



Web: <http://www.saludmed.com/>



E-Mail: elopateg@gmail.com

CAPÍTULO 3: NUTRICIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS



Preparado por:

Prof. Edgar Lopategui Corsino

M.A. Fisiología del Ejercicio



Saludmed 2019, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN



•Saludmed 2019, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)",
•de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#).
•Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.

NUTRICION

(Como un Conjunto de Procesos)

*** Concepto ***

Estudia la Ingestión, Digestión, Metabolismo y Excreción por medio de los cuales se Produce Energía para que ese Organismo Vivo Pueda Sostenerse, Crecer, Desarrollarse y en la Mayoría de los casos, Reproducirse

NUTRICION

(Como una Ciencia o Disciplina)

*** Concepto ***

**Estudia las Reacciones del
Organismo a la Ingestión
de los Alimentos y Nutrientes**

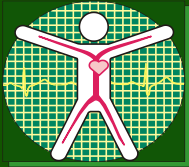


NUTRICION

(Como una Ciencia o Disciplina)

*** Nutrición Humana ***

La Ciencia que Trata de la Nutrición del Hombre: Sus Necesidades Nutricionales, Hábitos y Consumo de Alimentos, la Composición y Valor Nutricional de esos Alimentos y la Relación entre la Nutrición, la Salud y la Enfermedad.



NUTRICIÓN EN EL: *Entrenamiento Deportivo*

NUTRICIÓN

Y

ENTRENAMIENTO



NUTRICION DEPORTIVA

* Concepto *

Rama de la Nutrición que Estudia los Nutrientes según éstos se Relacionan con la Actividad Física/Ejercicio, con el Fin de Establecer Recomendaciones y Programas Dietéticos para un Optimo Rendimiento Deportivo.

DEFINICIONES BÁSICAS

▶ **Dieta**

▶ **Alimentos**

▶ **Nutrientes:**

- **Hidratos de
Carbono**

- **Grasas**

- **Proteínas**

▶ **Kilocaloría**

- **Vitaminas**

- **Minerales**

- **Agua**

DIETÉTICA

*** Concepto ***

Ciencia que Estudia los Régimenes Alimenticios en la Salud o en la Enfermedad (Dietoterapia), de Acuerdo con los Conocimientos sobre Fisiología de la Nutrición en el Primer Caso, y Sobre la Fisiopatología del Trastorno en Cuestión en el Segundo



DIETA

*** Concepto ***

**Todas las Sustancias
Alimenticias Consumidas
Diariamente en el
Curso Normal de Vida**

DIETA NORMAL

Concepto

Una Dieta que Tiene Como Fin Mantener al Individuo en un Estado de Suficiencia Nutritiva, Satisfaciendo sus Necesidades en la Etapa Particular del Ciclo de Vida en que se Encuentra

ALIMENTACIÓN

Concepto

Serie de Actos Voluntarios y Conscientes, que Consisten en la Elección, Preparación e Ingestión de Alimentos.

ALIMENTO

Concepto

Todo Aquel Producto o Sustancia (Líquidas o Sólidas) que, Ingerida, Aporta Materias Asimilables que Cumplen con los Requisitos Nutritivos de un Organismo para Mantener el Crecimiento y el Bienestar

NUTRIENTES

Concepto

Aquellos Compuestos Orgánicos (Que Contienen Carbono) o Inorgánicos Presentes en Los Alimentos, Los Cuales Pueden ser Utilizados por El Cuerpo Para una Variedad de Procesos Vitales (Suplir Energía, Formar Células o Regular las Funciones del Organismo)

LOS NUTRIENTES

CONCEPTO

**Sustancias Químicas Importantes
que Aparecen en los Alimentos y
que Efectúan Diversas Funciones
Vitales en el Organismo**

CALORÍA (cal)

Concepto

**La Cantidad de Calor Necesaria para
Eleva La Temperatura de 1 gramo
de Agua a 1 Grado Centígrado
(de 14.5°C a 15.5°C),
A Nivel del Mar (Bajo Condiciones
Barométricas Estándar/Normales
[760 mm. Hg. ó 1 ATA])**

KILOCALORÍA (Kcal ó Cal)

Concepto

La Cantidad de Calor Requerido para Elevar La Temperatura de 1 Kilogramo de Agua a 1 Grado Centígrado (de 14.5°C a 15.5°C), A Nivel del Mar (Bajo Condiciones Barométricas Estándar/Normales [760 mm. Hg. ó 1 ATA])

LOS TIEMPOS DE LA NUTRICIÓN



Alimentación

Excreción

Metabolismo

TIEMPOS DE LA NUTRICIÓN

Alimentación

⌚ Propósito:

Degradar los Alimentos en Sustancias Absorbibles y Utilizables

⌚ Etapas:

① *Prescripción:*

Función del Médico/Nutricionistas

① *Realización:*

Elección del Alimento, Compra, Preparación, Distribución del Horario, etc.

TIEMPOS DE LA NUTRICIÓN

Metabolismo






Propósitos:

La Correcta Utilización de la Materia y Energía Suministradas



Características:

-  **Tiene Lugar en una Serie de Tejidos, Sobre Todo en el Hígado y Músculos.**
-  **Se Regula por el Sistema Nervioso y las Glándulas Endocrinas**
-  **Las Sustancias Nutricias se Distribuyen a Través del Sistema Circulatorio**

TIEMPOS DE LA NUTRICIÓN

Excreción

- ⌚ **Propósitos:**
Mantener Constante el Medio Interno
- ⌚ **Organos Envueltos:**
 - ① **Riñon**
 - ① **Intestinos**
 - ① **Piel**
 - ① **Pulmón**
- ⌚ **Producto Final de la Excreción:**
**Liberación de los Deshechos, es decir,
Residuos no Utiles**

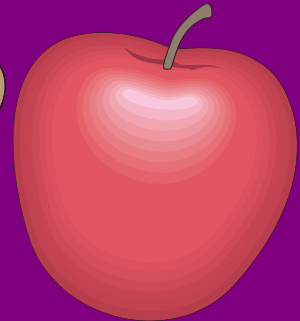
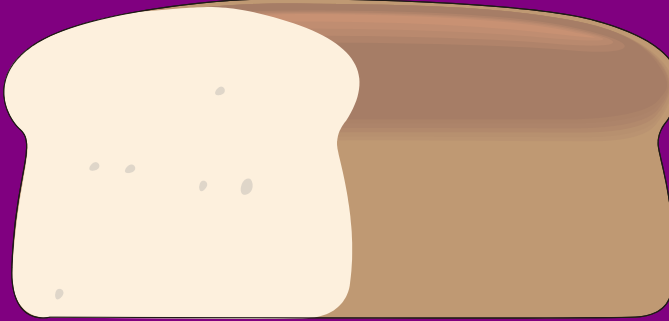
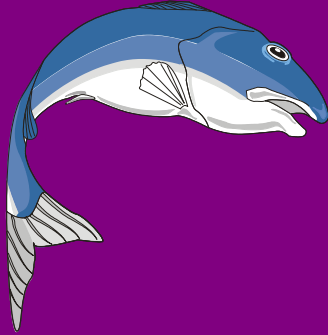
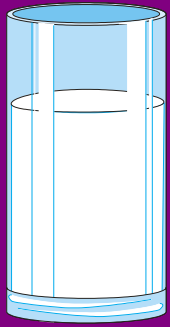


LOS NUTRIENTES

INTEGRANTES PRINCIPALES DE LOS ALIMENTOS

LOS NUTRIENTES:

- Hidratos de Carbono
- Grasas
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Agua



FUNCIONES:  ***Nutrientes***

**Promueve el
Crecimiento y
Desarrollo**

**Suministra
Energía
al Cuerpo**

**Regula
el
Metabolismo**

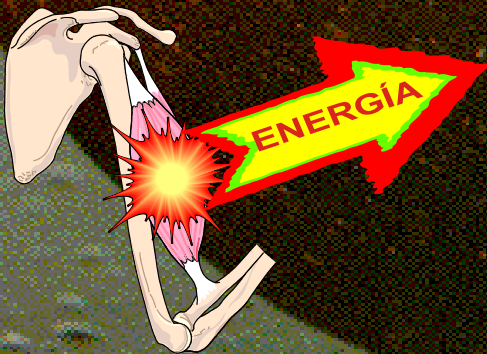
A collage of various foods including rice, vegetables, and a burger. The background is a textured, halftone-style image. In the top left, there's a bowl of white rice with green herbs and red tomatoes. In the top right, there's a stack of brown bread or crackers. In the bottom left, there's a white bowl with green vegetables. In the bottom right, there's a yellow burger bun with a silver fork and a red tomato slice.

CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

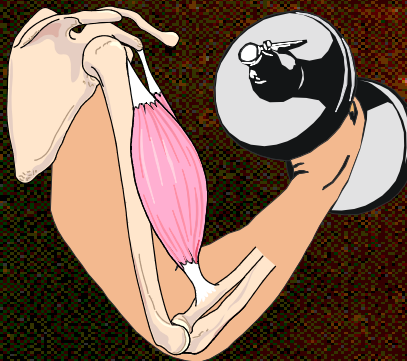
CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

De Acuerdo a sus Funciones

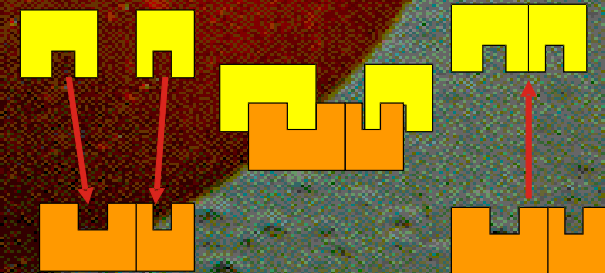
Energética



Plástica



Reguladora



LOS NUTRIENTES: CLASIFICACIÓN

De Acuerdo a sus Funciones

⌚ **Función Energética:**

⌚ *Suministran Material para la Producción de Energía:*

Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas

⌚ **Función Plástica:**

⌚ *Forman Nuevos Tejidos:*

Proteínas y Algunos Minerales

⌚ **Función Reguladora:**

⌚ *Favorecen la Utilización Adecuada de las Sustancias Plásticas y Energéticas:*

Vitaminas y Sales Minerales

LOS NUTRIENTES: CLASIFICACION

De Acuerdo a su Provisión de Energía

⌚ *Nutrientes que Proveen Calorías:*

- ① Hidratos de Carbono
- ① Grasas
- ① Proteínas

⌚ *Nutrientes que no Proveen Calorías:*

- ① Vitaminas
- ① Minerales
- ① Agua

NUTRIENTES

Calóricos

No Calóricos

Hidratos
de
Carbono

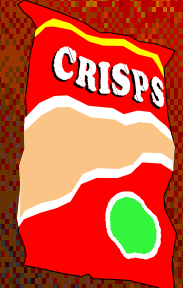
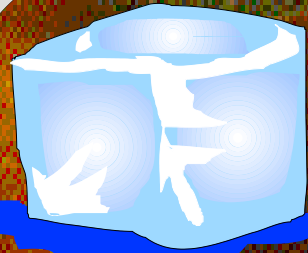
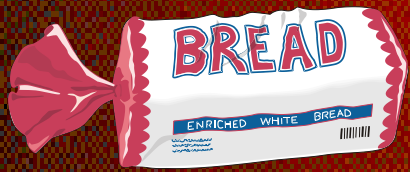
Grasas

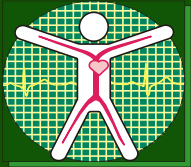
Vitaminas

Minerales

Proteínas

Agua



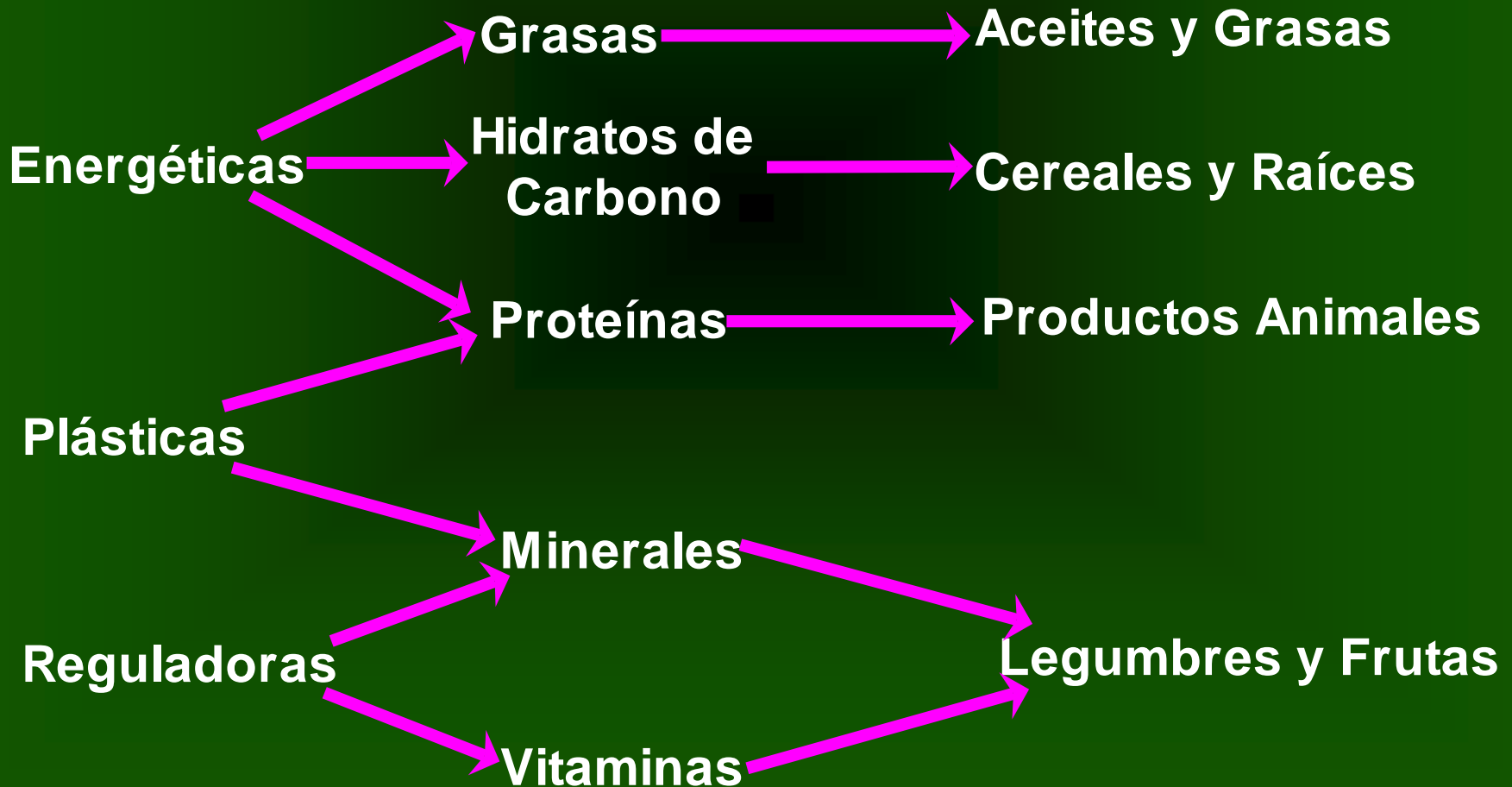


NUTRIENTES: *Clasificación*

FUNCIONES

NUTRIENTES

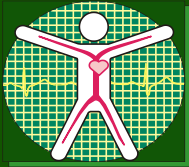
PRINCIPALES FUENTES



Clasificación de los Nutrientes Según su Función

| NUTRIENTES | CLASIFICACION | FUNCION |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Hidratos de Carbono | Energéticos o Dinamogénicos | Producen Calor y Movimiento |
| Proteínas, Sales Minerales y Agua | Plásticos o Histógenos | Reparan Tejidos y Células |
| Vitaminas, Sales Minerales y Agua | Reguladores del Metabolismo | Regulan los Procesos Metabólicos |

NOTA : Adaptado de: De Vattuone, Lucy F. *Educación para la Salud*. Buenos Aires: Librería "El Ateneo" Editorial, 1985. Pág. 84.



NUTRIENTES: *Energéticos*

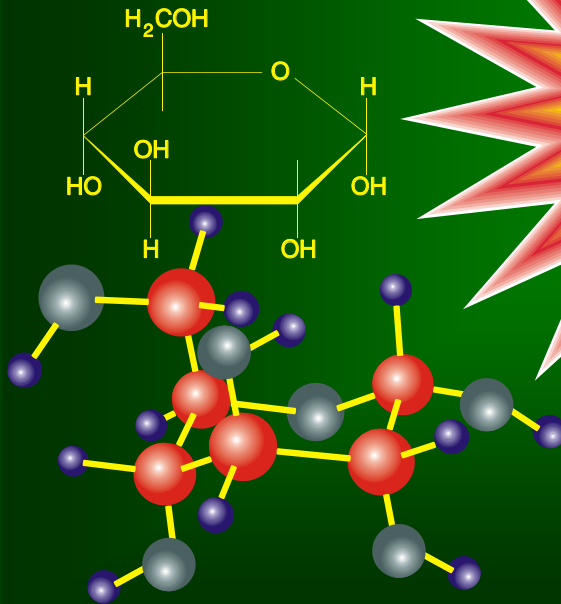
PROVEEN CALORÍAS O ENERGÍA



➤ **Hidratos de Carbono**

➤ **Grasas**

➤ **Proteínas**





**HIDRATOS DE
CARBONO**

PROTEÍNAS

GRASAS

ENERGÍA



LOS NUTRIENTES

Funciones

Energética

Plástica

Paraespecífica

Específica

Reguladora

LOS NUTRIENTES

Funciones

⌚ Energética :

Producción de Energía Mediante las Oxidaciones

⌚ Plástica:

Construcción y Reconstrucción de Tejidos Corporales

⌚ Reguladora:

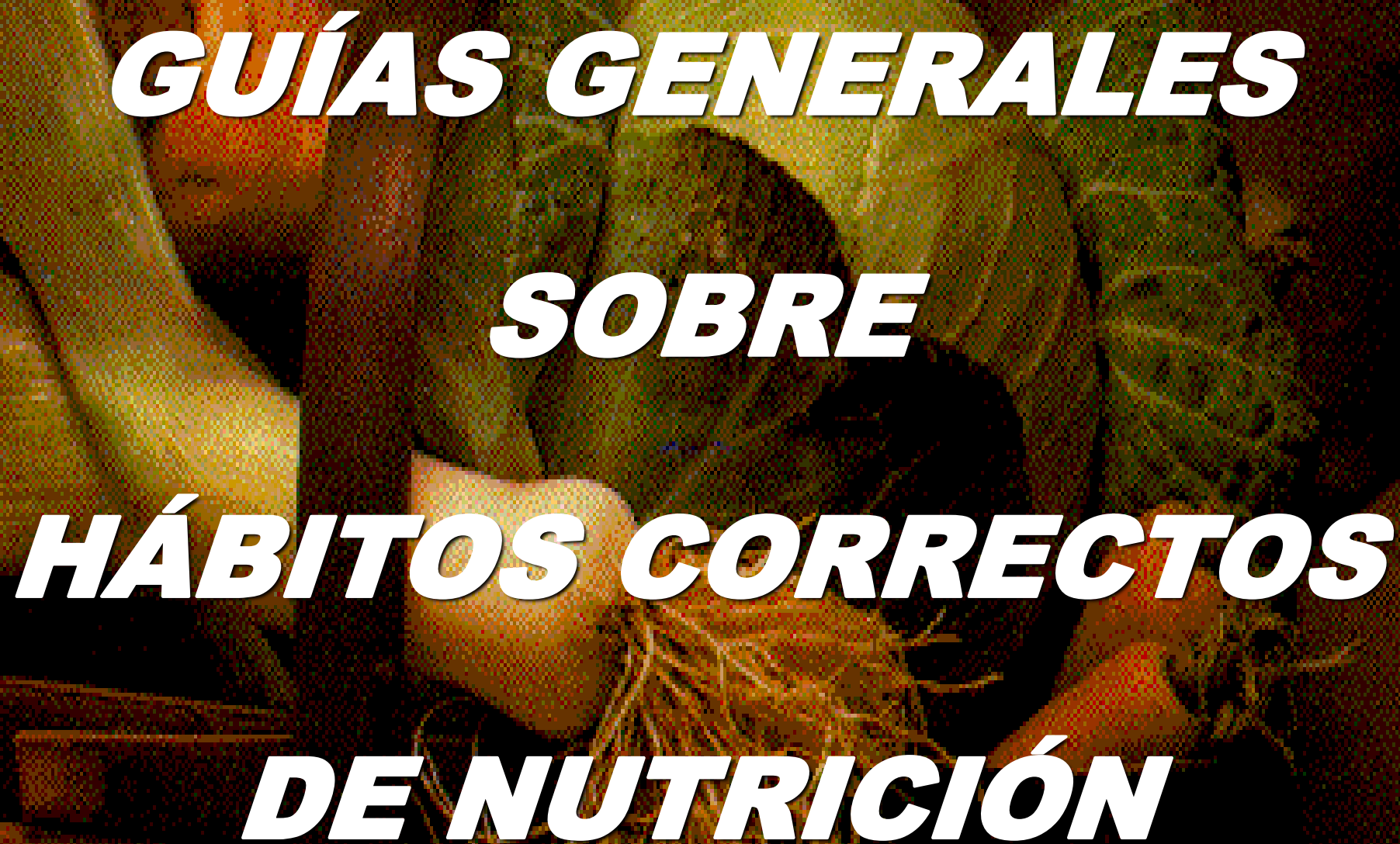
Regulación de las Reacciones Químicas Celulares

⌚ Paraespecífica:

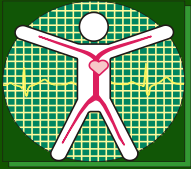
Función de Inmunidad, Saciedad, Apetito, Psiquismo..

