% de nuestro consumo de sal. La mayor parte de la sal que consumimos proviene de alimentos procesados de tiendas, restaurantes y comedores. Puede que ya sepa que la comida rápida, los embutidos y las conservas tienden a tener mucha sal.

“Muchas personas no se dan cuenta de que mucha de nuestra sal proviene de panes y cereales”, señala Bibbins-Domingo. Los estudios han encontrado que alrededor del 15 al 20% del sodio en la dieta promedio de los estadounidenses proviene de productos de granos como panes, cereales, galletas y papas fritas.

“En términos de asesoramiento, creo que la mejor guía que tenemos es que la gente preste atención a los datos nutricionales en las etiquetas”.

“En términos de asesoramiento, creo que la mejor guía que tenemos es que la gente preste atención a los datos nutricionales en las etiquetas”, señala Nicastro. “El porcentaje del valor diario es una mejor guía que el

lenguaje que se usa en las etiquetas de los alimentos como ‘bajo en sal’. Estas etiquetas pueden ser confusas porque tienen significados técnicos muy definidos”. Ella aconseja que intente seleccionar alimentos con menos del 5% del valor diario de sal por porción.

Hacer cambios

Incluso las pequeñas reducciones de sal pueden afectar su presión arterial. Si no puede encontrar una alternativa baja en sal a un alimento en particular, es mejor elegir un producto que tenga menos sal que el que ya está consumiendo.

“Puede encontrar una variación notable en la cantidad de sal en las principales marcas de alimentos”, señala Bibbins-Domingo. “Incluso si no elige un producto etiquetado como ‘bajo en sodio’, a menudo puede encontrar una alternativa con menos sodio”.

Más allá de la sal, un plan de alimentación saludable puede ayudar a mantener su presión arterial bajo control. Consulte el [plan de alimentación de NIH de Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión \(DASH\)](#). Otras medidas de estilo de vida también pueden ayudarlo a mantener baja su presión arterial. Pierda peso, si tiene sobrepeso u obesidad. Realice actividad física con regularidad. Deje de fumar. Maneje el estrés. Cuantos más pasos tome, más probabilidades tendrá de evitar problemas relacionados con la salud.

¿Por qué no comenzar ahora? Haga cambios pequeños en un inicio, luego siga trabajando para reducir gradualmente el consumo de sal de su familia. ■



Enlaces web

Para obtener más información sobre la sal, visite: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/alimentacion-saludable/los-alimentos-salados/>

Fortalezca su dieta

Coloque más fibra en su día

La fibra: sabe que es buena para usted. Pero si es como muchos estadounidenses, no consume lo suficiente. De hecho, la mayoría de nosotros recibimos aproximadamente la mitad de la cantidad recomendada de fibra cada día.

La fibra dietética se encuentra en las plantas que usted come, incluidas las frutas, las verduras y los granos integrales. A veces se llama fibra dietética o alimenticia. Probablemente haya escuchado que puede ayudar a la digestión. Por lo tanto, puede parecer extraño que la fibra sea una sustancia que su cuerpo no puede digerir. Pasa a través de su sistema digestivo prácticamente sin cambios.

“Se podría pensar que si no es digerible, entonces no tiene ningún valor. Pero no hay duda de que una mayor ingesta de fibra de todas las fuentes de alimento es beneficiosa”, señala la Dra. Joanne Slavin, una nutricionista de la Universidad de Minnesota.

Tipos de fibra

Los diferentes tipos de fibra pueden afectar su salud de distintas maneras. Por eso, las etiquetas de información nutricional de algunos alimentos enumeran dos categorías de fibra: soluble e insoluble. La fibra soluble se encuentra en la avena, los frijoles, los guisantes y la mayoría de las frutas. La fibra insoluble se encuentra en el salvado de trigo y en algunas verduras.

Parte de la fibra soluble es descompuesta por la comunidad compleja de bacterias y otros microbios que viven en el intestino humano. Estos microbios, llamados flora intestinal o microbiota, ayudan con nuestra digestión. La investigación emergente muestra que pueden afectar nuestra salud de varias maneras. Los estudios sugieren que pueden desempeñar un papel en la obesidad, la diabetes tipo 2, el cáncer de colon y otras afecciones. Los investigadores ahora están analizando cómo los

diferentes tipos de fibras dietéticas afectan la microbiota intestinal y cómo eso, a su vez, afecta nuestra salud.

