Marzo del 2017

Boletín Informativo de Salud y Bienestar para las Personas de la Tercera Edad

Kentucky Department for Aging and Independent Living

# Mes Nacional de Nutrición — Cada bocado cuenta

El Mes Nacional de Nutrición es una campaña de educación sobre la nutrición efectuada anualmente en el mes de marzo por la Academia de Nutrición y Dietética. El tema de este año es *"Put Your Best Fork Forward,"* que significa más o menos "Comer con buen tenedor," y sirve como un recordatorio de que cada bocado cuenta. Los pequeños cambios en nuestras elecciones de alimentos pueden acumularse con el tiempo. Así que ahora es el momento de hacer unos pequeños cambios que le ayuden a mejorar su salud general de gran manera.

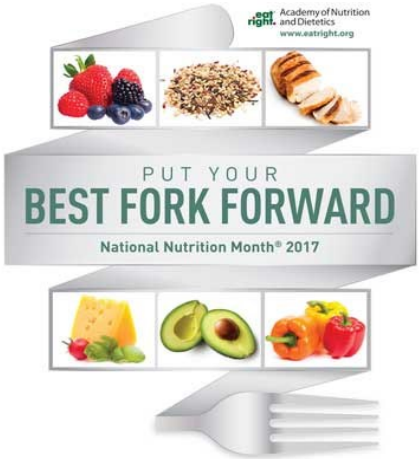
Hay varias maneras en que usted puede hacer pequeños cambios que pueden ayudarle a mejorar su salud en general. Al agregar algunos de los siguientes consejos a sus hábitos diarios, usted puede estar dando un gran paso para mejorar su salud.

**1. No tiene que ser complicado**

Puede empezar haciendo mejores elecciones de alimentos y bebidas. En vez de refrescos, aumente su ingesta de agua. En vez de leche entera, empiece a tomar leche con un 1% de grasa. En vez de dulces use frutas para el postre. Empiece a limitar los alimentos fritos.

2. **Piense en nutrientes en vez de alimentos "buenos" y "malos"**

La mayoría de sus elecciones de alimentos debe tener muchas vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes. Si no puede nombrar un nutriente en la comida que está a punto de comer, tal vez deba evitarla.




**3. Enfóquese en la variedad**

Puede recibir una mayor cantidad de nutrientes cuando come una variedad de alimentos. Si come solamente el maíz como su vegetal entonces pierde las vitaminas y minerales que solamente se encuentran en los vegetales verdes. Asegúrese de buscar frutas y vegetales de diferentes colores así como distintos tipos de alimentos ricos en proteínas.

**4. Aprenda sobre las grasas**

Busque alimentos bajos en grasas saturadas y grasas trans para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. La mayor parte de las grasas deben ser de aceites monoinsaturados y poliinsaturados tales como el aceite de oliva, aceite de canola y nueces y semillas.

## LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Al leer las etiquetas de los alimentos usted podrá hacer pequeñas elecciones para hacer un gran efecto.

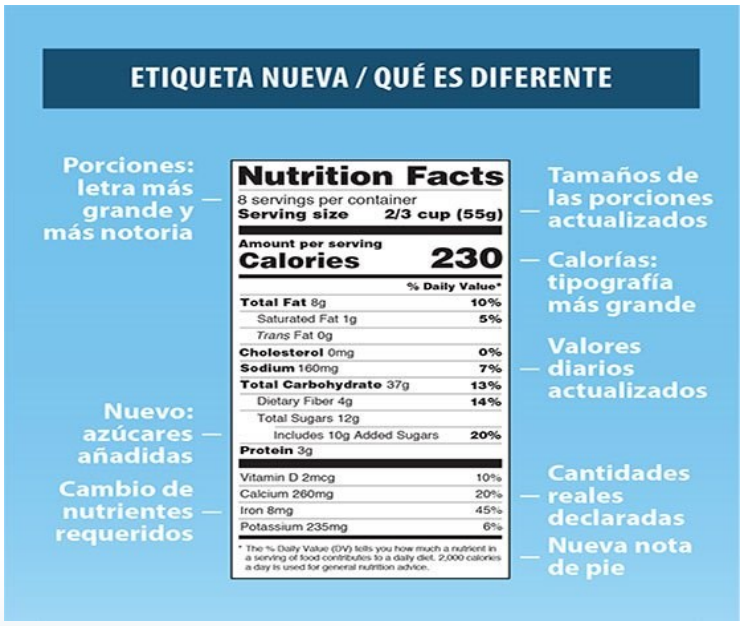
**Empiece con el tamaño de la porción —** Busque el tamaño de una porción y también el número de porciones en el paquete. Siempre compare el tamaño de su porción con el tamaño de porción indicado en el envase. Si la etiqueta dice 1 taza y usted comió 2 tazas, está recibiendo dos veces las calorías y grasa de lo que aparece en la etiqueta.

**Revise el total de calorías y grasas —** Averigüe cuántas calorías hay en una sola porción y el número de calorías que son de grasas. Reducir las calorías de grasas puede ayudarle con su peso.

**Valores diarios —** Los valores diarios son niveles medios de nutrientes para una persona que ingiere 2,000 calorías al día. Si un alimento tiene un 5% DV esto significa el 5% de la cantidad de grasa que una persona que consume 2,000 calorías al día comería. Los porcentajes DV son para el día entero y no sólo para esa comida. El 5% o menos es bajo en grasas y colesteroles y es la opción más saludable. El 20% o más es alto. Intente comer muchas vitaminas, minerales y fibra.

**Total de carbohidratos —** Hay tres tipos de carbohidratos: azúcares, almidones y fibra. Elija panes de granos enteros, cereales, arroz y pasta más frutas y verduras. Los azúcares están presentes naturalmente en alimentos tales como el jugo de frutas. Entienda que cualquier persona que tiene diabetes debe mirar en Total de Carbohidratos en vez de solamente el azúcar. El hecho de que un producto dice “sin azúcar” no significa que sea sin carbohidratos. Todavía puede causar un aumento en el nivel de azúcar en la sangre.

**Lista de ingredientes —** Los alimentos con más de un ingrediente tienen que enumerarlos en el paquete. La lista está en orden descendente según el peso. Así que el primer ingrediente en la lista será el que forma la parte principal del producto. La lista de ingredientes también tiene que enumerar los alérgenos más comunes.





Referencias:

The Academy of Nutrition and Dietetics—National Nutrition Month

www.eatright.org/resource/food/resource/national-nutrition-month



**Kentucky Cabinet for Health and Family Services**
**Department for Aging and Independent Living**

275 East Main Street 3E-E
Frankfort Kentucky 40621
Teléfono: 502-564-6930

http://chfs.ky.gov/dail/default.htm