⌚ Específica:

Relacionada con la Nutrición en sí



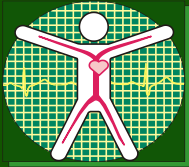
GUÍAS GENERALES
SOBRE
HÁBITOS CORRECTOS
DE NUTRICIÓN



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONCEPTO

- ▶ **Reflejan las Recomendaciones de los Expertos en Nutrición en Relación a los Efectos de la Alimentación sobre la Salud**
- ▶ **Están Dirigidas a la Población Saludable Mayor de 2 años, no para Infantes y Niños Pequeños o Personas con Condiciones Especiales, ya que sus Necesidades Alimentarias son Diferentes**



GUÍAS ALIMENTARIAS

LA BASE DE LAS GUÍAS

1. *Variedad y Calidad de los Alimentos Para:*

- Garantizar la ingesta de los alrededor de 40 nutrientes necesarios diariamente.
- Evitar los efectos de la contaminación
- La obtención y consumo de alimentos de alta densidad nutricional (aporte nutricional en relación a kcal).

2. *Balance:*

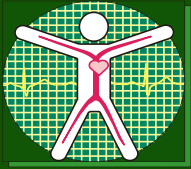
- Incluir de todos los grupos de alimento de la pirámide diariamente.

3. *Moderación:*

- Control en consumo diario de ciertos alimentos
- Porciones adecuadas a las necesidades individuales

GUIAS GENERALES PARA UNA BUENA NUTRICION

- ⌘ Consuma una Variedad de Alimentos.**
- ⌘ Mantenga su Peso Ideal/Saludable, Combinando Actividad Física y Buena Nutrición.**
- ⌘ Seleccione una Dieta Baja en Grasas Saturadas y Colesterol.**
- ⌘ Seleccione Alimentos Abundantes en Almidones y Fibra.**
- ⌘ Consuma Azúcar Solo con Moderación.**
- ⌘ Evite el Consumo Excesivo de Sal.**
- ⌘ Si Toma Bebidas Alcohólicas, Hágalo con Moderación.**



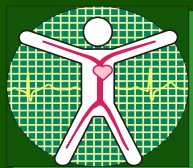
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA UNA



VARIEDAD DE

ALIMENTOS



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS





1

Consuma una Variedad de Alimentos:

-  **Consumir Raciones Adecuadas Según la Edad y Grado de Actividad Física**
-  **No Coma Siempre lo Mismo**







Coma una Variedad de Alimentos

- ▶ **Para Tener una Buena Salud es Necesario Consumir Más de 40 Diferentes Nutrientes**
- ▶ **Los Nutrientes Esenciales Incluyen :**
Las Vitaminas, Los Minerales, Los Aminoácidos, Ciertos Acidos Grasos y las Fuentes de Energía (Proteínas, Hidratos de Carbono y Grasas)

1

Consuma una Variedad de Alimentos:

**Para Asegurar un Dieta Adecuada,
Consuma una Variedad de Alimentos Diarios,
Incluyendo la Selección de:**

-  **Frutas**
-  **Hortalizas y Vegetales**
-  **Farináceos y Pastas, Cereales y Productos de Granos, Pan de Grano Integro/Enriquecido**
-  **Productos Lácteos (Leche, Queso, Yogurt, etc.)**
-  **Carnes, Aves, Pescado y Huevos**
-  **Legumbres (Guisantes, Habichuelas) y Nueces**

PIRÁMIDE ALIMENTARIA - PASOS PARA UNA MEJOR SALUD

Una Guía para la Selección Diaria de Alimentos



PIRÁMIDE ALIMENTARIA - PARA PUERTO RICO



Una Guía para la Selección Diaria de Alimentos



PATRÓN BASICO DESAYUNO:

- Jugo de Fruta
- Almidón
- Proteína
- Leche

ALMUERZO, COMIDA:

- Proteína
- Vegetales
- Almidón
- Jugo, Leche

GUÍA ALIMENTARIA DIARIA

| Grupo de Alimento | Porciones Indicadas |
|---|---------------------|
| Verduras/Hortalizas | 2 a 4 |
| Frutas | 2 a 4 |
| Pan, Cereales, Arroz, y Pastas | 7 a 12 |
| Leche, Yogurt y Queso | 2 a 3 |
| Carne, Aves, Pescado, Frijoles y Guisantes Secos, Huevos y Nueces | 2 a 3 |

ADAPTADO DE: Guía de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Uni

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU CONTRIBUCIÓN NUTRICIONAL PRINCIPAL

Grupo de Alimento:

Contribución Nutricional:

Cereales, Hortalizas

Calorías, Vitamina B, Niacina, Hierro
Fibra, Folacina, Proteína Vegetal

Frutas y Jugos

Fibra, Vitamina C, Folacina
Potasio, Vitamina A (Anaranjado)

**Hortalizas Verdes
y Amarillas**

Fibra, Hierro, Vit. A (Caróteno), Vit. E,
Folacina, Calcio, Potasio, Magnesio

Leche, Queso, Yogurt

Calcio, Riboflavina, Proteína Completa
Vitaminas A y B12

**Carnes, Aves, Pescado
y Huevos**

Proteína Completa, Hierro, Vit. B12, B6,
Niacina, Vit. A, Vit. B1, Cinc, Fósforo

Consuma una Variedad de Alimentos

Circunstancias para la Suplementación de Nutrientes

⌚ *Mujeres Embarazadas:*

Pueden Requerir Suplementos de Hierro

⌚ *Mujeres que estan Amamantando:*

Requieren Suplementos para Satisfacer la Necesidad de Ciertos Nutrientes

⌚ *Personas Muy Poco Activas y que Comen Poco*

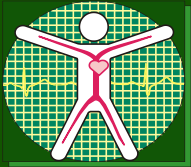
⌚ *Los Ancianos:*

Toman Medicamentos que Afectan a los Nutrientes

EL USO DE SUPLEMENTOS DIETARIOS SE RECOMIENDA A:

- ⌚ **Mujeres Embarazadas, Lactantes o en Edad de Concebir.**
- ⌚ **Personas Poco Activas y que Comen Poco.**
- ⌚ **Personas que Toman Medicamentos, en Especial los Ancianos.**
- ⌚ **Personas que estan Continuamente "a Dieta" y que Consumen Menos de 1500 kcal/día.**
- ⌚ **Personas que Omiten Algún Grupo de Alimento.**
- ⌚ **Los Envejecientes que tienen Dificultades al Comer y al Preparar Alimentos.**

NOTA: Debe ser un Suplemento que no Aporte más del 100% del RDA para el Nutrimento (Nutriente) en Particular



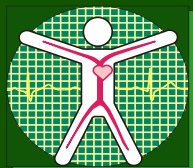
GUÍAS ALIMENTARIAS

MANTENGASE



EN SU

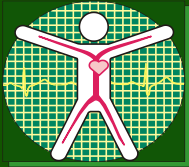
PESO IDEAL



GUÍAS ALIMENTARIAS

MANTENGA SU PESO SALUDABLE



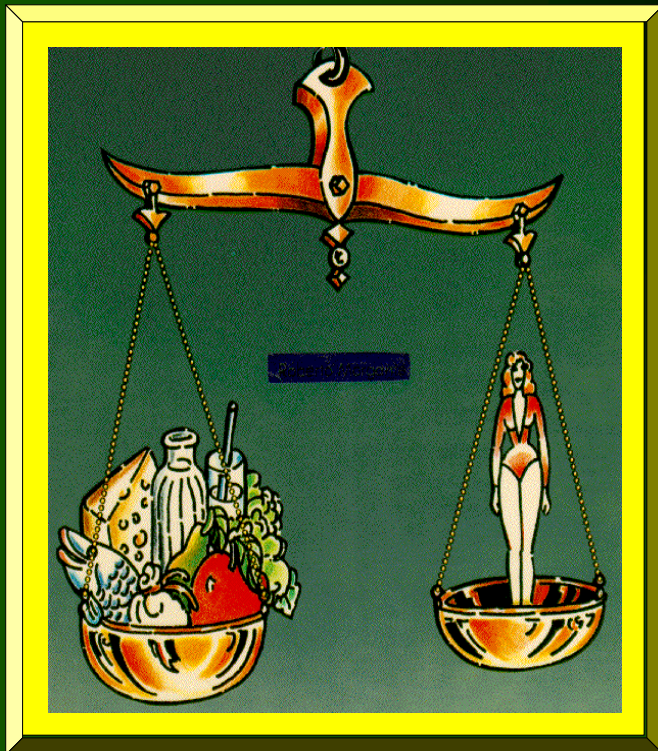


GUÍAS ALIMENTARIAS

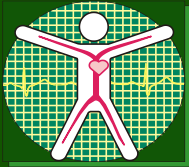
MANTENGA SU PESO SALUDABLE

¿CUAL ES SU MEJOR PESO?

El Peso Saludable Depende de:



- ⌚ **La Proporción de su Peso en Grasa.**
- ⌚ **La Localización del Tejido Adiposo.**
- ⌚ **La Relación de su Peso con Problemas Médicos de Salud.**



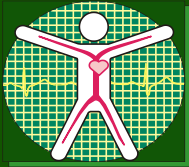
GUÍAS ALIMENTARIAS

MANTENGA SU PESO SALUDABLE

SEGUN LAS GUIAS, EL PESO SALUDABLE PARA EL ADULTO DEBE CUMPLIR CON TRES CONDICIONES



- ⌚ **El Peso está Dentro del Rango para la Estatura y Edad que Sugiere la Tabla.**
- ⌚ **La Medida de Cintura es Menor que la Medida de la Cadera en una Proporción de Menor de Uno.**
- ⌚ **El Médico no le Aconseja Subir o Bajar de Peso Debido a Una Enfermedad.**



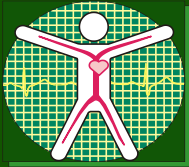
GUÍAS ALIMENTARIAS

MANTENGA SU PESO SALUDABLE

- **Si Está Muy Obeso o Muy Delgado tiene una Mayor Probabilidad de Desarrollar Problemas de Salud**

- **La Obesidad está Relacionada Con:**
 - Alta Presión Arterial
 - Diabetes
 - Enfermedad del Corazón
 - Algunos tipos de
 - Derrame Cerebral
 - Cáncer
 - Otras Condiciones

- **La Extrema Delgadez es un Problema Menos Común, se Presenta en la Anorexia Nerviosa y está Vinculada Con:**
 - Osteoporosis (en las Mujeres)
 - Mayor Riesgo de Muerte Temprana en Ambo Sexos



GUÍAS ALIMENTARIAS

MANTENGA SU PESO SALUDABLE

PARA DETERMINAR SU PESO DESEABLE

Mujeres

**100 lbs por los Primeros
5 pies, más 5 lbs por cada
Pulgada Adicional**

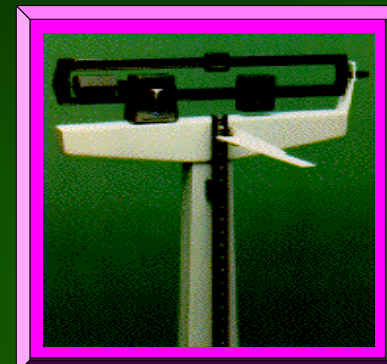
(Estructura osea pequeña reste un 10%)

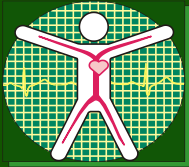
(Estructura osea grande añada un 10%)



Hombres

**106 lbs por los Primeros
5 pies, más 6 lbs por cada
Pulgada Adicional**



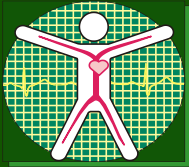


GUÍAS ALIMENTARIAS

MANTENGA SU PESO SALUDABLE
PESOS RECOMENDADOS PARA ADULTOS

| Estatura en Pulgadas | 19 a 34 años Libras | Mayores de 35 años Libras |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 60 | 97-128 | 108-138 |
| 61 | 101-132 | 111-143 |
| 62 | 104-137 | 115-148 |
| 63 | 107-141 | 119-152 |
| 64 | 111-146 | 122-152 |
| 65 | 114-150 | 122-157 |
| 66 | 118-155 | 126-162 |
| 67 | 121-160 | 130-167 |
| 68 | 125-164 | 134-172 |
| 69 | 129-169 | 142-183 |
| 70 | 132-174 | 146-188 |

Datos Tomados del: *National Research Council, 1989*



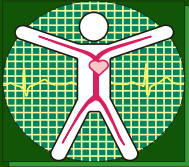
GUÍAS ALIMENTARIAS

MANTENGA SU PESO SALUDABLE

PESOS RECOMENDADOS PARA ADULTOS - Continuación -

| Estatura en Pulgadas | 19 a 34 años Libras | Mayores de 35 años Libras |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 71 | 136-179 | 151-194 |
| 72 | 140-184 | 155-199 |
| 73 | 144-189 | 159-205 |
| 74 | 148-195 | 164-210 |
| 75 | 152-200 | 168-216 |
| 76 | 156-205 | 173-222 |
| 77 | 160-211 | 177-228 |
| 78 | 164-216 | 182-234 |

Datos Tomados del: *National Research Council, 1989*

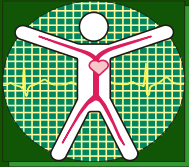


GUÍAS ALIMENTARIAS

MANTENGA SU PESO SALUDABLE

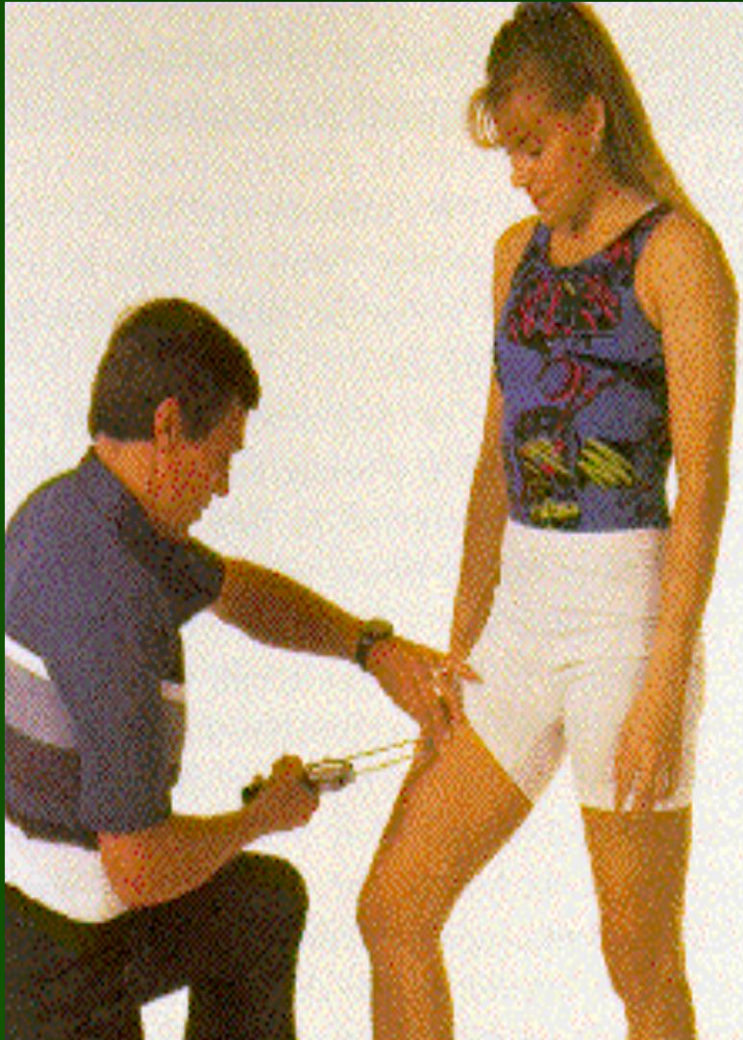


Diferentes Tipos de Plicómetros Utilizados en la Medición del Tejido Graso Subcutáneo



GUÍAS ALIMENTARIAS

MANTENGA SU PESO SALUDABLE

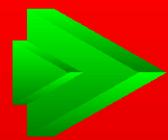


PLICOMETRÍA:

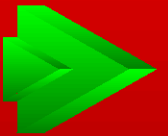
**Medición del
Grosor
Pliegues de la Piel
(Grasa Subcutánea)**

2

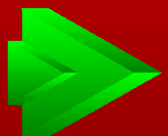
Manténgase en su Peso Ideal:



Limite el Consumo de Calorías a sus Necesidades.



Siga Guías Correctas Para Perder Peso.

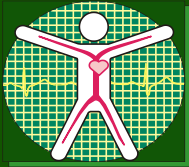


Mejore sus Hábitos de Alimentación.

MANTENER EL PESO IDEAL/SALUDABLE

**Limite el Consumo de Calorías
a sus Necesidades**

**Si Tiene Problemas, no Trate de
Solucionarlos Aumentando
el Consumo de Alimentos**



COMO DETERMINAR SU NECESIDAD CALÓRICA

1. Calorías Basales = Peso en Libras x 10

Ej: 125 lbs x 10 = 1,250 Calorias Basales

2. Añada las Calorias por Actividad Física:

- Sedentario = Peso en Libras x 3

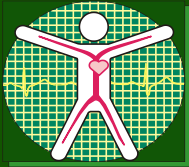
Ej: 125 x 3 = 375 Calorías /Actividad Física

- Moderado = Peso en libras x 5

Ej: 125 x 5 = 625 Calorías /Actividad Física

- Fuerte = Peso en Libras x 10

Ej: 125 x 10 = 1,250 Calorías / Actividad Física



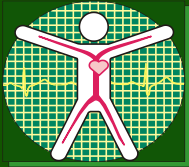
3. Total Calorías por Día:

Calorías Basales + Calorías Actividad Física

Ej: 1,250 cal. basales + 1,250 cal. Act. Fis. = 2,500 cal/día

4. Para Perder Una (1) lb. por Semana Reste 500 Calorías por Día Hasta un Mínimo de 1,200 Calorías por Día en Mujeres y 1,500 Calorías por Día en Hombres





Para Determinar la Distribución Calórica por Día

Ejemplo: 2000 kcal./día:

- ▶ **30% kcal. grasa = $2000 \times .3 = 600$ kcal./grasa**
- ▶ **15% kcal. proteína = $2000 \times .15 = 300$ kcal/proteína**
- ▶ **55% kcal. CHO = $2000 \times .55 = 1100$ kcal./CHO**

Para Determinar Gramos de:

- ▶ **Grasa por día (en 2000 kcal./día):
 $600 \text{ kcal./}9 = 66.6 \text{ gr. grasa/día}$**
- ▶ **Hidratos de Carbono (en 2000 kcal./día):
 $1100 \text{ kcal./}4 = 275 \text{ gr. hidratos de carbono/día}$**
- ▶ **Proteína por día:
 $300 \text{ kcal./}4 = 75 \text{ gr. proteína/día}$**

MANTENER EL PESO IDEAL/SALUDABLE

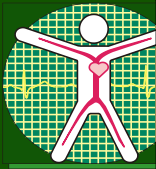
Para Evitar Comer Mucho

- ⌚ Coma Despacio
- ⌚ Prepare Porciones más Pequeñas
- ⌚ Evite "Repetir el Plato"

MANTENER PESO IDEAL/SALUDABLE

Para Perder Peso:

- ⌚ **Aumente el Nivel de Actividad Física**
- ⌚ **Coma una Variedad de Alimentos que Sean Bajos en Calorías y Ricos en Nutrientes:**
 - ① **Coma menos Grasas y menos Comidas Grasosas**
 - ① **Coma más Frutas, Vegetales y Grano Entero**
 - ① **Coma Menos Azúcares y Dulces**
 - ① **Evitar el Consumo Excesivo de Alcohol**



PARA REDUCIR EL CONSUMO DE CALORÍAS

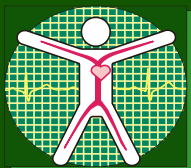
Consuma una Variedad de Alimentos Bajos en Calorias pero muy Nutritivos:

- ⌚ **Consuma Menos Grasas y Alimentos Grasos**
- ⌚ **Consuma Más Frutas, Verduras, Panes y Cereales, a los que no se les Haya Agregado Grasa o Azúcar en su Preparación o en la Mesa**
- ⌚ **Consuma Menos Azúcares y Golosinas**
- ⌚ **Beba Pocas Bebidas Alcohólicas o Abstengase por Completo**
- ⌚ **Coma Porciones Pequeñas y no Repita**



PARA BAJAR DE PESO/GRASA

- ⌚ **No Trate de Perder peso Demasiado Rápido**
- ⌚ **Dietas que Contienen Menos de 800 Calorías Pueden ser Perjudiciales a su Salud**
- ⌚ **No Intente Reducir de peso Provocándose Vómitos o Empleando Laxantes**
- ⌚ **Un Aumento Gradual en sus Actividades Físicas, como el Caminar Rápido, Puede Ayudarle a Reducir de Peso.**
- ⌚ **No Intente Reducir su Peso Por debajo de los Límites Aceptables**
- ⌚ **Si Pierde Peso Repentinamente o sin Razón, Consulte a su Médico**



EVALUADOR DE DIETAS

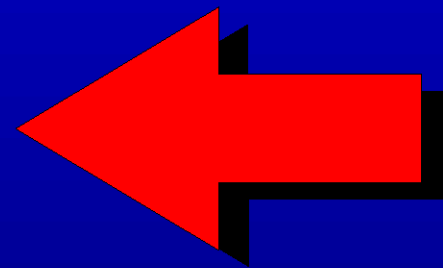
1. La Dieta es Realista.
2. Sugiere que se Consulte al Médico.
3. Se utilizan Alimentos en lugar de Píldoras de Dieta y/o Vitaminas.
4. La Prohibición de Alimentos es Moderada.
5. Cubre las Necesidades para todos los Nutrientes.
6. Recomienda Ejercicio.
7. La Pérdida de Peso se Reduce a 1/2 a 2 Libras por Semana.
8. Tiene Posibilidades de ser Duradera.
9. Tiene un Balance Adecuado entre Proteínas, Grasas e Hidratos de Carbono.
10. Permite el uso de Meriendas Nutritivas.
11. Enfatiza el Control de las Porciones de los Alimentos.
12. Establece Buenos Hábitos Alimentarios para una Pérdida de Peso Permanente.