Pero las fibras solubles e insolubles no siempre se enumeran separadas en las etiquetas. Muchos alimentos contienen ambas. Y ambos tipos tienen beneficios para la salud. Los expertos sugieren que los hombres apuntan a aproximadamente 38 gramos de fibra al día y las mujeres aproximadamente 25 gramos. Desafortunadamente, en los Estados Unidos ingerimos un promedio de solo 16 gramos de fibra por día.

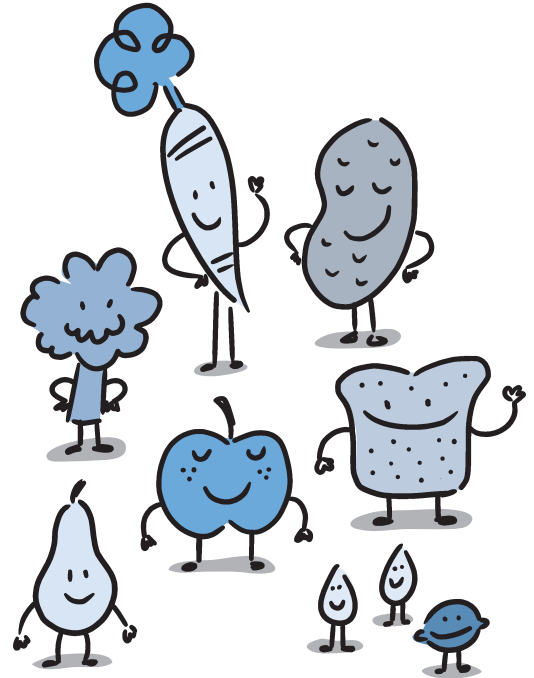
Beneficios para la salud

Algunos de los mayores beneficios de la fibra están relacionados con la salud **cardiovascular**. Varios estudios grandes descubrieron que las personas que comen más fibra tienen un menor riesgo de enfermedad cardíaca.

“Se podría pensar que si no es digerible, entonces no tiene ningún valor. Pero no hay duda de que una mayor ingesta de fibra de todas las fuentes de alimento es beneficiosa”.

La ingesta alta de fibra, particularmente la fibra soluble, parece proteger contra varios problemas relacionados con el corazón. “Existe evidencia de que el alto consumo de fibra en la dieta reduce las concentraciones de **colesterol** ‘malo’ en la sangre y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y presión arterial alta”, señala el Dr. Somdat Mahabir, experto en nutrición y enfermedades del Instituto Nacional del Cáncer de los NIH.

La fibra puede aliviar el estreñimiento y normalizar sus



movimientos intestinales. La fibra insoluble se usa a menudo para tratar o prevenir el estreñimiento y diverticulosis, que afecta el intestino grueso o el colon.

La fibra también puede disminuir el riesgo de sufrir **diabetes tipo 2**, la forma más común de diabetes. La fibra en los intestinos puede disminuir la absorción de azúcar, lo que ayuda a evitar que el azúcar en la sangre se eleve muy rápido. “Con la diabetes,



Definiciones

Cardiovascular

El sistema del corazón y los vasos por los que circula la sangre a través del cuerpo.

Colesterol

Una sustancia cerosa, similar a la grasa, que su cuerpo necesita para funcionar. Sin embargo, un alto nivel en la sangre es un importante factor de riesgo para enfermedades cardíacas.

Diabetes tipo 2

Una enfermedad en la que los niveles sanguíneos de glucosa, un tipo de azúcar, son demasiado altos.

es bueno evitar que los niveles de glucosa se eleven demasiado”, explica el Dr. Gertraud Maskarinec de la Universidad de Hawái.

En un estudio financiado por los NIH, Maskarinec y sus colegas siguieron a más de 75,000 adultos durante 14 años. En consistencia con otros estudios grandes, su investigación encontró que el riesgo de diabetes se redujo de manera significativa en las personas que tenían la mayor ingesta de fibra.

“Descubrimos que la fibra de los cereales la que generalmente protege contra la diabetes”, dice Maskarinec. Sin embargo, señala que si bien el alto consumo de fibra puede ofrecer cierta protección, la mejor manera de reducir el riesgo de diabetes es hacer ejercicio y controlar su peso.