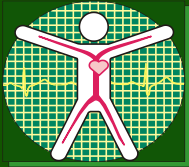
MEJORE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- ⌚ Haga una Buena Distribución de los Alimentos en por lo menos Tres Comidas al Día:
 - 🕒 Incluya Meriendas Nutritivas
 - 🕒 Desayune Todos los Días
- ⌚ Coma Lentamente
- ⌚ Sírvasse con Moderación, Evite el Exceso en los Alimentos
- ⌚ Evite Repetir



Dieta Adecuada y Ejercicio





**PARA AUMENTAR EL GASTO DE CALORÍAS:
¡Ante Todo, Sea Más Activo Físicamente!**

Actividad

Gasto de Calorias por Hora

Hombres

Mujeres

Sentado, en Reposo

100

80

De Pie, Inmovil

120

95

Actividades Livianas :

300

240

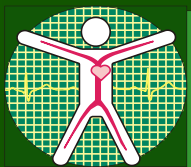
- *Limpieza de la Casa*

- *Trabajo de Oficina*

- *Béisbol*

- *Golf*





**PARA AUMENTAR EL GASTO DE CALORÍAS:
¡Ante Todo, Sea Más Activo Físicamente!**

Actividad

Gasto de Calorias por Hora

Hombres

Mujeres

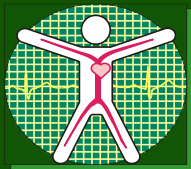
Actividades Moderadas

460

370

- Caminata Rápida
(3.5 millas por hora)
- Jardineria
- Ciclismo
- Baile
- Baloncesto





**PARA AUMENTAR EL GASTO DE CALORÍAS:
¡Ante Todo, Sea Más Activo Físicamente!**

Actividad

Gasto de Calorías por Hora

Hombres

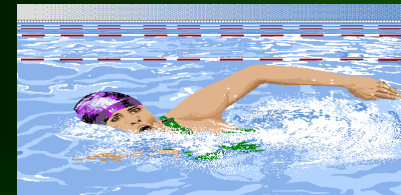
Mujeres

Actividades Intensas

- Trotar (10km/hora)
- Fútbol
- Natación

730

580



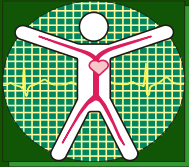
Actividades Muy Intensas

- Correr (13 km/hora)
- Racquetball
- Esquiar

920

740





GUÍAS ALIMENTARIAS

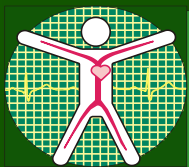
CONTROLE EL CONSUMO



DE GRASAS

SATURADAS

Y COLESTEROL



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

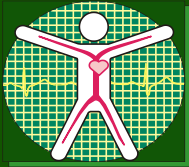
**Seleccione una Dieta Baja en Grasa,
Grasas Saturadas y Colesterol**



3

Controle el Consumo de Grasas Saturadas y Colesterol:

- ▶ **Suprima el Consumo de Carnes Grasas**
- ▶ **Reduzca el Consumo de Productos Lácteos Grasos**
- ▶ **Prefiera Alimentos con Grasas Poliinsaturadas**
- ▶ **Elimine Aderezos Altos Grasas Saturadas**
- ▶ **Evite Productos de Repostería Grasos**
- ▶ **No Coma Más de 3 Yemas de Huevo/Día**
- ▶ **Evite Freír los Alimentos**



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

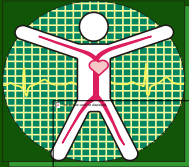
INGESTA TOTAL DE GRASA RECOMENDADA

**20-35% del Total de las Calorías Diarias como
Máximo, Desglosadas como Sigue:**

7% Saturadas

20% Monoinsaturadas

10% Poliinsaturadas

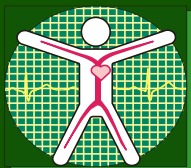


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

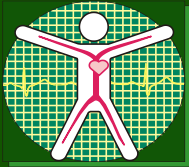
TIPOS DE GRASAS (Acidos Grasos)

- ▶ **Saturada:** provienen en su mayoría de alimentos de origen animal y usualmente son sólidas a temperaturas ambiente. Ej: Manteca, grasas hidrogenadas, aceites tropicales (coco y palma).
- ▶ **Desaturadas:** provienen de alimentos de origen vegetal y usualmente son líquidas a temperatura ambiente. Pueden ser:
 - **Monodesaturadas** (tienen un sólo enlace doble).
 - **Polidesaturadas** (más de un enlace doble)
Ejemplo: aceites



ORDEN DE GRASAS A BASE DE SATURACIÓN

| Aceite Graso | % Poli-desaturada | % Mono-desaturada | % Saturada |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|------------|
| Aceite de Azafrán | 78 | 12 | 10 |
| Aceite de Soya | 63 | 21 | 16 |
| Aceite de Semillas de Algodón | 59 | 16 | 25 |
| Aceite de Maiz | 58 | 31 | 11 |
| Aceite de Maní | 31 | 46 | 23 |
| Crisco | 26 | 49 | 25 |
| Aceite de Palma | 18 | 32 | 50 |
| Manteca | 10 | 52 | 38 |
| Aceite de Oliva | 7 | 81 | 12 |
| Mantequilla | 4 | 37 | 59 |
| Aceite de Coco | 0 | 8 | 92 |



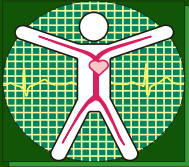
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

SELECCIONE UNA DIETA BAJA EN GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL

El Consumir Excesos de Grasa se ha Relacionado con Problemas de Salud, tales como:

- ★ **Obesidad**
- ★ **Enfermedades del corazón**
- ★ **Diabetes**
- ★ **Derrames Cerebrales**
- ★ **Ciertos Tipos de Cáncer**



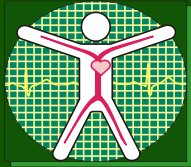
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

COLESTEROL

Sustancia Parecida a la Grasa que se Encuentra en Todas las Células del Cuerpo y que es Necesaria para Algunas Funciones Importantes del Cuerpo. Se Encuentra Sólo en Productos Animales

Recomendacion Diaria: 300 mg o menos



Clasificación del Colesterol en Adultos

Colesterol Total:

Niveles en la Sangre (mg/dl):

más de 240

200 - 239

menos de 200

Nivel de Riesgo:

Alto

Marginal

Recomendado

LBD (LDL) Colesterol:

más de 160

130-159

menos de 130

Alto

Marginal

Recomendado

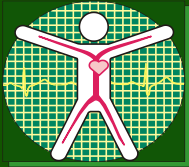
LAD (HDL) Colesterol:

más de 35

menos de 35

Recomendado

Alto



GUÍAS ALIMENTARIAS

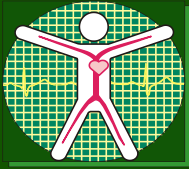
CONSUMA MENOS GRASAS

CONTENIDO DE COLESTEROL POR ONZA DE ALGUNOS ALIMENTOS

CARNES Y SUSTITUTOS

COLESTEROL (Mg/Onz)

| | |
|-------------------|-----|
| Salmón | 13 |
| Pollo, Pavo | 16 |
| Res | 20 |
| Cerdo | 23 |
| Cangrejos | 29 |
| Camarones | 43 |
| Ostras | 57 |
| Riñones | 107 |
| Hígado de Res | 124 |
| Huevo (1 Mediano) | 153 |
| Sesos | 600 |

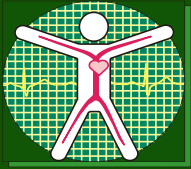


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

CONTENIDO DE COLESTEROL POR ONZA DE ALGUNOS ALIMENTOS

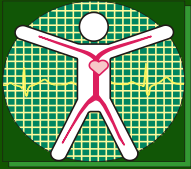
| LECHE Y SUS PRODUCTOS | COLESTEROL (Mg/Onz) |
|------------------------------|---------------------|
| LECHE: | |
| Integra | 4.3 |
| 2% | 2.5 |
| Descremada | 0.6 |
| QUESOS: | |
| Gouda, Cheddar, Suizo, Crema | 26-32 |
| Americano, "Cheesefood" | 18 |
| Cottage | 4.25 |



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

**SUPRIMA EL CONSUMO
DE CARNES GRASAS**



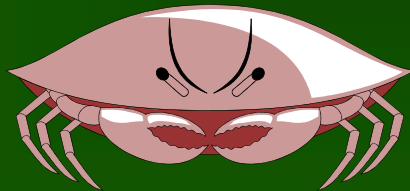
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

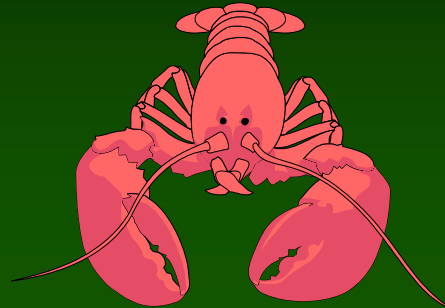
Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Crustaceos:

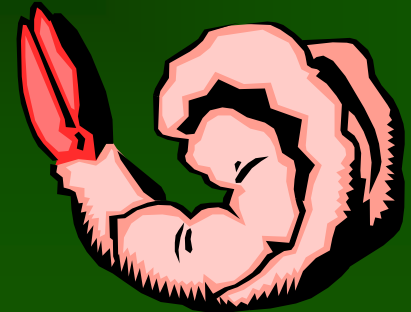
Cangrejo

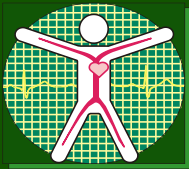


Langosta



Camarones



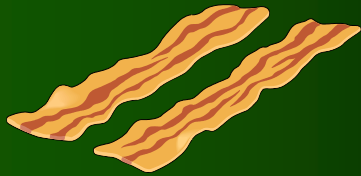


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

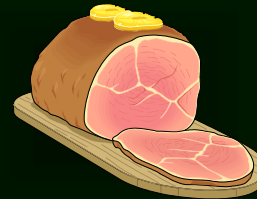
Tocineta



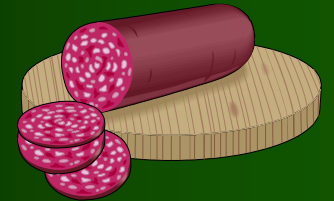
Chuleta



Hamón



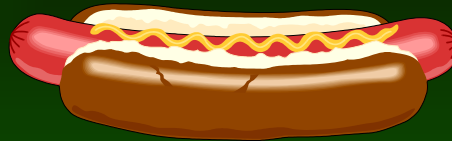
Mortadella



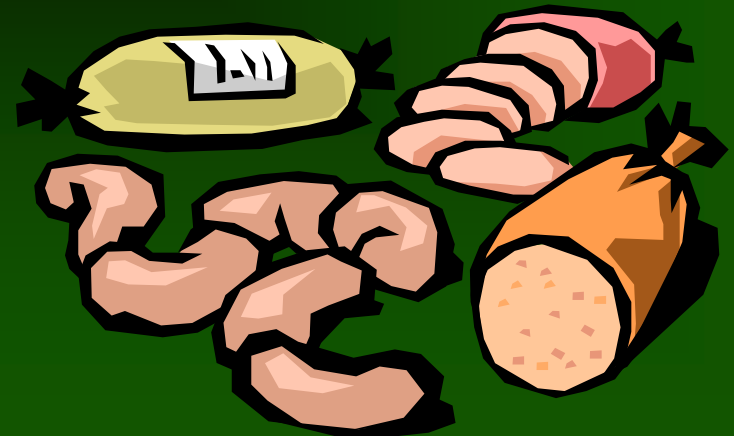
Hamburguesa



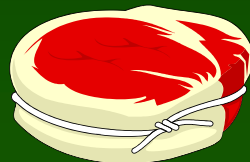
"Hotdog"

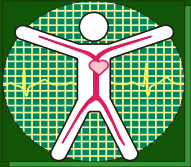


Embutidos



Carnes Rojas Grasosas





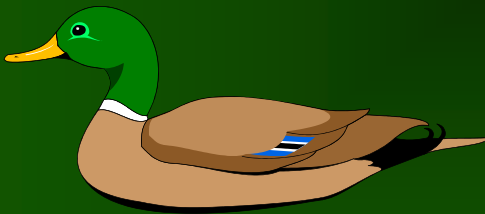
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

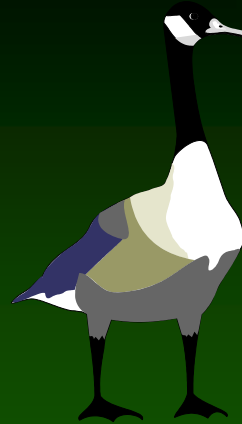
Ciertas Aves

Carne de Pato



89 mg CHOL
(3 1/2 onza)

Ganso

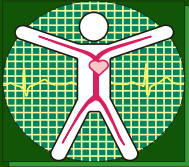


96 mg CHOL
(3 1/2 onza)

Guinea



63 mg CHOL
(3 1/2 onza)



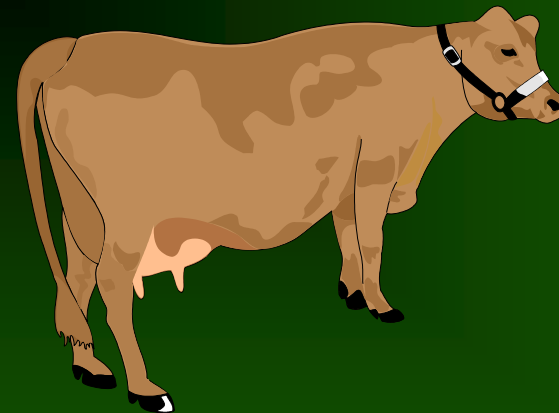
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

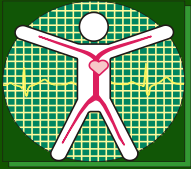
Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Cortes de Carne Grasos

VACA:



Costillas
"Corned Beef"



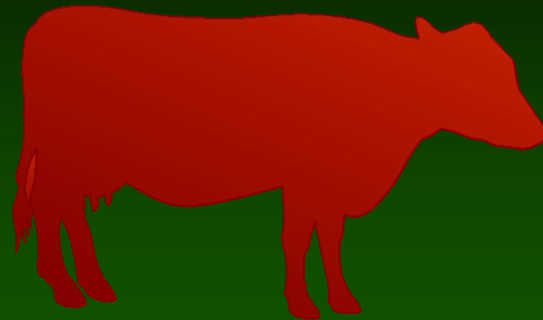
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

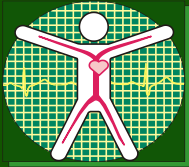
Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Cortes de Carne Grasos

CARNE DE RES O TERNERA:



"Marbled T-Bone"



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

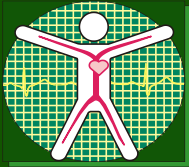
Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Cortes de Carne Grasos

CORDERO:



Pecho



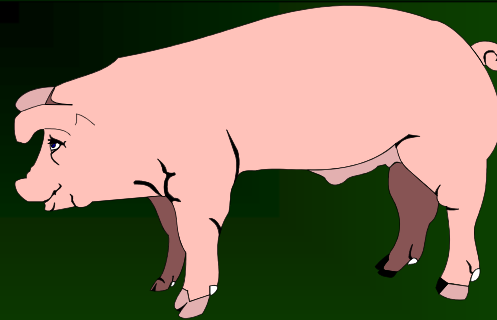
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Cortes de Carne Grasos

CERDO:



Costillas

Orejas

Tocino

Paleta

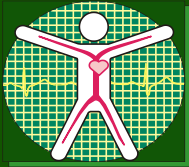
Patas

Organos

Lomo

Cola

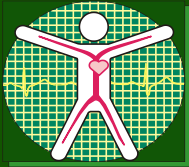
(Intestinos)



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

**PREFIERA EL CONSUMO
DE CARNES MAGRAS**



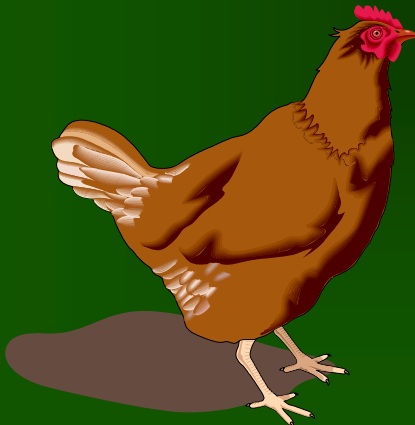
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Aves (Sin El Pellejo, Carne Blanca)

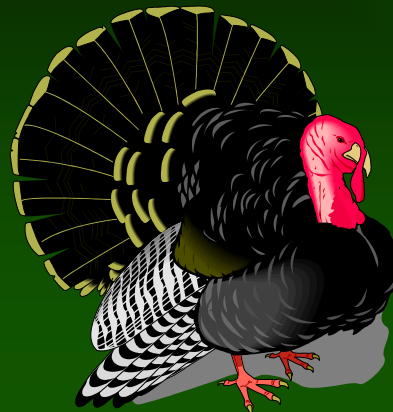
Pollo



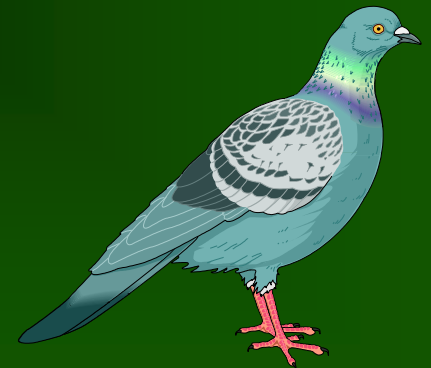
Gallina

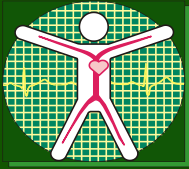


Pavo



Paloma



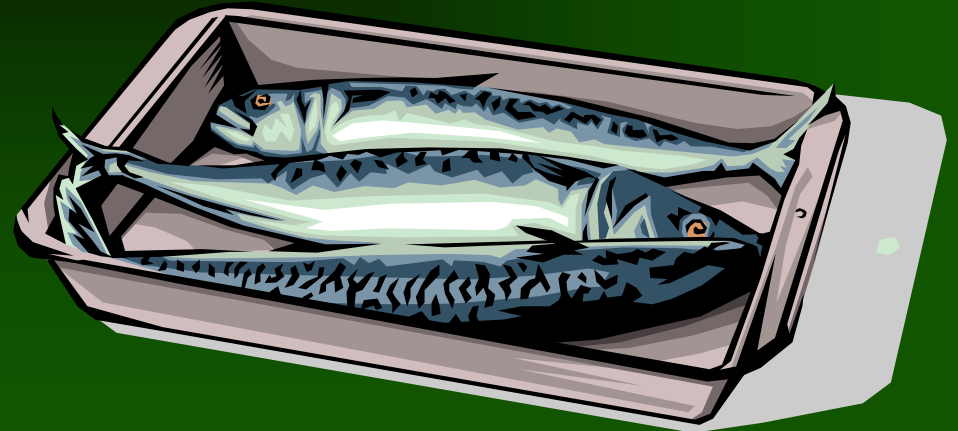
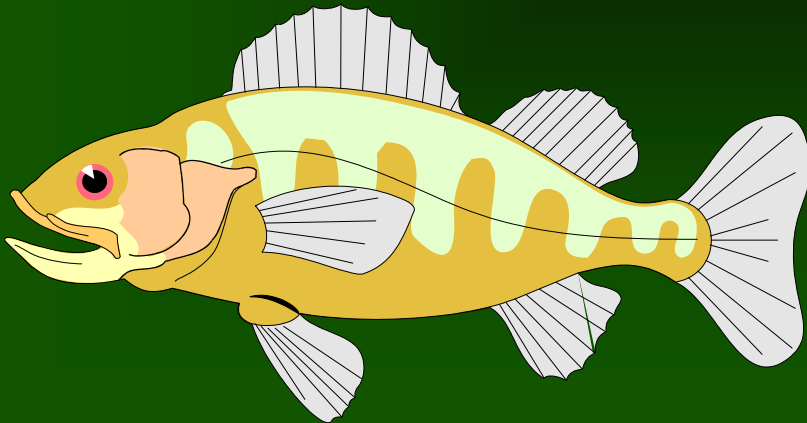


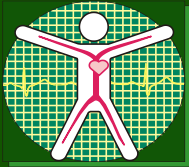
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Pescado (Sin la Piel)



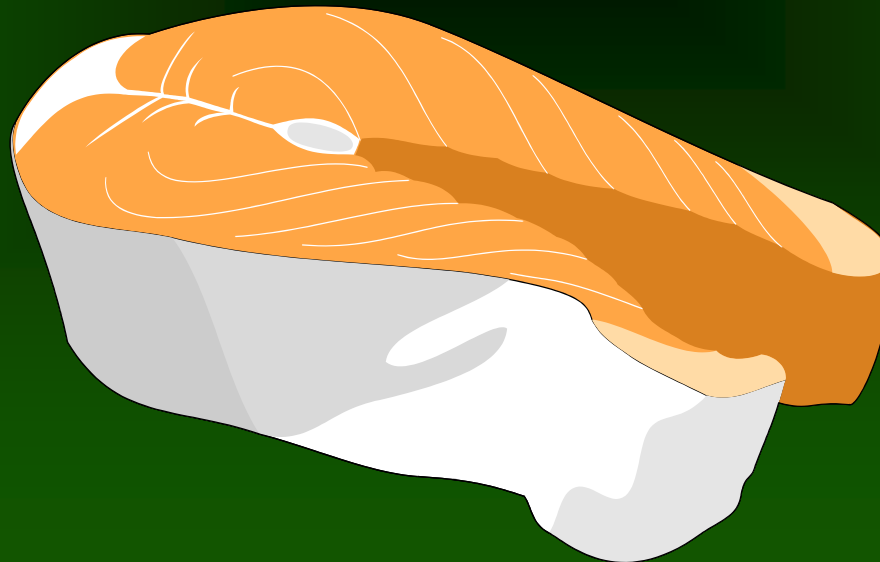


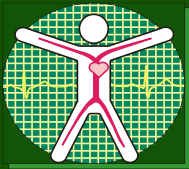
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Salmón



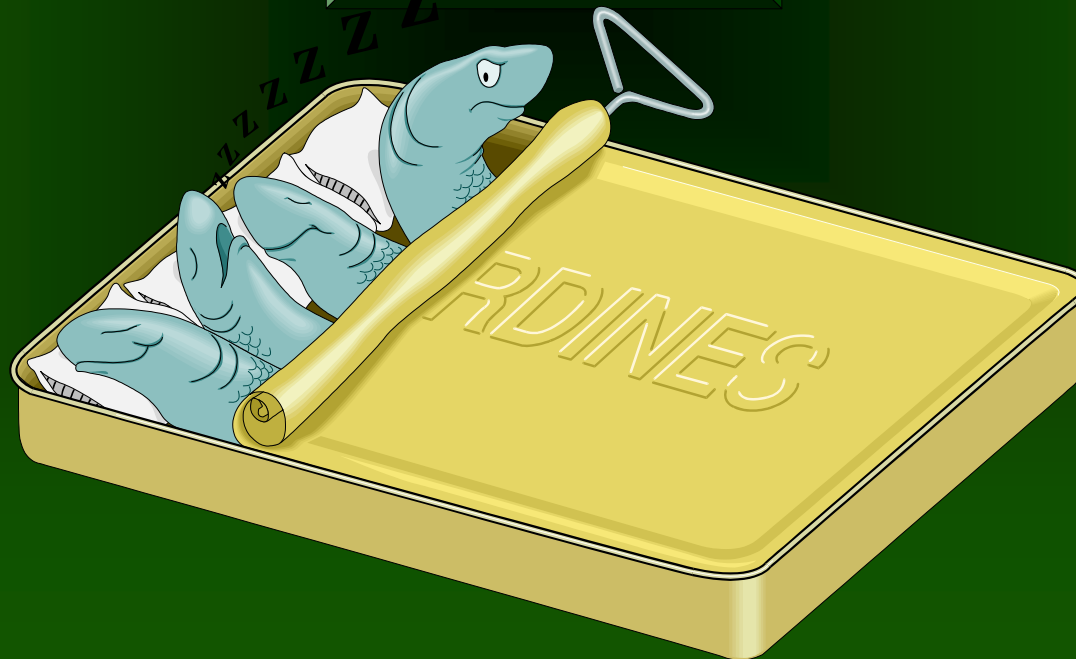


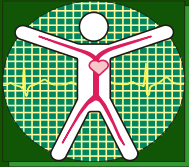
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Sardinas



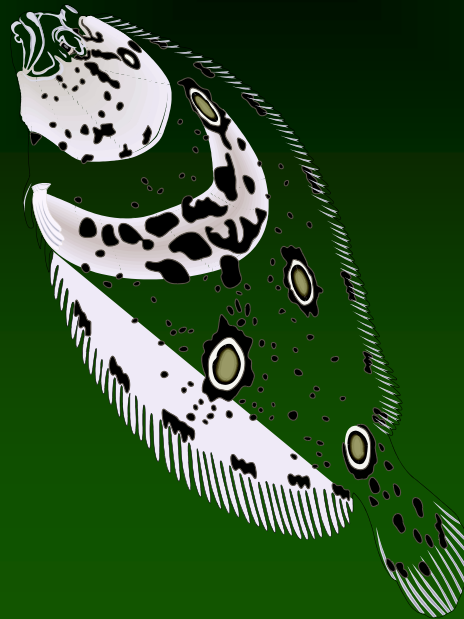


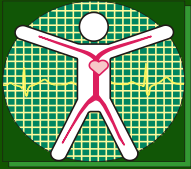
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

BACALAO



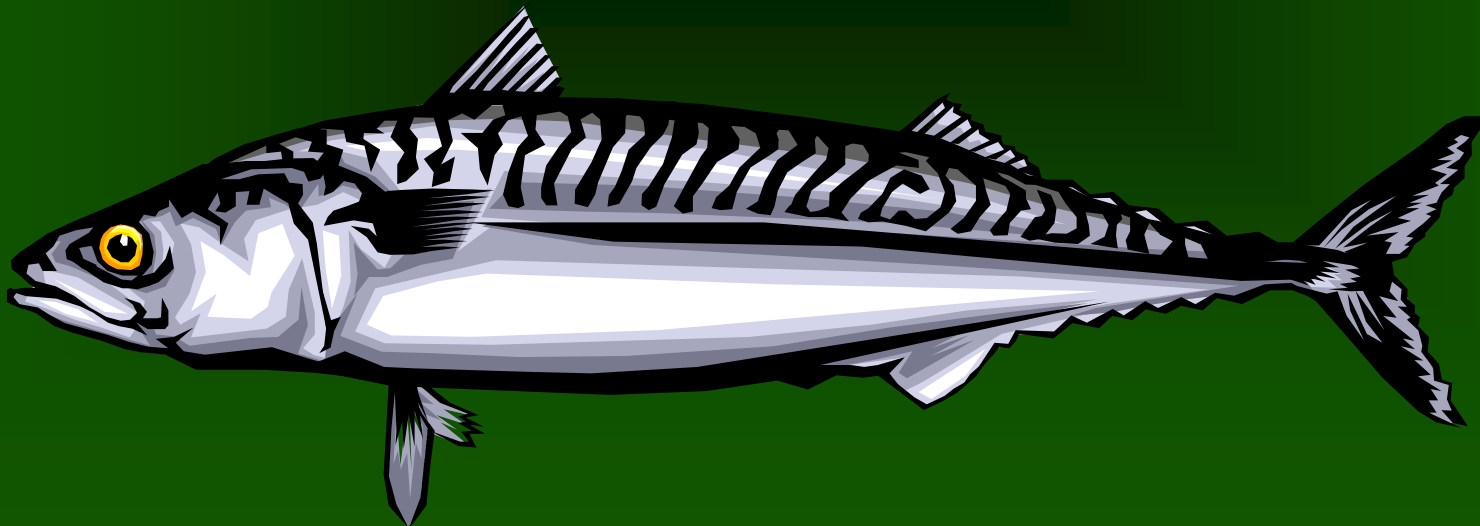


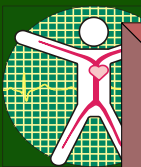
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

ATUN

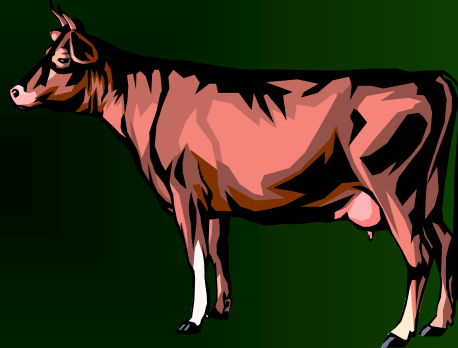




Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Cortes de Carne Magras

VACA:



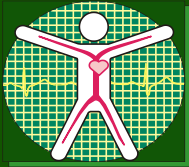
ASADO:

*Cuarto Trasero
Garrón
Punta de Solomillo*

Patas

BIFES:

*Filete de Lomo
Cuadril Picados*



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

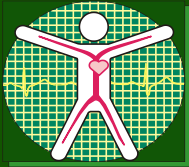
Cortes de Carne Magras

TERNERA:



TODOS LOS CORTES:

EXEPTO: El Pecho



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

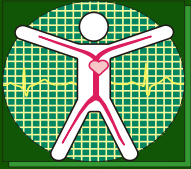
Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Cortes de Carne Magras

RES:



Corte de Faldilla o Costado



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

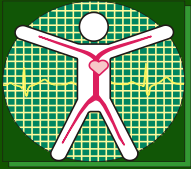
Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Cortes de Carne Magras

CORDERO:



Pierna o Lomo Asados y Chuleta



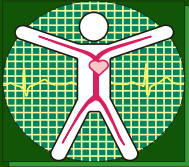
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Conejo

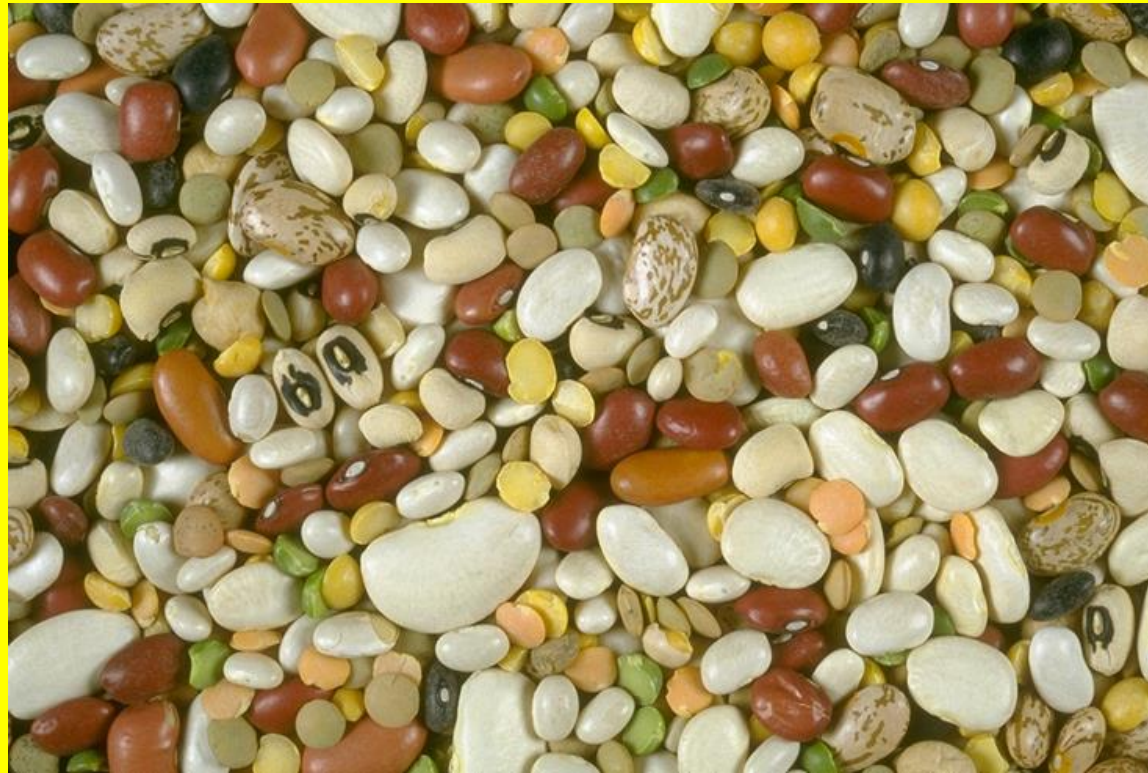




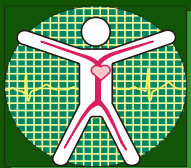
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

SUSTITUTOS PROTEÍNICOS



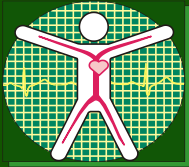
Granos, Legumbres y Nueces



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

**REDUZCA EL CONSUMO
DE PRODUCTOS
LÁCTEOS GRASOS**

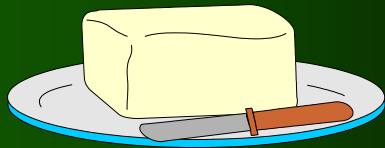


GUÍAS ALIMENTARIAS

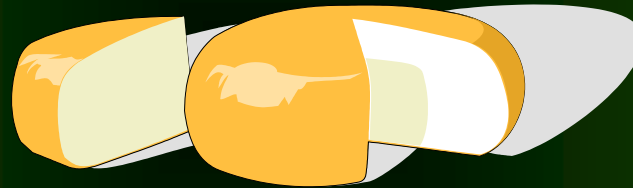
CONSUMA MENOS GRASAS

Lácteos Altos en Grasas Saturadas y Colesterol

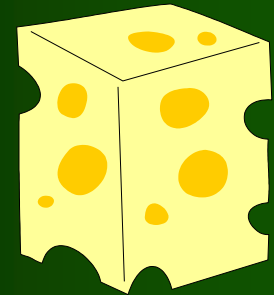
Mantequilla



Quesos

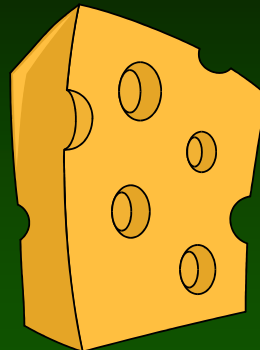


de Bola

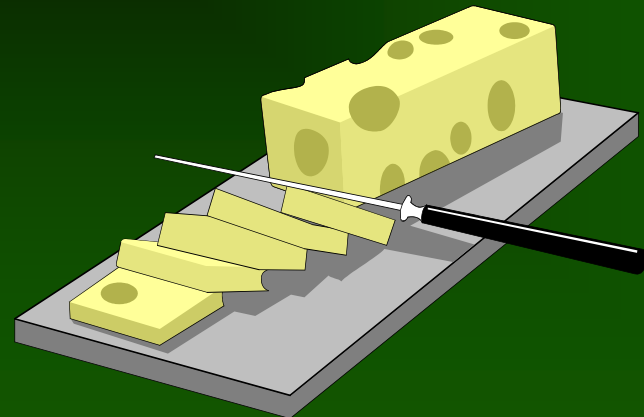


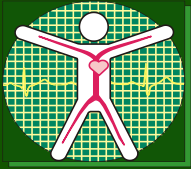
Suizo

Leche Íntegra



de Papa



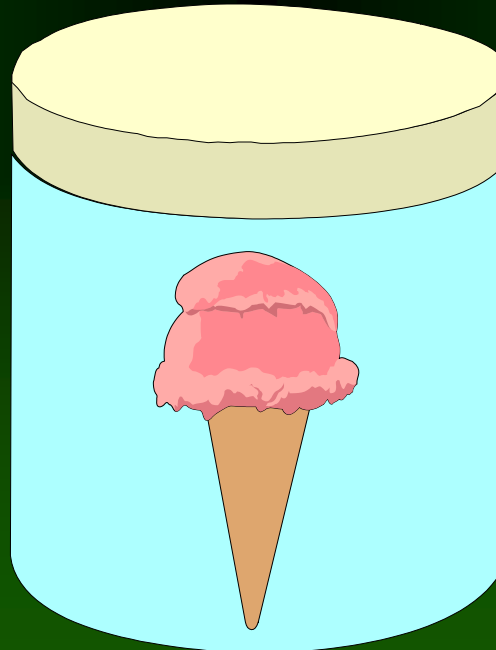


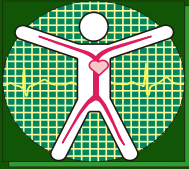
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Lácteos Altos en Grasas Saturadas y Colesterol

MANTECADO



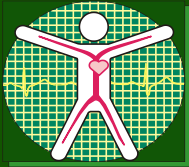


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

CONTENIDO DE COLESTEROL POR ONZA DE ALGUNOS ALIMENTOS

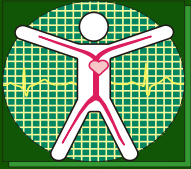
| GRASAS | COLESTEROL (Mg/Oz) |
|--|-------------------------------|
| Margarina | 0 |
| Tocineta (Canadiense y Regular) | 13 |
| Mayonesa | 18.6 |
| Manteca | 24.3 |
| Mantequilla | 61.6 |



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

**AUMENTE EL CONSUMO
DE PRODUCTOS LÁCTEOS
BAJOS EN GRASA**

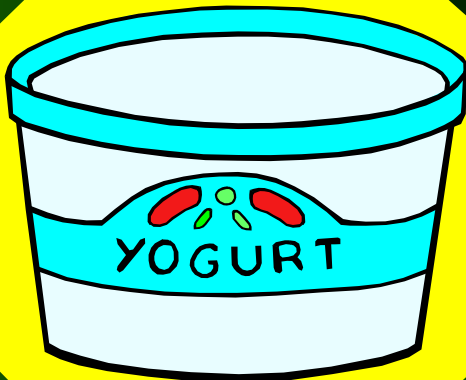


GUÍAS ALIMENTARIAS

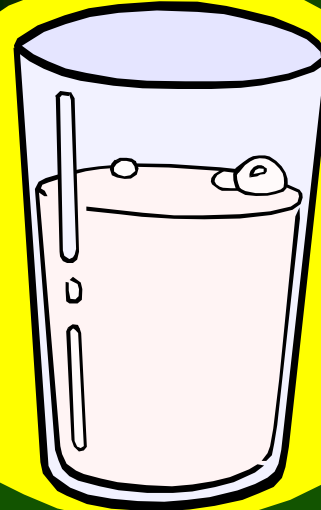
CONSUMA MENOS GRASAS

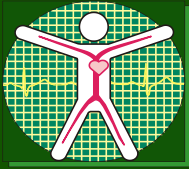
PRODUCTOS LACTEOS BAJOS EN GRASA

Yogurt



Leche Descremada

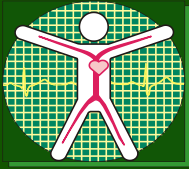




GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

**RESTRINJA EL CONSUMO
DE LAS
SIGUIENTES GRASAS**



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Alimentos Altos en Grasas Saturadas y Colesterol

Mantequilla

Margarinas Muy Hidrogenadas

Manteca de Cerdo/Sebo

Manteca de Coco

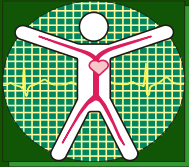
Manteca Vegetal

VEGETALES ALTOS EN GRASAS SATURADAS:

Chocolate

Aceite de Coco

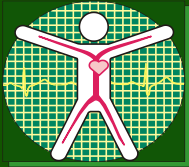
Aceite de Palma



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

**PREFIERA EL CONSUMO DE
ALIMENTOS CON GRASAS
POLIINSATURADAS**



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Alimentos con Grasas Poliinsaturadas

Margarinas Parcialmente Hidrogenadas

Aceites Vegetales en su Estado Líquido

Aderezos Italiano (Contiene: Aceites Poliinsaturados)

Vinagre

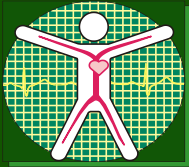
Pescado (Contiene: Ácidos Grasos Omega-3)

GRASAS POLIINSATURADAS DE ALIMENTOS SANOS :

Semillas

Nueces

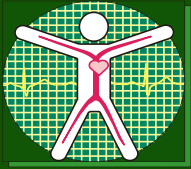
Germen de Trigo



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

**ELIMINE ADEREZOS ALTOS
EN GRASAS SATURADAS
Y LA MAYONESA**

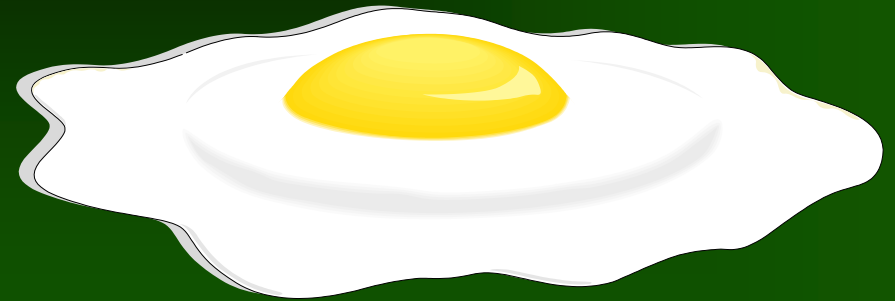
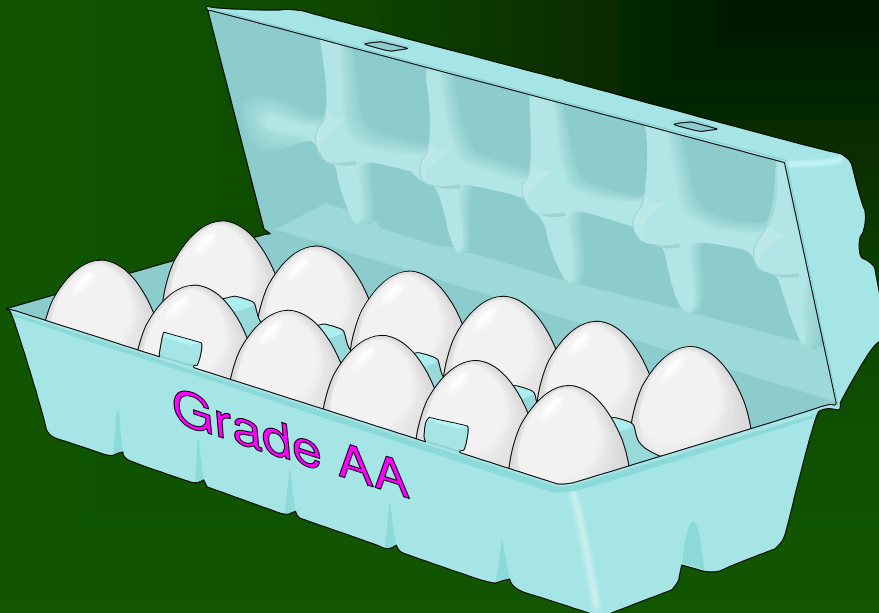


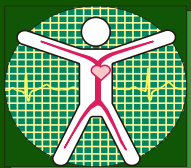
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

REDUCIR CONSUMO DE HUEVOS

No Más de Tres Huevos a la Semana

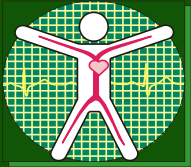




GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

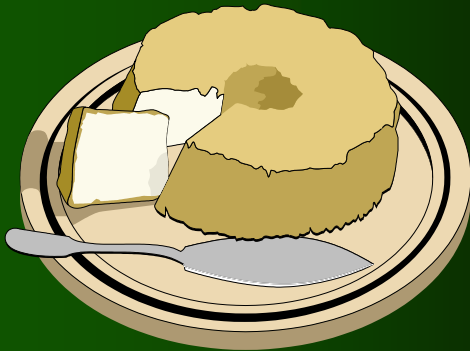
**EVITE LOS PRODUCTOS DE
REPOSTERIA ALTOS EN
GRASAS SATURADAS**



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Productos de Repostería Altos en Grasas Saturadas