Elecciones sabias

Consejos para obtener más fibra en su dieta

- **Aumente su desayuno.** Elija un cereal alto en fibra (5 o más gramos por porción) o prepare un tazón de avena y cúbralo con nueces y fruta.
- **Cambie a granos integrales.** Busque un pan cuyo ingrediente principal sea la harina integral. Experimente con cebada, arroz salvaje o integral, quinoa, pasta integral y bulgur.
- **Agregue un vegetal sin almidón.** Conserve una bolsa de verduras mixtas congeladas, espinaca o cabezas de brócoli para poder agregarlas rápidamente a cualquier salsa de pasta o plato de arroz. Comience las cenas con una ensalada mixta.
- **No se olvide de las legumbres.** Pruebe los guisantes, los diferentes tipos de frijoles (pintos, rojos, pallares, blancos y garbanzos) y lentejas.
- **Bocadillos de frutas, nueces y semillas.** Tome una fruta como manzana, pera o plátano. Tenga algunas almendras, semillas de girasol y pistachos a mano. Las palomitas de maíz bajas en grasa o las verduras en rodajas y el hummus también son un gran refrigerio.

La pérdida de peso es otra área donde la fibra puede ayudar. Por lo general, los alimentos ricos en fibra le hacen sentir lleno por más tiempo. La fibra agrega volumen a las comidas, pero con pocas calorías. “En estudios en los que las personas se someten a diferentes tipos de dietas, quienes tienen dietas altas en fibra generalmente consumen en promedio un 10% menos de calorías”, señala Slavin. Otros grandes estudios han encontrado que las personas con alto consumo de fibra tienden a pesar menos, aunque eso puede deberse a que sus dietas son más saludables.

Los científicos también han analizado los vínculos entre la fibra y los diferentes tipos de cáncer, con resultados mixtos. Por ejemplo, existe evidencia de que una alta ingesta de fibra dietética puede reducir el riesgo de cáncer de colon y pólipos de colon.

Una dieta rica en fibra

Los expertos sostienen que el tipo de fibra que consume es menos importante que asegurarse de recibir una cantidad suficiente de fibra. “En general, las personas no deberían preocuparse demasiado por el tipo específico de fibra”, explica Mahabir. “Deberían enfocarse más en comer dietas ricas en granos integrales, legumbres, frijoles, verduras, frutas, nueces y semillas para obtener el requerimiento diario de fibra”.

Los granos integrales, las frutas y las verduras también están llenos de vitaminas y otros nutrientes, por lo que los expertos recomiendan que obtenga la mayor parte de su fibra de estas fuentes naturales. “Desafortunadamente, muchas personas tienden a elegir alimentos bajos en fibra. Van por el pan o el arroz blanco. La mayoría de los alimentos procesados (comida que es realmente práctica) tiende a ser baja en fibra”, expresa Slavin.

Para las personas que tienen problemas para obtener fibra suficiente de fuentes naturales, los estantes de las tiendas están llenos de alimentos envasados que ofrecen fibra adicional. Estos productos enriquecidos con fibra

incluyen yogures, helados, cereales, barras de cereales y jugos. Por lo general, contienen fibras solubles aisladas como la inulina, povidexrosa o maltodextrina. Estas fibras aisladas se incluyen en la lista de ingredientes de la etiqueta del producto.

Los beneficios para la salud de las fibras aisladas aún no están claros. La investigación sugiere que pueden no tener los mismos efectos que las fibras intactas que se encuentran en los alimentos integrales. Por ejemplo, hay poca evidencia que señale que las fibras aisladas ayudan a reducir el colesterol en la sangre. También han mostrado efectos inconsistentes sobre la regularidad de las deposiciones. En el lado positivo, algunos estudios sugieren que podrían estimular el crecimiento de bacterias buenas en el intestino.

“Deberían enfocarse más en comer dietas ricas en granos integrales, legumbres, frijoles, verduras, frutas, nueces y semillas para obtener el requerimiento diario de fibra”.

La conclusión es que la mayoría de nosotros necesitamos incorporar más fibra en nuestra dieta, sin importar su origen. “Sería genial que las personas elijan más alimentos que son naturalmente ricos en fibra”, manifiesta Slavin.

Aumente de manera gradual el consumo de fibra para que su cuerpo pueda acostumbrarse. Agregar fibra lentamente le ayuda a evitar gases, hinchazón y calambres. Coma una variedad de frutas, verduras, granos integrales y nueces para agregar una mezcla de diferentes fibras y una amplia gama de nutrientes a su dieta. Una dieta rica en fibra puede ayudar a su salud de muchas maneras. ■



Enlaces web

Para obtener más información sobre fibra y salud, visite: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/alimentacion-saludable/fortaleza-su-dieta/>

Una mejor nutrición todos los días

Cómo elegir alimentos y bebidas más saludables

Tomamos innumerables decisiones todos los días, tanto grandes como pequeñas. Cuando se trata de decidir qué comer y alimentar a nuestras familias, tomar decisiones inteligentes y saludables puede ser mucho más fácil de lo que piensa. Solo se necesita un poco de planificación.