"Pound Cake"



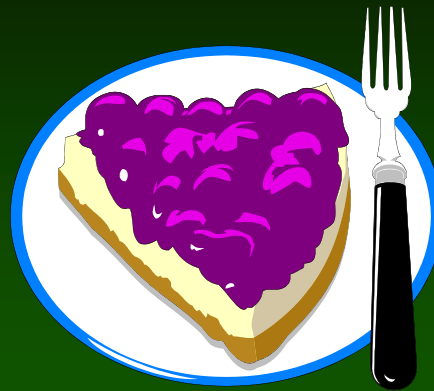
Bizcocho Chocolate



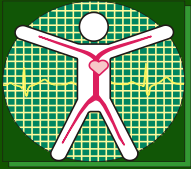
Pastel de Manzana



Bizcocho de Queso



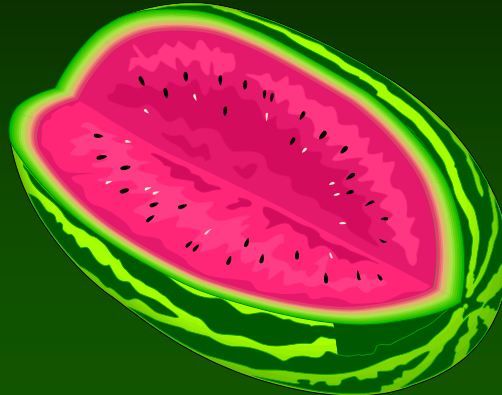
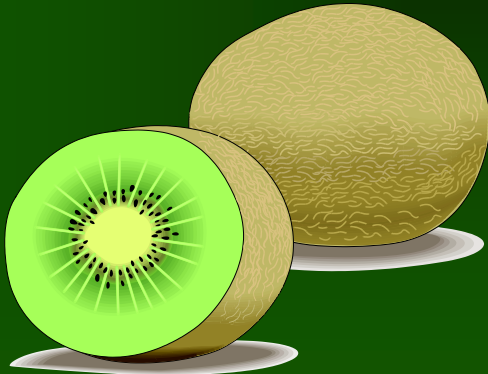
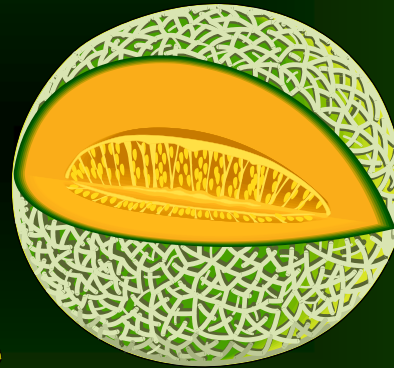
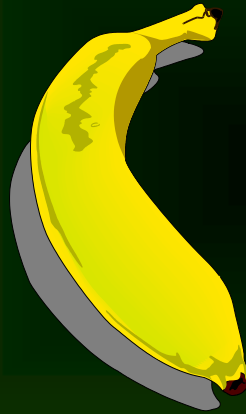
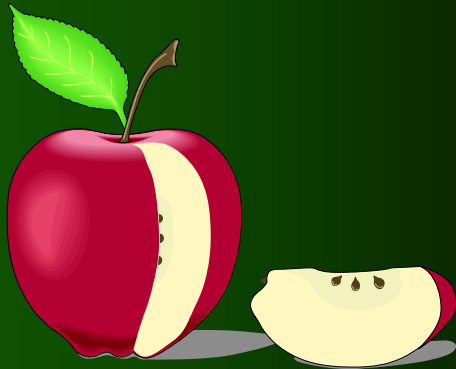
Galletas de "Chips"
de Chocolate

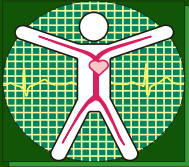


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Prefiera el Consumo de Frutas Frescas



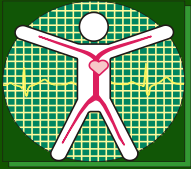


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Prefiera el Consumo de Frutas Frescas

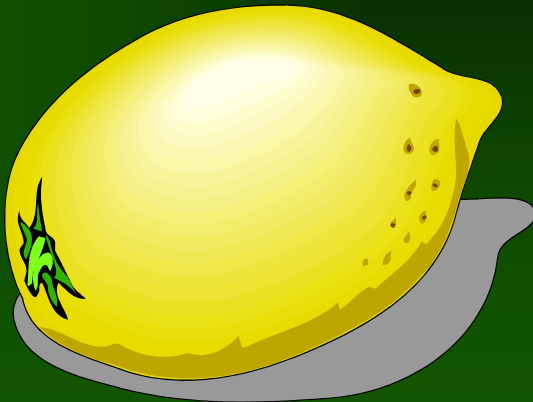
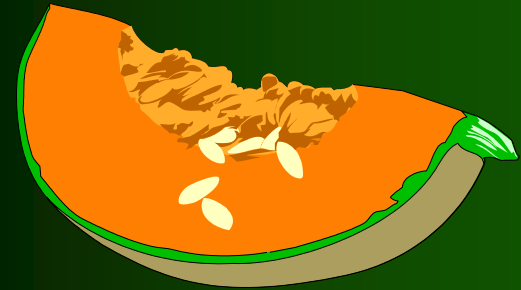
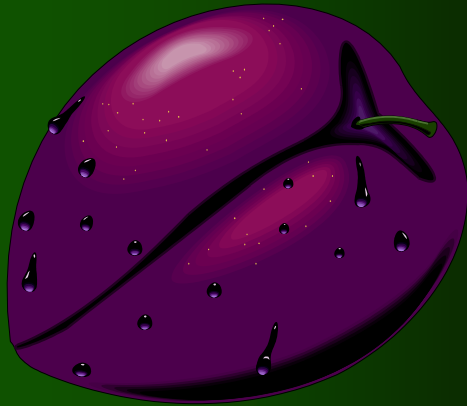


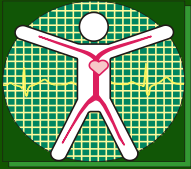


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Prefiera el Consumo de Frutas Frescas

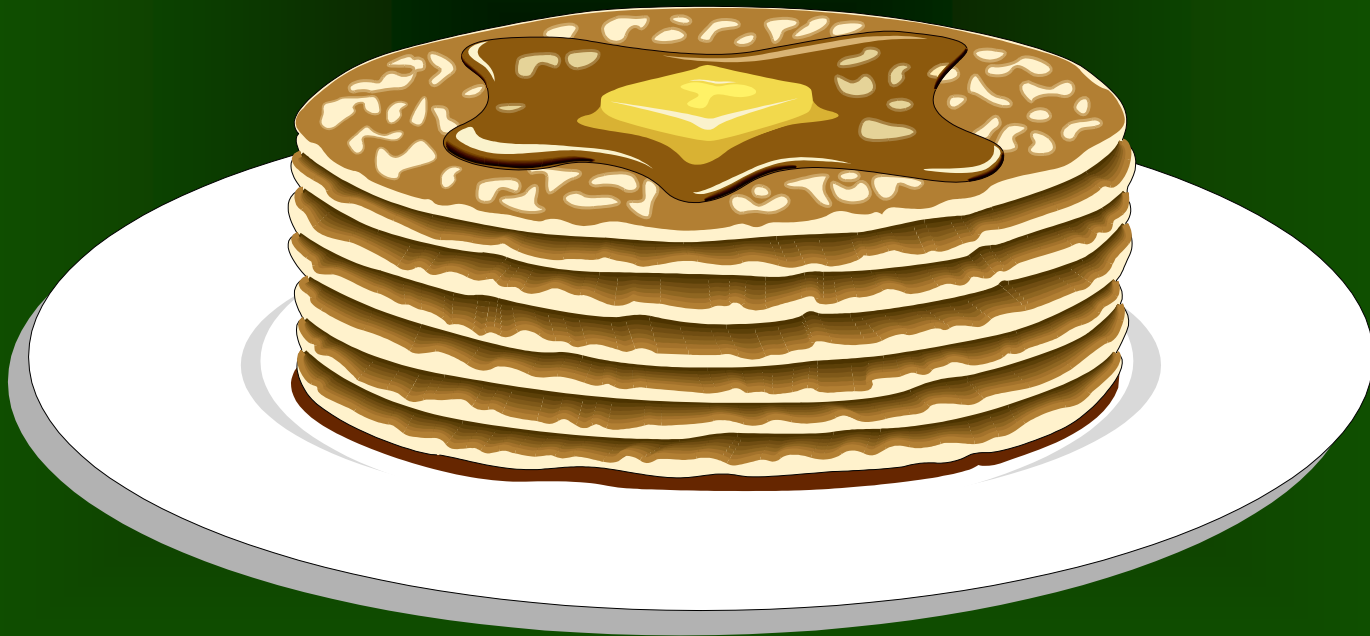




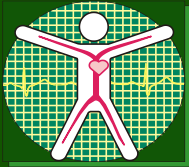
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

Prefiera el Consumo de:



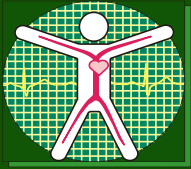
Panqueques y Waffles Hechos con Grasas Vegetales, Leche Descremada y Clara de Huevo



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

**EVITE FREIR LOS
ALIMENTOS**

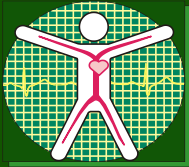


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

EVITE FREIR LOS ALIMENTOS



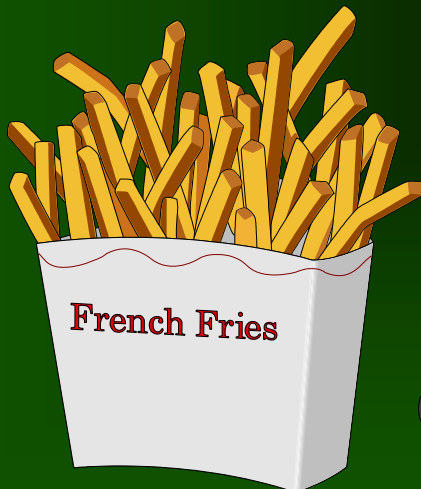


GUÍAS ALIMENTARIAS

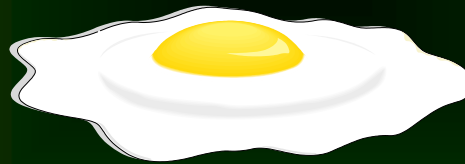
CONSUMA MENOS GRASAS

EVITE FREIR LOS ALIMENTOS

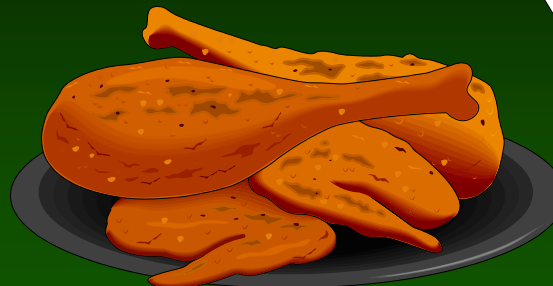
Evite las Siguietes Frituras:



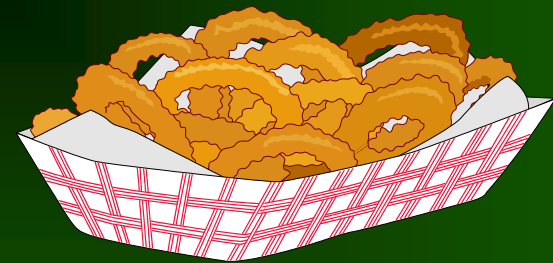
Papas Fritas



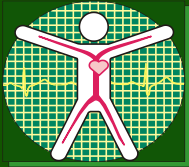
Huevo Frito



Pollo Frito



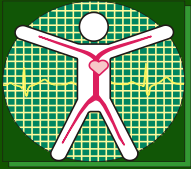
"Onion Rings"



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

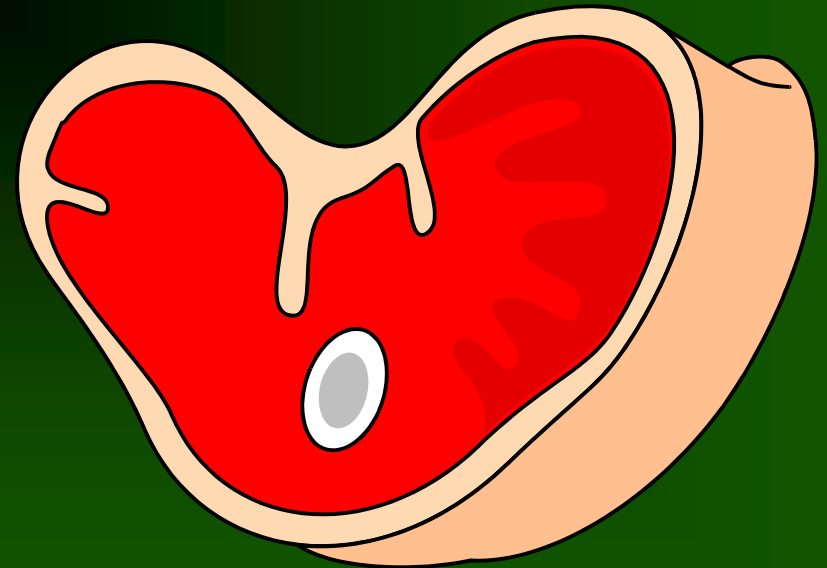
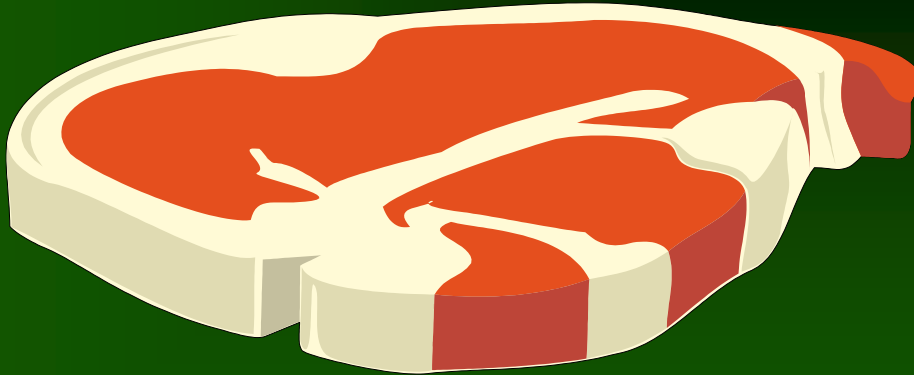
**RECORTE TODA
GRASA VISIBLE
DE LAS CARNES**

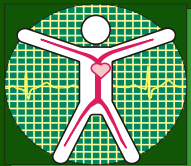


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

**RECORTE LA GRASA VISIBLE
DE LAS CARNES**

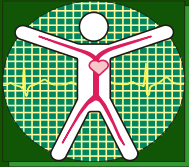




GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MENOS GRASAS

**LEER CUIDADOSAMENTE
LAS ETIQUETAS
DE LOS ALIMENTOS**



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA ALIMENTOS

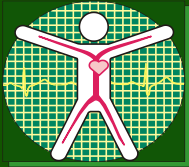
4

ALTOS EN

HIDRATOS DE

CARBONO

(ALMIDONES Y FIBRA)

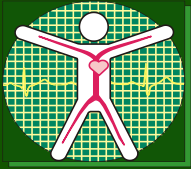


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES

**Seleccione una Dieta Abundante en
Verduras, Frutas y Productos
Derivados de Granos**





GUÍAS ALIMENTARIAS

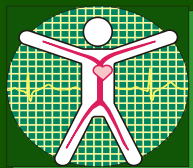
CONSUMA MÁS ALMIDONES

4

Consuma Alimentos
Altos en
Hidratos de Carbono Complejos

► Consumo de Almidones

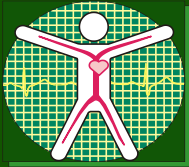
► Consumo de Celulosa/Fibra



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES

**CONSUMIR MÁS
ALMIDONES**



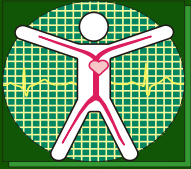
SELECCIONES UNA DIETA ABUNDANTE EN VERDURAS, FRUTAS Y PRODUCTOS DERIVADOS DE GRANOS

⌚ **Incluyen:**

🕒 *Vegetales, Granos, Cereales y Frutas:*

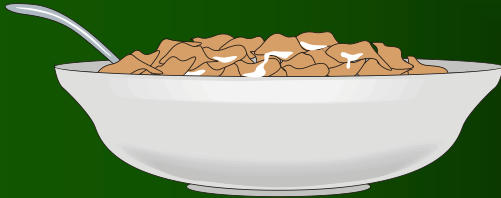
Esto Garantiza la Ingesta de Vitaminas,
Minerales, Fibra e Hidratos de Carbono
Complejos (Estos Alimentos por lo General son
Bajos en Grasas)



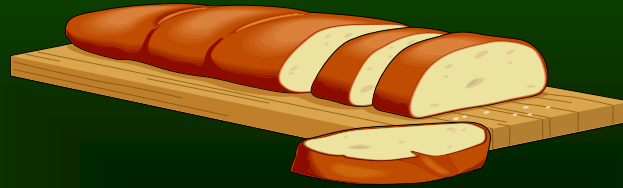


GUÍAS ALIMENTARIAS

ALMIDONES: Prefiera:



Cereales



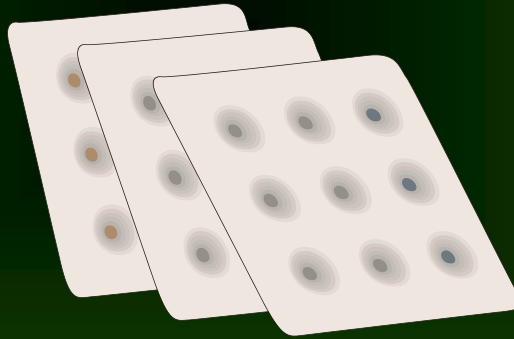
Pan



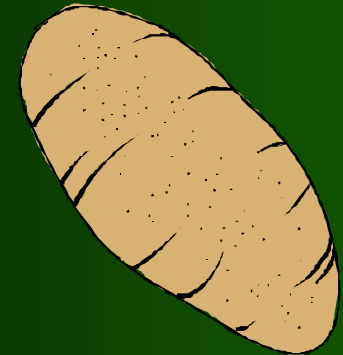
Arroz



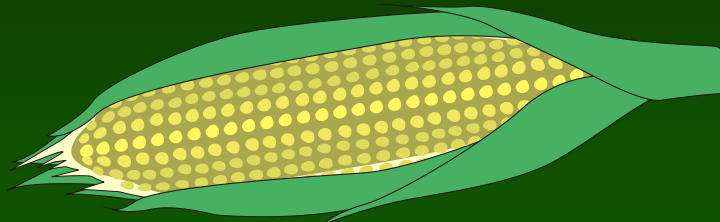
Pastas



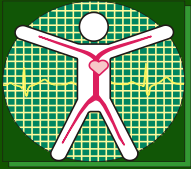
Galletas de Trigo



Tuberculos



Maíz

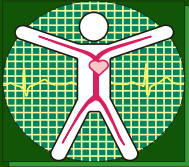


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES

Prefiera Alimentos del Grupo del:
Pan/Farinaceos/Almidones

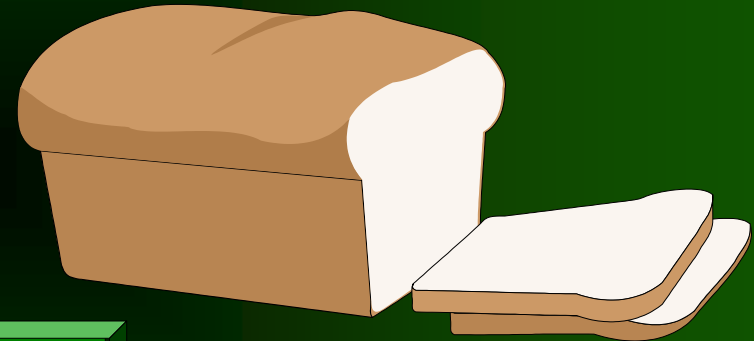




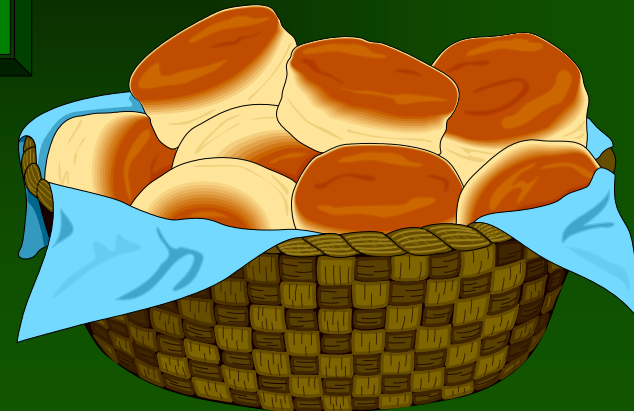
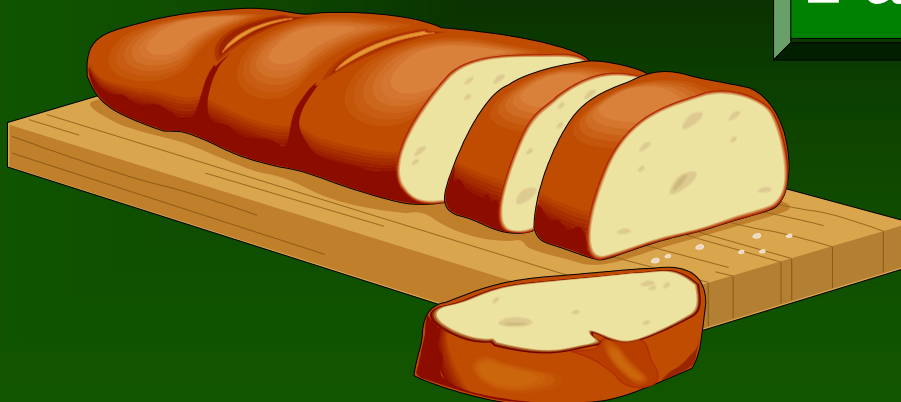
GUÍAS ALIMENTARIAS

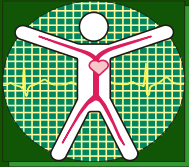
CONSUMA MÁS ALMIDONES

Prefiera el Consumo de: *Almidones/Féculas*



Pan



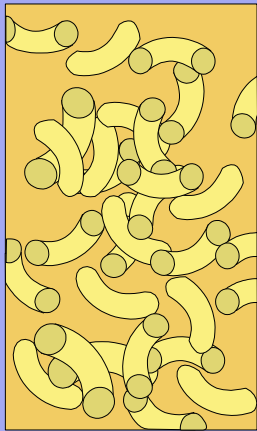


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES

Prefiera el Consumo de: *Almidones/Féculas*

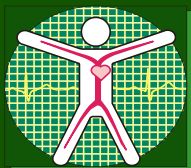
Pastas



Coditos



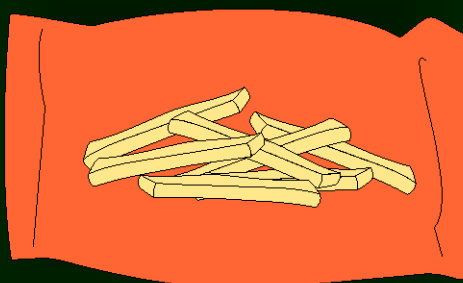
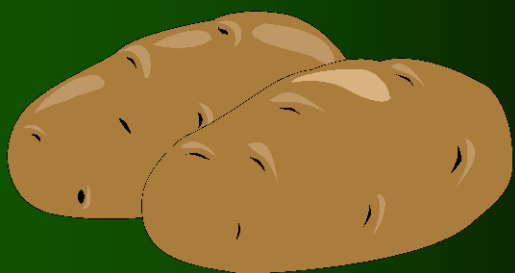
Espaguetti



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES

Prefiera el Consumo de: *Almidones/Féculas*



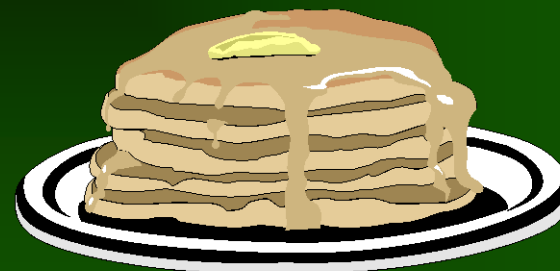
Papas



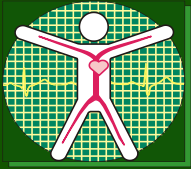
Maíz



"Pretzel"



Cereales
(Panqueques)



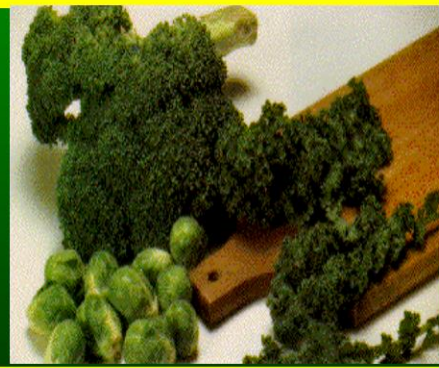
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Fibra/Celulosa

**CONSUMIR MÁS
CELULOSA/FIBRA**

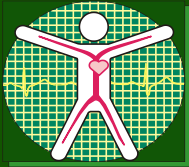


FIBRA



Es la parte de la pared celular gruesa proveniente de frutas, vegetales y granos. La fibra no es una vitamina o mineral y no se digiere en el tracto gastrointestinal. Se recomienda ingerir alrededor de 25 a 35 gramos de fibra por día.

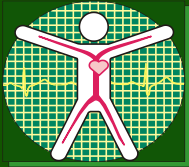




GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: FIBRA: Tipos

| FIBRA | DONDE ENCONTRARLAS | QUE HACE |
|--|---|---|
| <p>Soluble</p>  | <p>Salvado de Avena</p> <p>Granos Secos</p> <p>Algunas Frutas y Vegetales</p> | <p>Baja Niveles de Colesterol</p> <p>Ayuda a Controlar Niveles de Azúcar en la Sangre</p> |
| <p>Insoluble</p>  | <p>Salvado de Trigo</p> <p>Vegetales y Granos</p> <p>Integros</p> | <p>Ayuda a Prevenir el Estreñimiento, Cáncer del Colon, Diverticulitis, Hemorroides y Colitis</p> |



PARA AÑADIR MÁS FIBRA A SU DIETA

- ① **Consuma una variedad de alimentos que le provean ambos tipos de fibra**
- ① **Consuma las frutas y vegetales enteras en vez de tomar el jugo, si posible consuma la cáscara o piel**
- ① **Consuma vegetales, frutas, cereales, y panes de grano íntegro, granos secos y otros**
- ① **Aumente el consumo de fibra gradualmente, puesto que mucha fibra puede causar gases y diarrea, entre otros.**
- ① **Tome suficiente líquido para prevenir la constipación (estreñimiento)**



CONTENIDO DE FIBRA EN ALGUNOS ALIMENTOS

ALIMENTOS

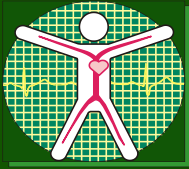
FIBRA DIETARIA (gr)

| | |
|--------------------------------|-------|
| 1 oz cereal grano ligero | 4 -14 |
| 1 tz habichuelas (pintas, etc) | 5 -13 |
| 2/3 tz avena | 5 |
| 1 guayaba | 5 |
| 1/2 mangó pequeño | 3 |
| 1 china pequeña | 3 |
| 1 manzana pequeña con la piel | 3 |

A vibrant collage of various fruits and vegetables. In the foreground, there are several strawberries, raspberries, and a slice of kiwi showing its characteristic green flesh and black seeds. In the background, there are green bell peppers and a bunch of dark grapes. The overall composition is rich in color and texture, representing a variety of fiber-rich produce.

FRUTAS Y VEGETALES

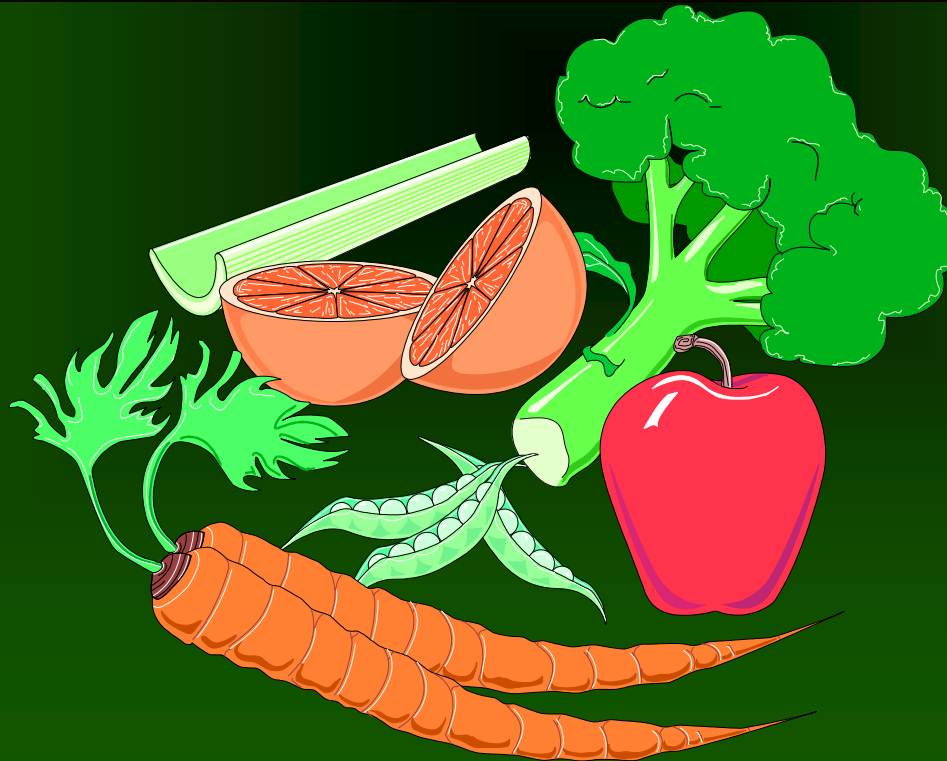
ALTOS EN FIBRA

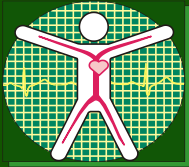


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Fibra/Celulosa

**Consume más Frutas y Vegetales
Altos En Fibra/Celulosa**

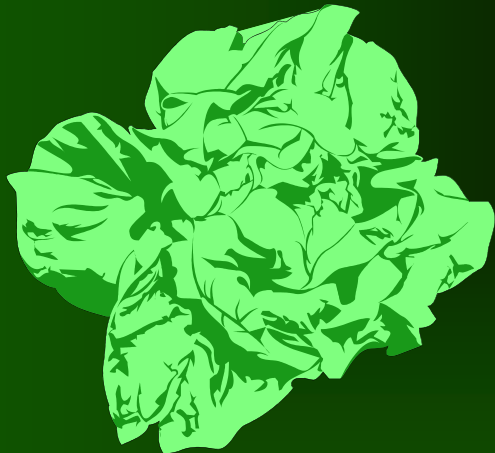




GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Fibra/Celulosa

Vegetales de Hojas



Lechuga



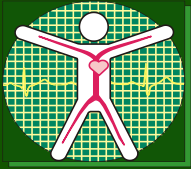
Alcachofa



Repollo



Hojas de Rábano



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Fibra/Celulosa

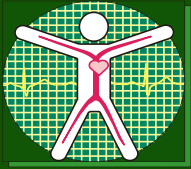
Vegetales de Flores



**Brécol
(Brócoli)**



Coliflor



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Fibra/Celulosa

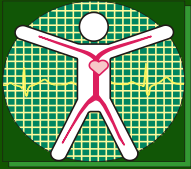
Vegetales de Tallo



Apio



Espárragos



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Fibra/Celulosa

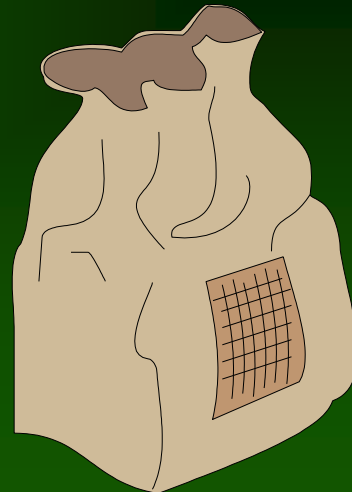
Tubérculos/Raíces



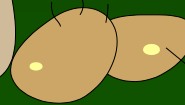
Remolacha



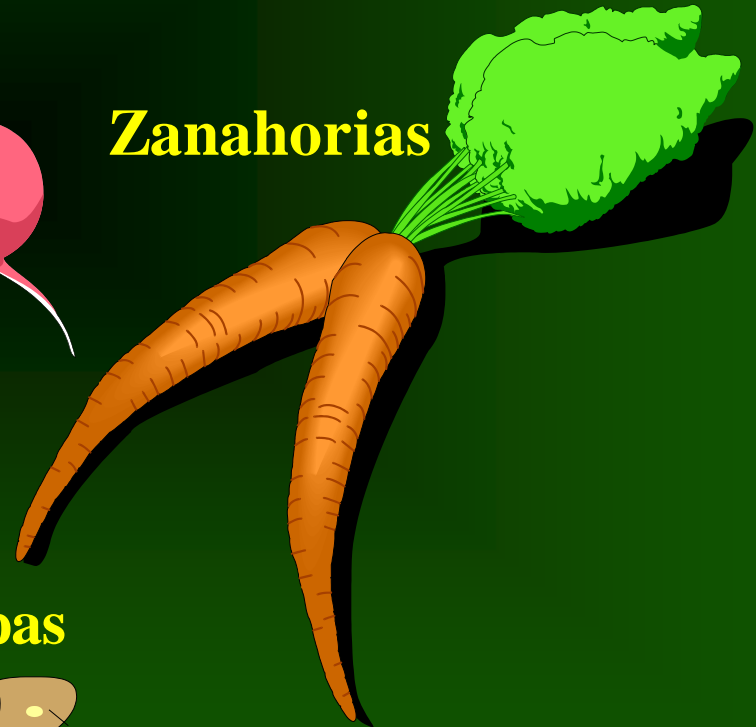
Rábanos

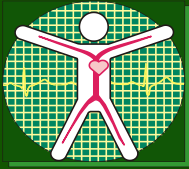


Papas



Zanahorias

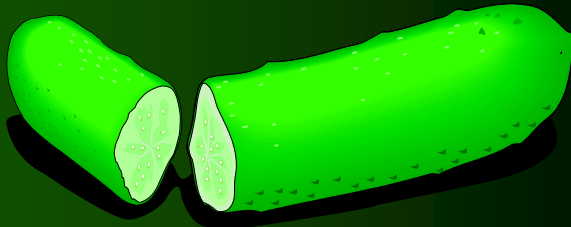




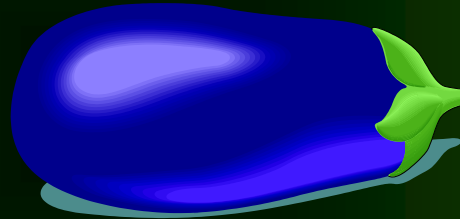
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Fibra/Celulosa

Otros Vegetales



Pepinillos



Berenjena



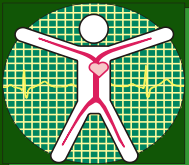
Pimientos Verdes



Calabaza



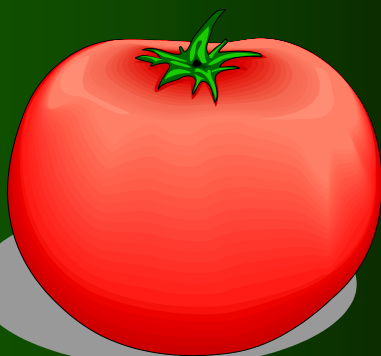
Puerro (Ajete)



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Fibra/Celulosa

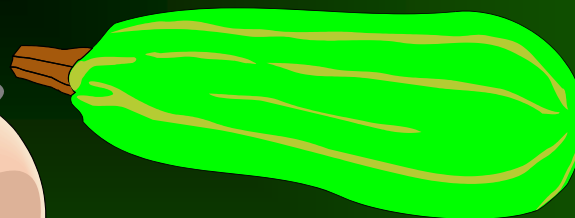
Otros Vegetales



Tomates



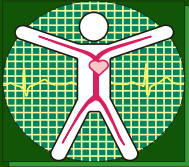
Setas



"Squash"



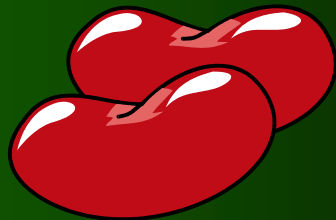
Cebolla



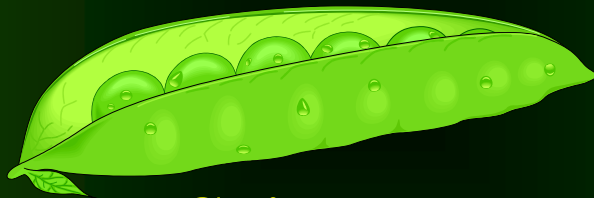
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Fibra/Celulosa

Semillas/Granos con la Cáscara/Salvado



Habichuelas



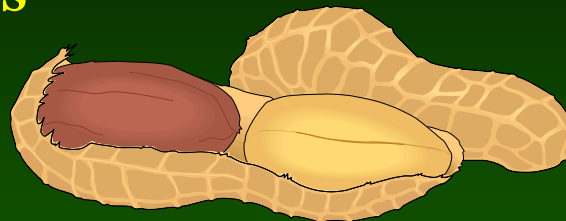
Guisantes



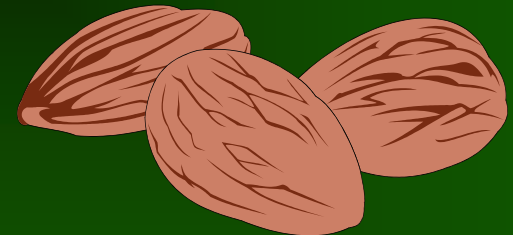
Maíz



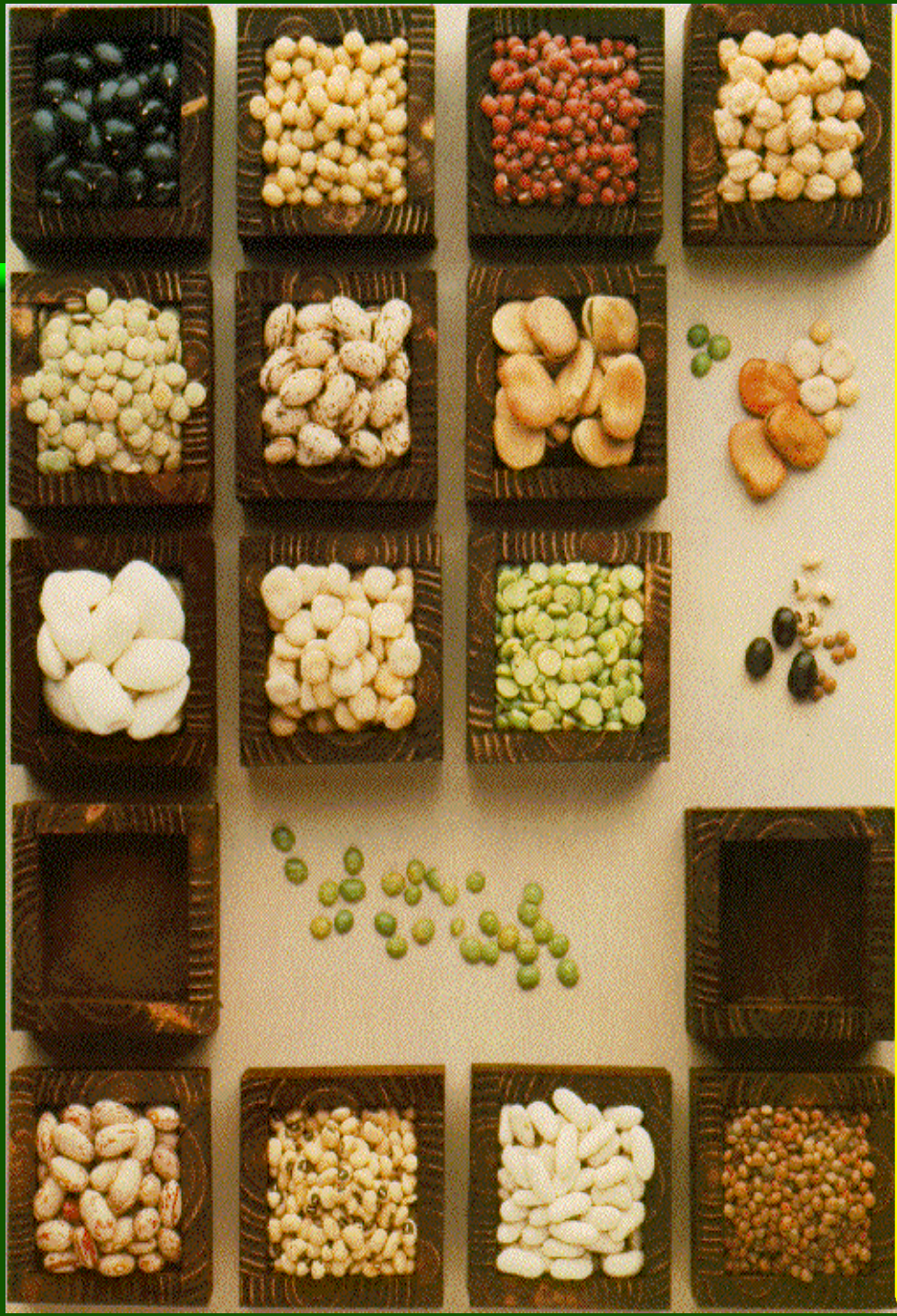
Pécanas



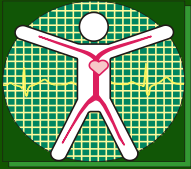
Maní



Almendras



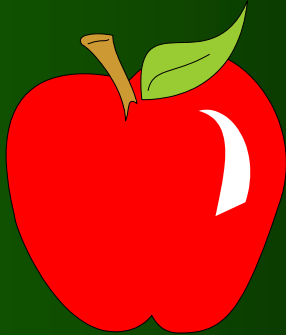
LEGUMBRES



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Fibra/Celulosa

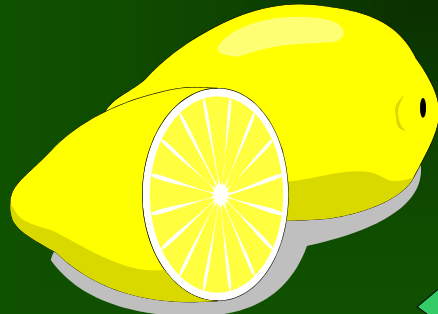
Frutas Frecas con la *Cáscara*



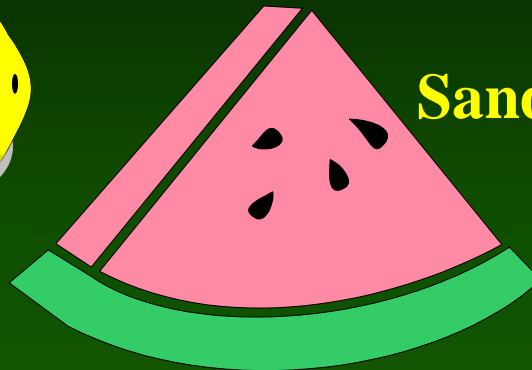
Manzana



Fresas



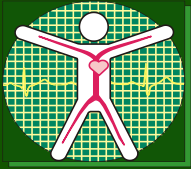
Limón



Sandía

Uvas





GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA MÁS ALMIDONES: Menos Azúcares