Los alimentos y bebidas que ponemos en nuestros cuerpos son nuestro combustible. Nos proporcionan energía y nutrientes, como vitaminas, minerales y proteínas, que nuestros cuerpos necesitan para funcionar y prosperar. La investigación muestra que la elección de alimentos y bebidas saludables es especialmente importante para el crecimiento de los cuerpos y las mentes de los niños. Las opciones saludables tienen beneficios inmediatos y duraderos para usted y su familia.

“Mi mejor consejo es que los padres sean buenos modelos a seguir al comer sano y ser físicamente activos con sus hijos”, comparte la Dra. Holly Nicastro, nutricionista de NIH. “Tenga alimentos saludables en la casa para las comidas y meriendas. Involucre a los niños en la planificación de las comidas y la cocina, y será más probable que coman las comidas”.

“Los padres pueden comenzar a enseñar a sus hijos sobre una alimentación saludable desde el día en que nacen”, señala la Dra. Donna Spruijt-Metz, cuya investigación en la Universidad del Sur de California se centra en prevenir y tratar la obesidad en jóvenes de minorías. “Dar un buen ejemplo es muy importante”.

Opciones más saludables

Todos los alimentos y bebidas pueden caber en una dieta saludable. Pero cuando haga elecciones para usted o su familia, trate de elegir aquellos que tengan muchos nutrientes y que no sean demasiado altos en azúcar, grasas y calorías. Estos incluyen frutas, vegetales; cereales integrales, panes y pastas, leche, yogurt y otros productos

lácteos, carnes magras, pescado, frijoles, y agua.

Algunos alimentos y bebidas deben consumirse con menos frecuencia. Estos incluyen pan blanco, arroz y pasta, granola, pretzels y zumos de frutas. Algunos alimentos es mejor que se consuman de vez en cuando, como papas fritas, donas y otros productos horneados dulces, perros calientes, pescado y pollo frito, dulces y refrescos.

“Las dietas más saludables no tienen que costar más, siempre y cuando adopte una actitud adecuada, elija las comidas adecuadas e intente cocinar en casa”, menciona el Dr. Adam Drewnowski, experto en nutrición de la Universidad de Washington en Seattle. Con un poco de planificación, explica, puede preparar comidas que sean sabrosas, asequibles y ricas en nutrientes.

Pídale a toda la familia que lo ayude a cortar y picar. Los NIH han desarrollado varios recursos para ayudarlo a aprender cómo mejorar sus hábitos alimenticios. Le sorprenderá lo fácil que puede ser cocinar y comer bocadillos de manera saludable.

Fuera del hogar

En estos días, gran parte de nuestra comida no se come en casa. Se come sobre la marcha. Una manera fácil de obtener los nutrientes que necesita es empacar almuerzos saludables, tanto para usted como para sus hijos.

“Puede trabajar con sus hijos para preparar un almuerzo con pan integral, envolturas o bolsitas de pita rellenas de carnes magras o queso, verduras y mantequillas o productos para untar, como el hummus”, dice Nicastro. “Empaque vegetales como zanahorias, guisantes y pepinos o cualquier fruta



fresca de temporada. Los adolescentes pueden aprender a empacar sus propios almuerzos con una variedad saludable de alimentos”.

Las dietas más saludables no tienen que costar más, siempre y cuando adopte una actitud adecuada, elija las comidas adecuadas e intente cocinar en casa.

Si sus hijos compran el almuerzo, hable con ellos sobre la toma de decisiones saludables al comprar alimentos en la cafetería de la escuela y en las máquinas expendedoras. “Los padres deben alentar a sus hijos a elegir los grupos de alimentos importantes para el almuerzo: una proteína magra, frutas y verduras, granos integrales”, señala Nicastro. “Si hay una barra de ensaladas disponible, esta es una gran oportunidad para que los niños hagan su propia ensalada con vegetales, proteínas magras y frutas”.

Si tiene planeado un día ajeteado con su familia, empaque los refrigerios saludables en una nevera pequeña o en una bolsa de mano antes de irse. Considere el agua, la fruta fresca, las

verduras y los palitos de queso bajos en grasa. Empaque pequeñas porciones de nueces sin sal, galletas integrales o un cereal bajo en azúcar.

Los restaurantes de comida rápida también pueden ser un desafío, pero a veces la comida rápida es su única opción. En los restaurantes, use las etiquetas del menú y la información sobre calorías y otros nutrientes para elegir alimentos y bebidas más saludables. Las opciones saludables pueden incluir ensaladas, fruta en rodajas en lugar de papas fritas y opciones a la parrilla en lugar de fritas.

Usar las etiquetas

Cuando compre alimentos, la etiqueta de información nutricional es un excelente recurso para ayudarlo a comparar alimentos y bebidas. Puede ayudarlo a confirmar si los productos marcados con términos que suenan

saludables realmente son saludables. Por ejemplo, los alimentos “bajos en grasa” no necesariamente son saludables; pueden tener un contenido elevado de azúcar y calorías.

Use la etiqueta de información nutricional para ayudarlo a limitar los nutrientes que desea reducir, como el sodio o el azúcar agregado. También puede usarla para asegurarse de obtener los nutrientes que necesita, como calcio y hierro.

“La comida proporciona a nuestros cuerpos la nutrición necesaria. Enseñar a los niños a leer etiquetas mientras compran a medida que crecen es una buena manera de ayudarlos a aprender a comprar alimentos saludables”.

Al leer la etiqueta, comience por la parte superior. Mire el tamaño de la porción. Luego, mire el conteo de calorías. Luego pase a los nutrientes, donde enumera la cantidad y los valores diarios que recomiendan los expertos.

Recuerde que lo que podría comer o beber como una porción pueden ser porciones múltiples. Por ejemplo, si come una bolsa de papas fritas pero la etiqueta dice que hay tres porciones en una bolsa, debe multiplicar todos los números en la etiqueta por tres para averiguar cuántas calorías acaba de comer.

Trabajar juntos

A veces puede ser difícil encontrar opciones saludables de alimentos y bebidas al comprar localmente. Las personas en algunas comunidades han estado trabajando juntas para facilitar

la búsqueda de alimentos saludables en sus vecindarios.

Por ejemplo, en algunos vecindarios, las personas se han unido para atender las parcelas de jardines comunitarios. “Aprender a cultivar un huerto, plantar jardines en la azotea, huertos o pequeños maceteros puede proporcionar algunas verduras fáciles de cultivar como los tomates en casa”, señala Spruijt-Metz. “Otra posibilidad es encontrar un camión de frutas y verduras que esté dispuesto a venir al vecindario”.

Tómese el tiempo para incorporar decisiones de alimentación saludable en cada aspecto de la vida de su familia. Si es padre o tutor, comience a hablar con los niños a temprana edad sobre salud y nutrición. Y practique lo que predica. Elija alimentos y bebidas saludables usted mismo para que pueda dar un buen ejemplo a sus hijos.

“La comida proporciona a nuestros cuerpos la nutrición necesaria. Enseñar a los niños a leer etiquetas mientras compran a medida que crecen es una buena manera de ayudarlos a aprender a comprar alimentos saludables”, dice Spruijt-Metz. “Enseñarles a cocinar comidas simples, sabrosas y saludables cuando son jóvenes es una habilidad que permanecerá con ellos durante toda su vida”. ■



Elecciones sabias

Consejos para comer fuera

- Elija alimentos al vapor, asados, horneados, escalfados o ligeramente salteados o fritos.
- Pida comida sin mantequilla o salsas.
- Pida un aderezo para ensalada aparte y use solo un poco.
- Elija bebidas sin azúcar agregado, como agua, leche y té o café sin azúcar. Ordene café o té en lugar de bebidas especiales con alto contenido calórico.
- Recorte la grasa visible de las carnes y quite la piel de las aves de corral.
- Comparta su comida o llévese la mitad a casa para más tarde.
- Elija fruta u otra opción saludable para el postre.



Enlaces web

Para obtener más información sobre elecciones saludables de alimentos y bebidas, visite: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/ediciones-especiales/alimentacion-saludable/una-mejor-nutricion-todos-los-dias>

Cómo conseguir NIH Noticias de Salud

Suscríbese en línea.
Visite salud.nih.gov

Suscribirse

Consiga la versión impresa

Comuníquese con nosotros (ver página dos) para obtener copias impresas sin cargo por correo para exhibir en oficinas, bibliotecas, o clínicas de EE. UU.