5

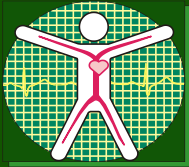
CONTROLE EL

CONSUMO DE

HIDRATOS DE

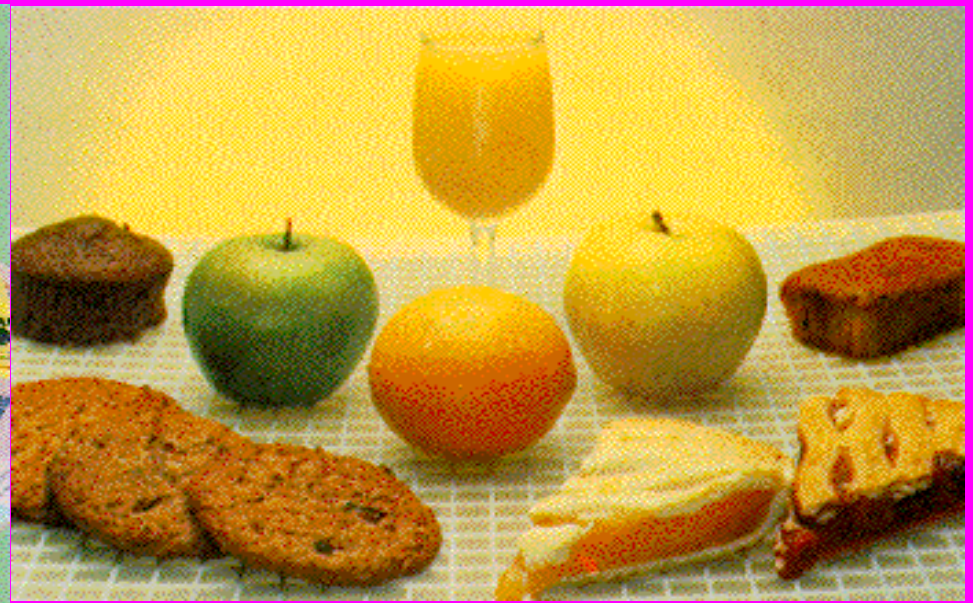
CARBONO

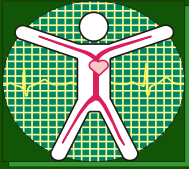
SIMPLES (AZÚCARES)



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN





GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

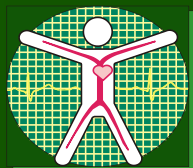
5

**Controle el Consumo de
Hidratos de Carbono Simples**

- **Disminuya el Consumo de Todo Tipo de Azúcar**
- **Reduzca/Suprima Alimentos Ricos en Azúcares**
- **Sustituya los Alimentos con Alto Contenido de Azúcar y de Escaso Valor Nutricional por Productos de Poco Contenido de Azúcar y muy Nutritivos.**
- **Lea las Etiquetas para Indicaciones sobre el Contenido de Azúcar**

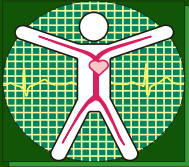
Consuma Azúcar con Moderación para Evitar el Exceso de Azúcar

Ingiera Menos Azúcar y Menos Alimentos que Contengan Gran Cantidad de Azúcar, Incluyendo Azúcar Blanca, Morena y Cruda, Miel y Jarabes. Algunos Ejemplos son los Refrescos, Caramelos, Dulces y Galletas



GUÍAS ALIMENTARIAS

**DISMINUYA EL
CONSUMO DE
AZÚCARES SIMPLES**



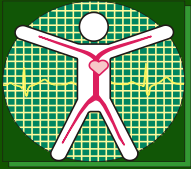
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

EL AZÚCAR PROPORCIONA:

- ⌚ **Energía (kcal) con Baja Densidad Nutricional**
- ⌚ **Sabor**
- ⌚ **Es Además un Agente Preservativo Natural**
- ⌚ **Sirve para Espesar y Cocinar Alimentos**

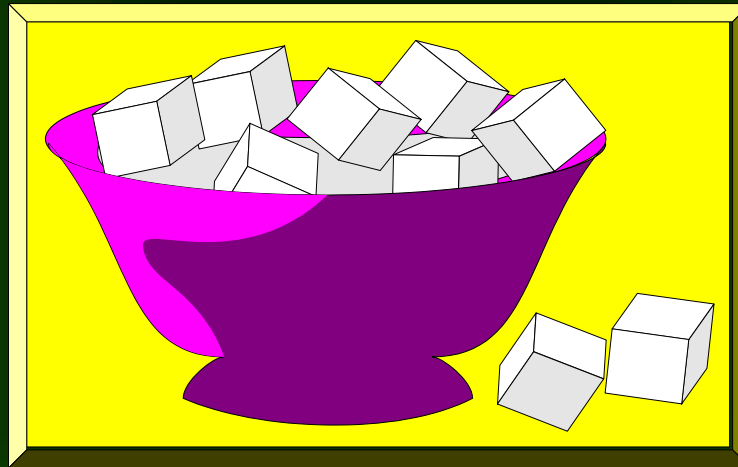
NOTA: El azúcar y el almidón (se descomponen en varios tipos de azúcar) son la causa de caries dentales



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

Disminuya El Consumo de Azúcares

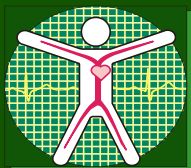


**Azúcar Blanca y Morena
(De Caña o Remolacha)**

Miel de Abeja

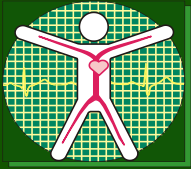
Melazas

Mermeladas



GUÍAS ALIMENTARIAS

**REDUZCA EL CONSUMO
DE ALIMENTOS ALTOS
EN AZÚCARES SIMPLES**

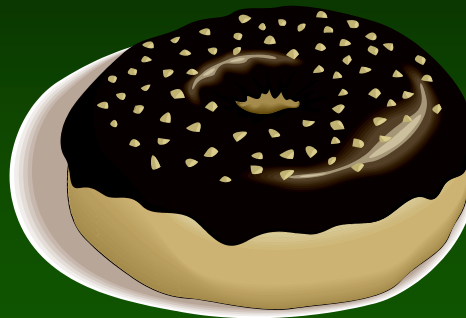
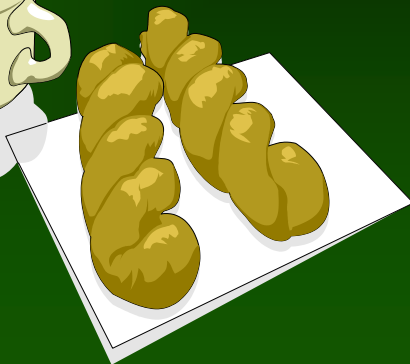
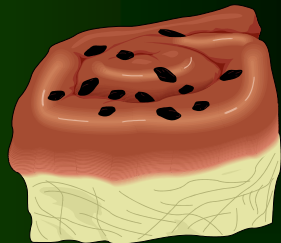
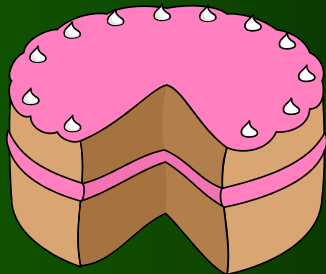


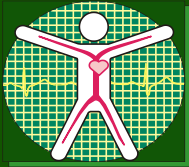
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

Alimentos Altos en Azúcares

Productos de Repostería/Panificaciones:





GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

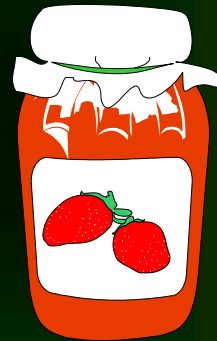
Alimentos Altos en Azúcares



"Limber"



Puding



Jalea



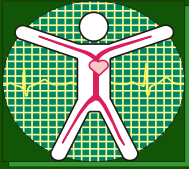
Paletas



Barra Chocolate



Postres Dulces



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

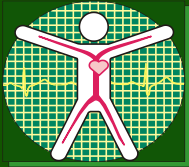
Alimentos Altos en Azúcares



**Mantecado
de
Barquilla**



"Sundae"



GUÍAS ALIMENTARIAS

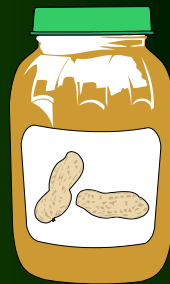
CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

Alimentos Altos en Azúcares

Azúcares Ocultas:



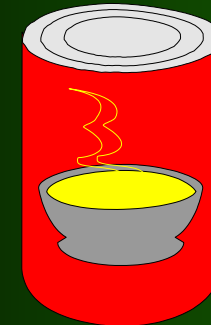
"Catsup"



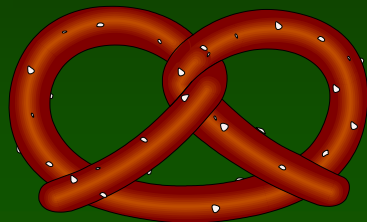
Mantequilla
de Maní



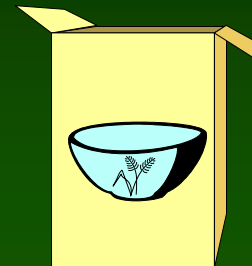
Mayonesa



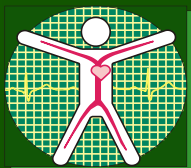
Sopas Enlatadas



"Pretzel"



Cereales

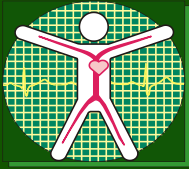


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

**ALIMENTOS CON
AZÚCARES ESCONDIDAS**



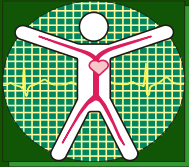


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

Bebidas Altas en Azúcares: *Refrescos*





Bebidas Altos en Azúcares

Todas las Bebidas *Alcohólicas*



Cubalibre



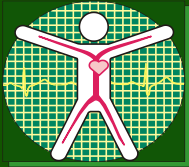
Martini



Ron



Cerveza



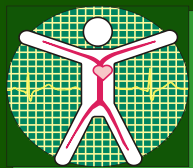
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

Consuma Azúcar con Moderación para Evitar el Exceso de Azúcar

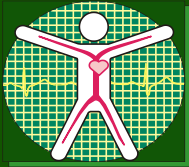


Recuerde, es tan importante la cantidad como la frecuencia con que come azúcar y alimentos que contienen azúcar para la salud de la dentadura. Ayuda evitar el comer los dulces entre las comidas.



GUÍAS ALIMENTARIAS

**PREFIERA ALIMENTOS
BAJOS EN AZÚCARES
SIMPLES Y NUTRITIVOS**

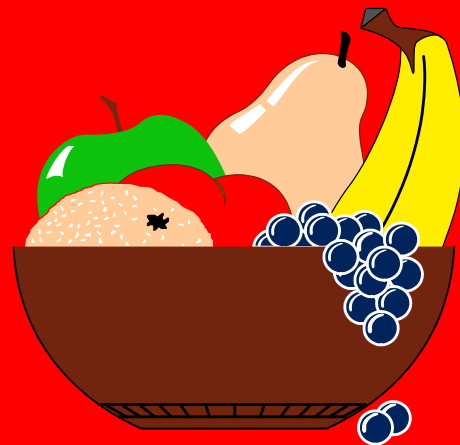


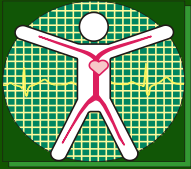
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

Consuma Azúcar con Moderación para Evitar el Exceso de Azúcar

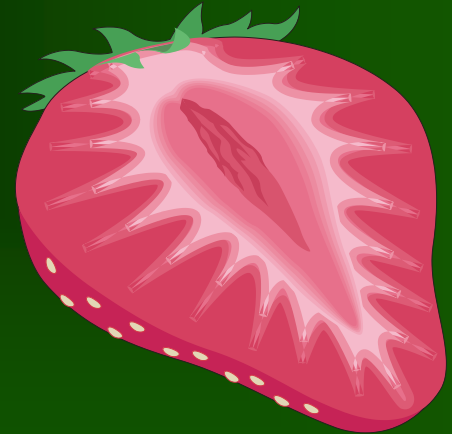
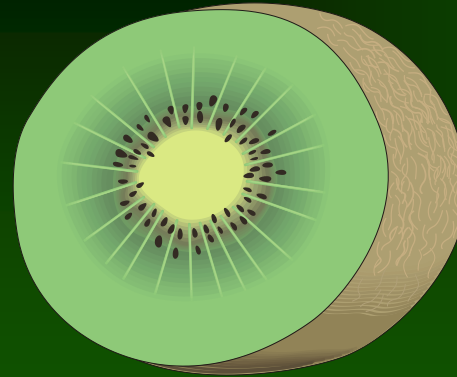
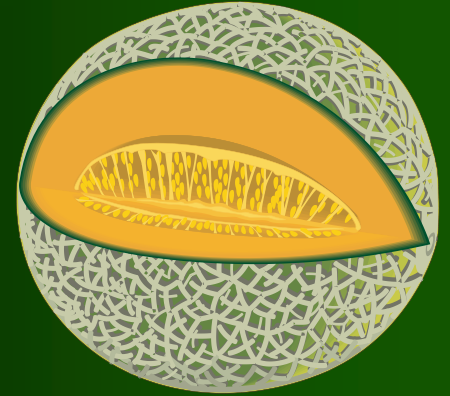
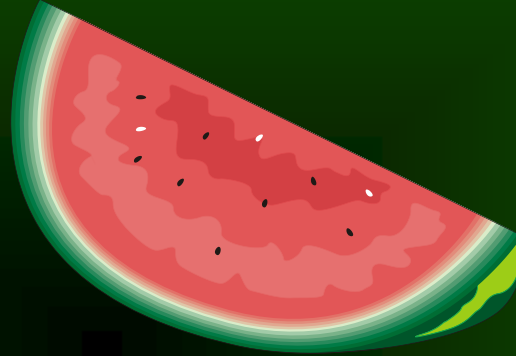
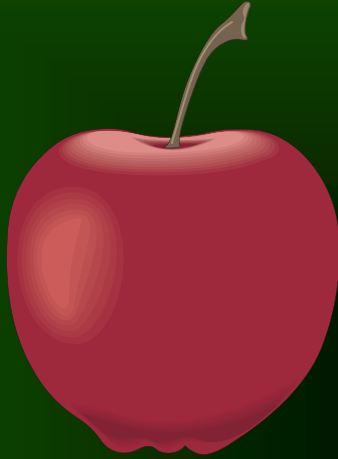
Seleccione Frutas Frescas o Enlatadas que no Contengan Azúcar o que tengan Almíbar menos Concentrado.

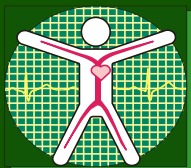




GUÍAS ALIMENTARIAS

AZÚCAR CON MODERACIÓN: Prefiera:



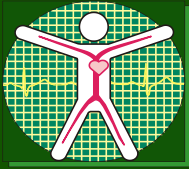


GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

Prefiera el Consumo de *Frutas Frescas*

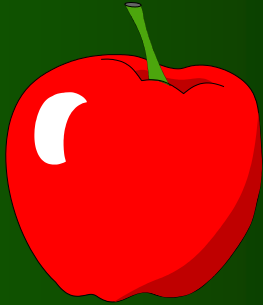




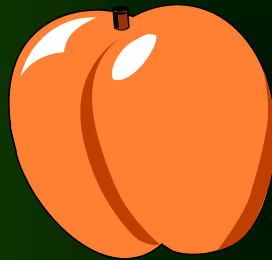
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

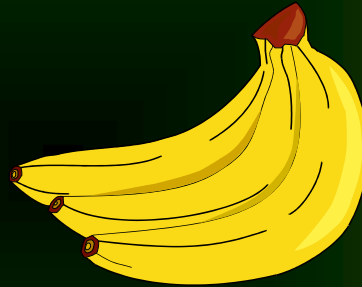
Prefiera el Consumo de *Frutas Frescas*



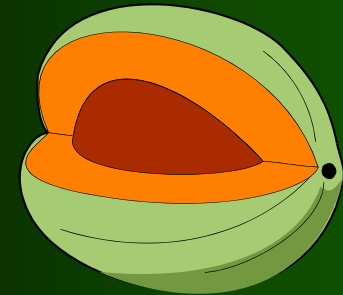
Manzana



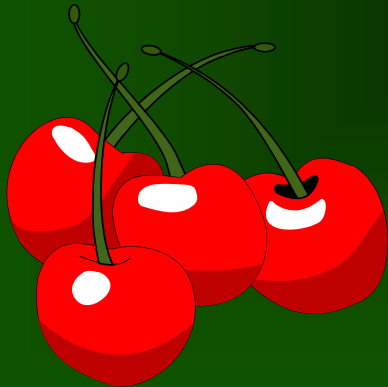
Albaricoque



Guineos



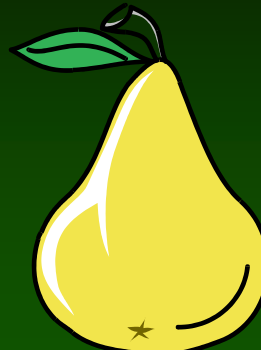
"Cantaloupe"



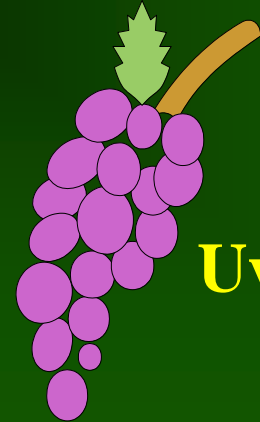
Cerezas



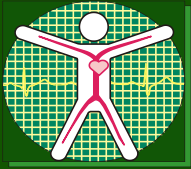
Melocotón



Pera



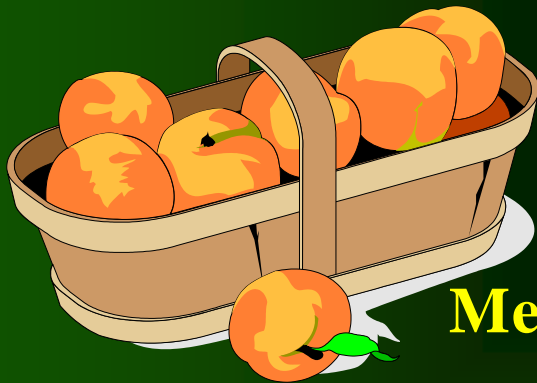
Uvas



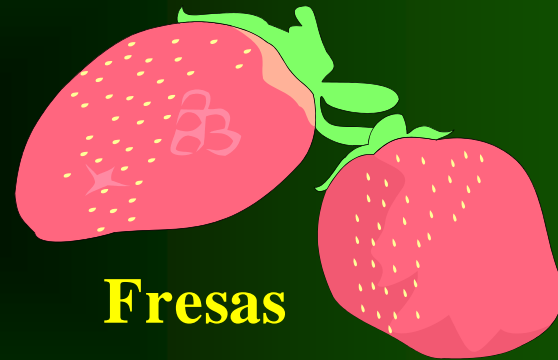
GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

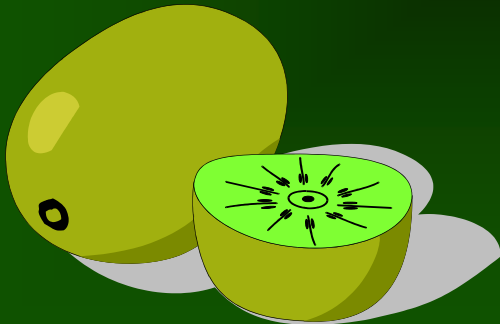
Prefiera el Consumo de *Frutas Frescas*



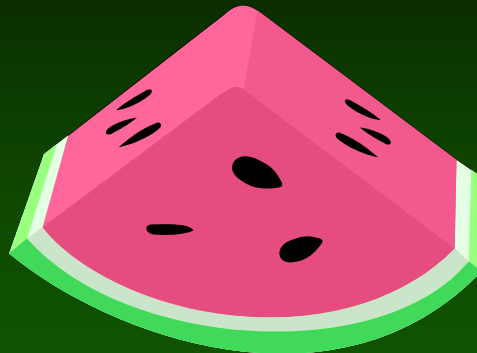
Melocotónes



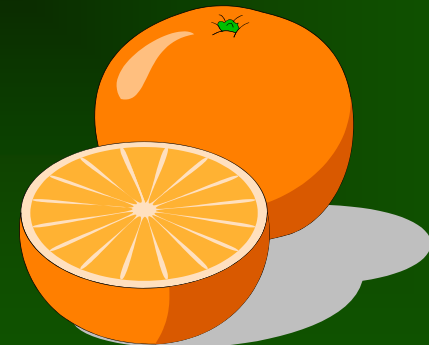
Fresas



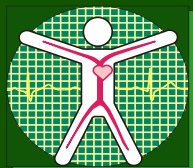
Kiwi



Sandía

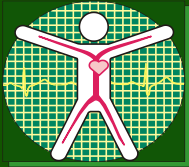


China



GUÍAS ALIMENTARIAS

**LEA LAS ETIQUETAS PARA
INDICACIONES SOBRE EL
CONTENIDO DE AZÚCAR**



GUÍAS ALIMENTARIAS

CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

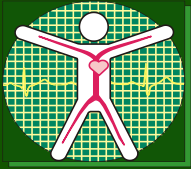
Consuma Azúcar con Moderación para Evitar el Exceso de Azúcar

CONTAINS: CARBONATED WATER, ORANGE JUICE, CITRIC ACID, NUTRASWEET® BRAND OF ASPARTAME™, POTASSIUM BENZOATE (A PRESERVATIVE), CITRUS PECTIN, POTASSIUM CITRATE, CAFFEINE, MALTODEXTRIN, GUM ARABIC, NATURAL FLAVORS, BROMINATED VEGETABLE OIL, YELLOW #5 AND ERYTHRORBIC ACID (TO PROTECT FLAVOR).

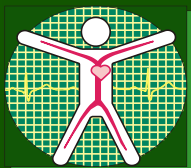
*NUTRASWEET® AND THE NUTRASWEET SYMBOL ARE REGISTERED TRADEMARKS OF THE NUTRASWEET COMPANY.

PHENYLKETONURICS: CONTAINS PHENYLALANINE.

Lea las etiquetas para determinar la cantidad de azúcar que hay en el producto. Si los nombres de azúcar de caña, glúcica, maltosa, dextrosa, lactosa, fructosa o jarabe aparecen primero, quiere decir que contienen gran cantidad de azúcar.



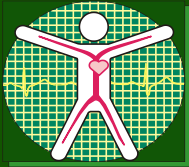
**EVITE EL
CONSUMO
EXCESIVO
DE SAL
Y SODIO**



GUÍAS ALIMENTARIAS

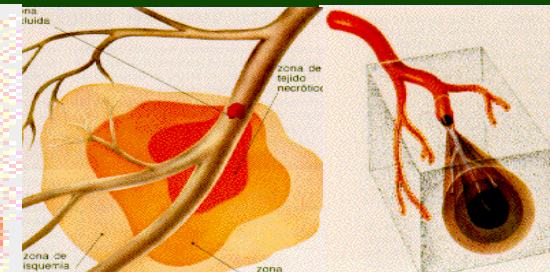
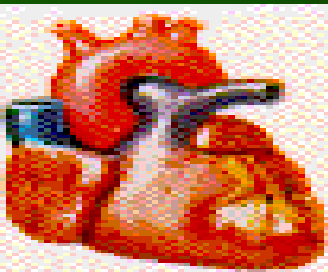
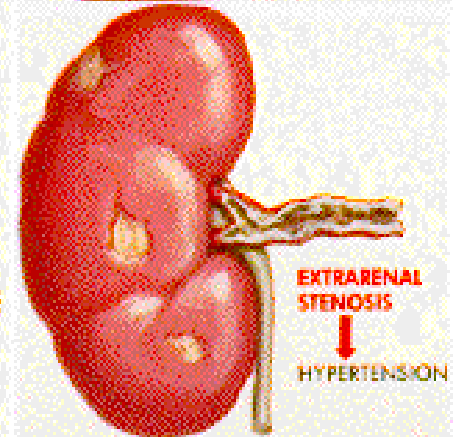
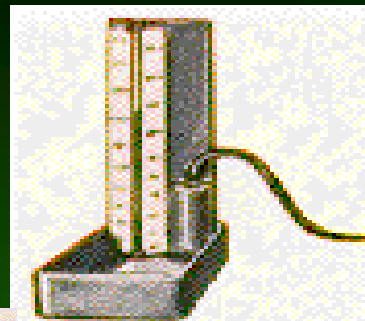
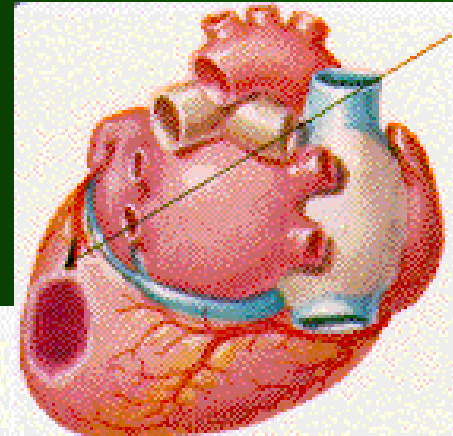
CONSUMA SAL Y SODIO CON MODERACIÓN

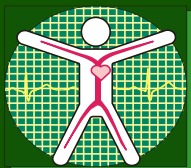




CONSUMO DE SAL Y SODIO SOLO CON MODERACIÓN

- ⌚ **SAL:** Combinación de Sodio y Cloro en Proporción de 40 a 60 Respectivamente
- ⌚ **SODIO:** Mineral que se Encuentra en la Naturaleza, y en casi todos los Alimentos que Comemos
- ⌚ **Recomendación Diaria:** 200 - 300 mg/día
- ⌚ **Efectos del Sodio:**
 - Alta Presión Arterial
 - Ataques Cardíacos
 - Derrames Cerebrales
 - Fallo Renal





Criterios de Presión Arterial en Adultos

Presión Arterial Diastólica (Número de Abajo):

Amplitud en mm. Hg.

más de 115

105 -114

90 -104

85 - 89

menos de 84

Clasificación:

Hipertensión Severa

Hipertensión Moderada

Hipertensión Controlada

Presión Arterial Normal Alta

Presión Arterial Normal

Presión Arterial Sistólica (Número de Arriba):

Amplitud en mm. Hg.

más de 160

140 -159

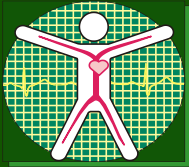
menos de 139

Clasificación:

Hipertensión Sistólica

Hipertensión Sistólica Marginal

Presión Arterial Normal



DELINEAMIENTOS DIETÉTICOS

DIETA PARA EL DEPORTISTA



➤ Variedad en los alimentos

➤ Tres (3) comidas diarias:

● *Altas en CHO (60-70%):*

➤ *2/3 partes del plato*

● *Carnes o sustitutos:*

➤ *1/3 partes del plato*

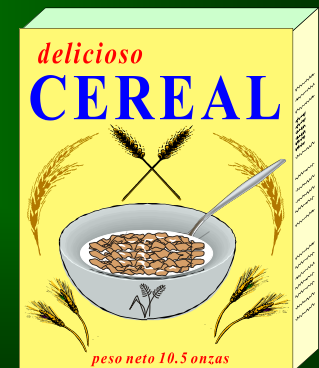
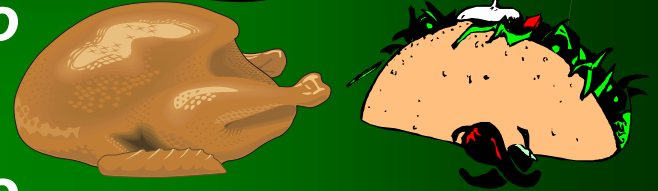
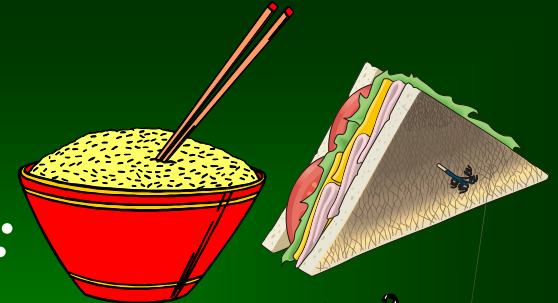
➤ Desayuno:

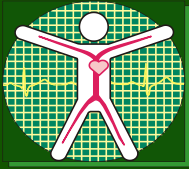
● *Alto en CHO:*

➤ *Cereales, panes, entre otros*

● *Evitar:*

➤ *Proteína animal y grasas (Ej: huevos)*





DELINEAMIENTOS DIETÉTICOS

DIETA PARA EL DEPORTISTA

➤ Preparación de las comidas:

● *Reducir la cantidad de aceite*

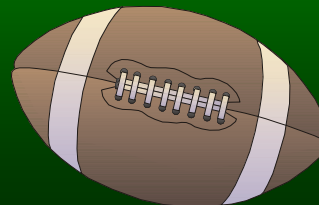
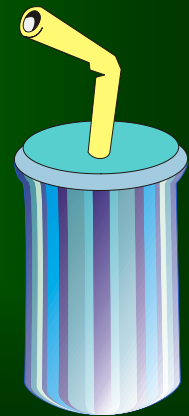
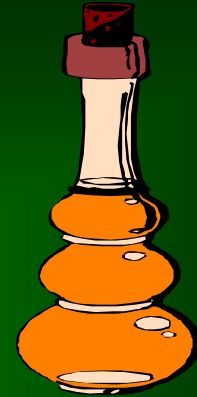
➤ Reducir o eliminar:

● *Alimentos altos en grasas:*

➤ *Particularmente: Grasas Saturadas*

➤ Preferir:

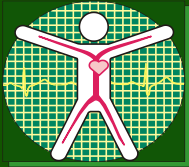
● *Bebidas enriquecidas con glucosa*



A glass bowl filled with a salad of shredded white cheese, green bell peppers, and red tomatoes. The text "METAS" is overlaid in the center of the bowl.

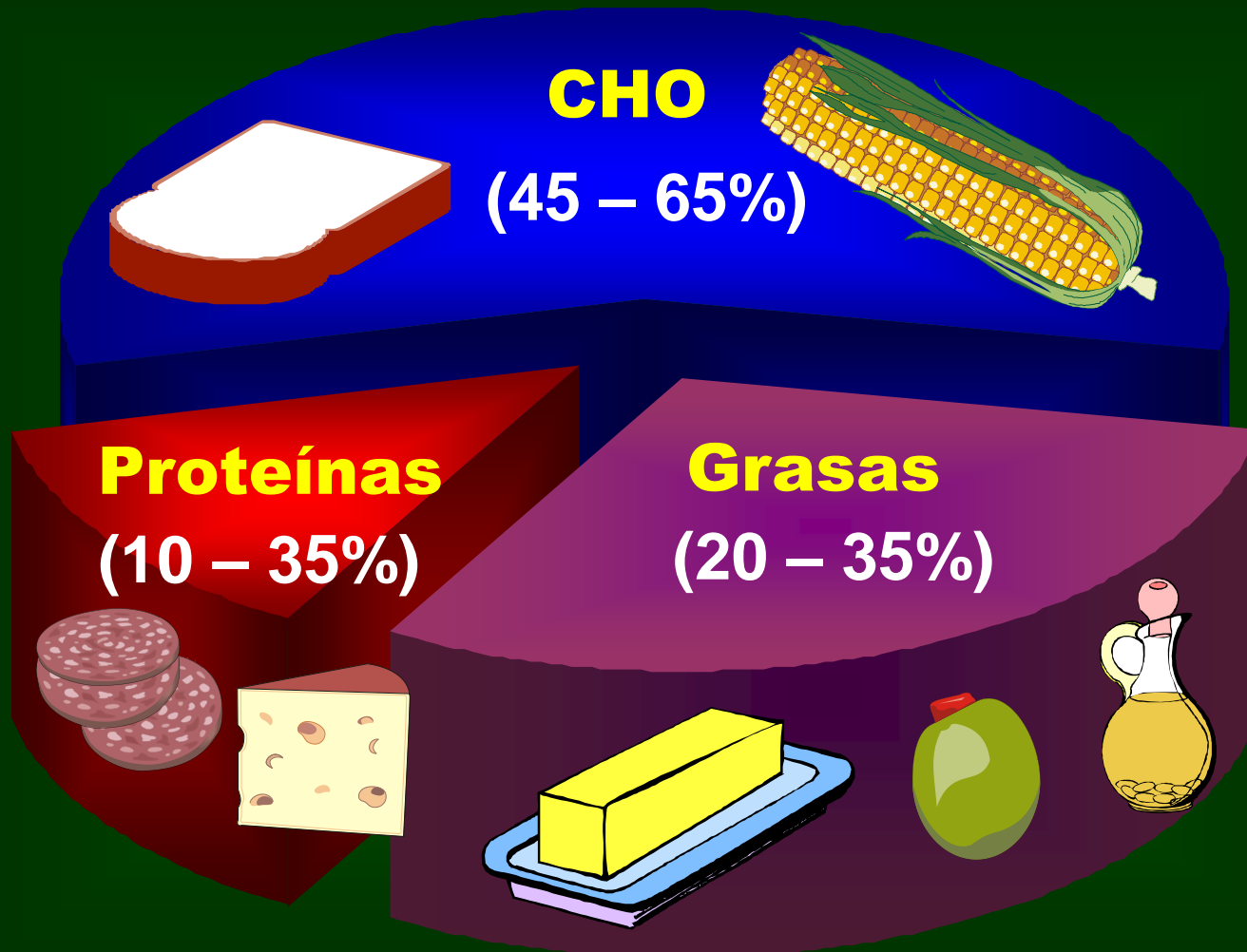
METAS

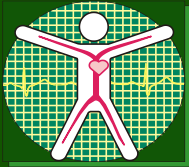
DIETÉTICAS



METAS DIETÉTICAS

POBLACIÓN GENERAL

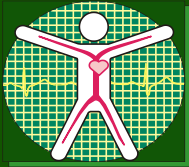




METAS DIETÉTICAS

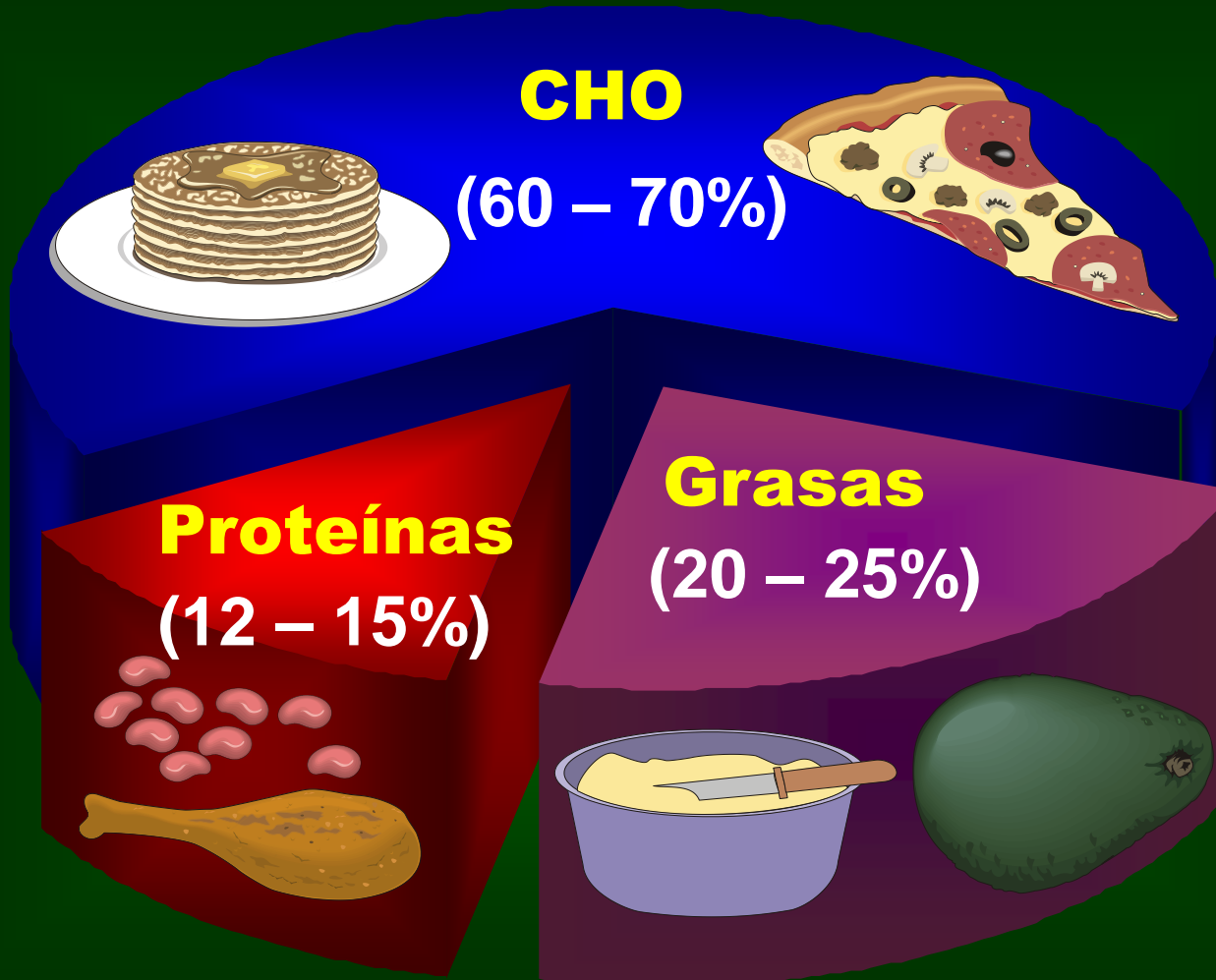
POBLACIÓN GENERAL

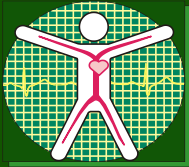
| NUTRIENTES | TIPOS | DIETA ACTUAL (%) | META DIETÉTICA (%) |
|-----------------------------|-----------------|------------------|--------------------|
| Hidratos de Carbono: | | 50% | 45 - 65% |
| | Simple | 26% | < 25% |
| | Complejos | 24% | 20 - 40% |
| Grasas: | | 34% | 20 - 35% |
| | Monoinsaturados | 11% | 20% |
| | Poliinsaturadas | 10% | 10% |
| | Saturadas | 13% | < 7% |
| Proteínas: | | 16% | 10 - 35% |



METAS DIETÉTICAS

ATLETAS





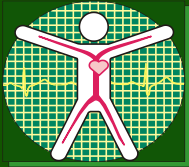
METAS DIETÉTICAS

ATLETAS

| NUTRIENTE | PORCENTAJE (%) |
|-------------|----------------|
| CHO* | 60 - 70 |
| GRASAS | 20 - 25 |
| PROTEÍNAS** | 12 - 15 |

* ~ 3 - 3 gm CHO/lb peso corporal

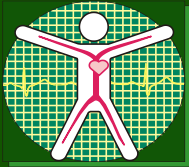
** ~ 0.5 - 0.75 gm PROTEÍNA/lb peso corporal



RESERVAS DE ENERGÍA

ALMACENES: Combustibles Metabólicos

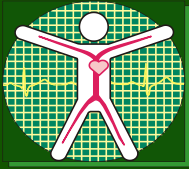
| COMBUSTIBLE | REGIÓN | CANTIDAD | |
|----------------------|--------------------------------|---------------|----------------|
| CORPORAL | DEL CUERPO | kg | kcal |
| Grasa | Tejido Adiposo y Triglicéridos | 12 | 110,000 |
| Proteína | Músculo Esqueletal | 6 | 24,000 |
| Glucógeno | Hígado | 0.07 | 280 |
| | Músculo Esqueletal | 0.40 | 1,600 |
| Glucosa | Líquidos Corporales | 0.02 | 80 |
| Ácidos Grasos Libres | Líquidos Corporales | 0.004 | 4 |
| TOTAL: | | 18.494 | 135,964 |



COMBUSTIBLE UTILIZADO

CÓMO LA INTENSIDAD AFECTA


| INTENSIDAD | COMBUSTIBLE METABÓLICO UTILIZADO |
|---------------------|--|
| < 30% VO_2 máx | Principalmente las Reservas Musculares de Grasa |
| 40 - 60% VO_2 máx | Se Utilizan Equitativamente las Grasas y los CHO |
| 75% VO_2 máx | Principalmente los CHO |
| 80% VO_2 máx | Cerca del 100% de los CHO |



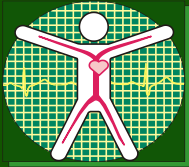
METAS DIETÉTICAS

METAS Y RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Reducir el Consumo Total de Grasas a un 30% de la Ingesta Total Calórica
- Reducir el Consumo de Colesterol a 300 miligramos por Día (1 Huevo = 250 mg de Colesterol)
- Manterener el Consumo de Proteínas a 12%
- Más Carbohidratos Complejos: 48%
- Reducir el Consumo de Azúcares Simples a 10%
- Reducir la Ingesta Total de Sal a unos 5 gramos al Día



***ENFERMEDADES
ASOCIADAS CON
PRÁCTICAS DIETÉTICAS
INADECUADAS***



NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES

PRACTICA DIETETICA

ENFERMEDAD

Alto Consumo de Azúcar

Caries Dentales

Alto Consumo de Alcohol

Cirrosis

Consumo Excesivo de Sal

Hipertensión, Apoplejía

Consumo Excesivo de Calorías

Diabetes Sacarina Adulta

Alto Consumo de Grasas Saturadas
y Colesterol en la Dieta

Cardiopatías Coronarias

Bajo Contenido de
Fibra en la Dieta

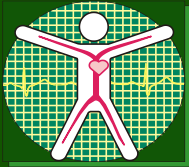
Diverticulosis

Alto Consumo de Grasas

Cáncer del:

Colon

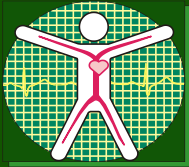
Senos



NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA NUTRICIÓN INADECUADA

| NUTRICION INADECUADA | ENFERMEDAD/EFEKTOS |
|------------------------------------|---|
| Demasiadas Calorías | Obesidad |
| Demasiadas Grasas Saturadas | Elevado Colesterol Sanguíneo |
| Demasiadas Materias Grasas | Aterosclerosis Prematura |
| Demasiadas Azúcares Simples | Cardiopatía Coronaria |
| Demasidas Carnes Rojas | Hipertensión |
| Demasiada Sal | Cáncer Intestinal |
| | Cáncer de los Senos |
| | Trastornos Digestivos |
| | Acortamiento de la Expectativa de Vida |



NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES

ENFERMEDADES ASOCIADAS CON PRÁCTICAS DIETÉTICAS INADECUADAS

- ▶ **Aterosclerosis**
- ▶ **Cardiopatías Coronarias**
- ▶ **Hipertensión**
- ▶ **Cáncer**
- ▶ **Diverticulosis**
- ▶ **Cálculos/Piedras**
- ▶ **Diabetes Sacarina**
- ▶ **Otras**