

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

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.

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

Y

ACTIVIDAD FISICA



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 Elevar 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

```
graph TD; A[LOS TIEMPOS DE LA NUTRICIÓN] --> B[Alimentación]; A --> C[Excreción]; A --> D[Metabolismo];
```

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



Hidratos de Carbono
Grasas
Proteínas
Vitaminas
Minerales
Agua

LOS NUTRIENTES:

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



The background of the image is a collage of various food items. At the top left, there is a bowl of white rice topped with green herbs and red tomatoes. To the right, there are some green vegetables, possibly zucchini or eggplant. In the bottom left, there is a white bowl containing green vegetables. In the bottom right, there is a yellow plate with a silver fork. The overall image has a halftone or dithered texture.

CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

NUTRIENTES

CLASIFICACION

De Acuerdo a sus Funciones

Energética

Reguladora

Plástica

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:

-  Hidratos de Carbono
-  Grasas
-  Proteínas

Nutrientes que no Proveen Calorías:

-  Vitaminas
-  Minerales
-  Agua

NUTRIENTES

Calóricos

No Calóricos

Hidratos
de
Carbono

Grasas

Vitaminas

Minerales

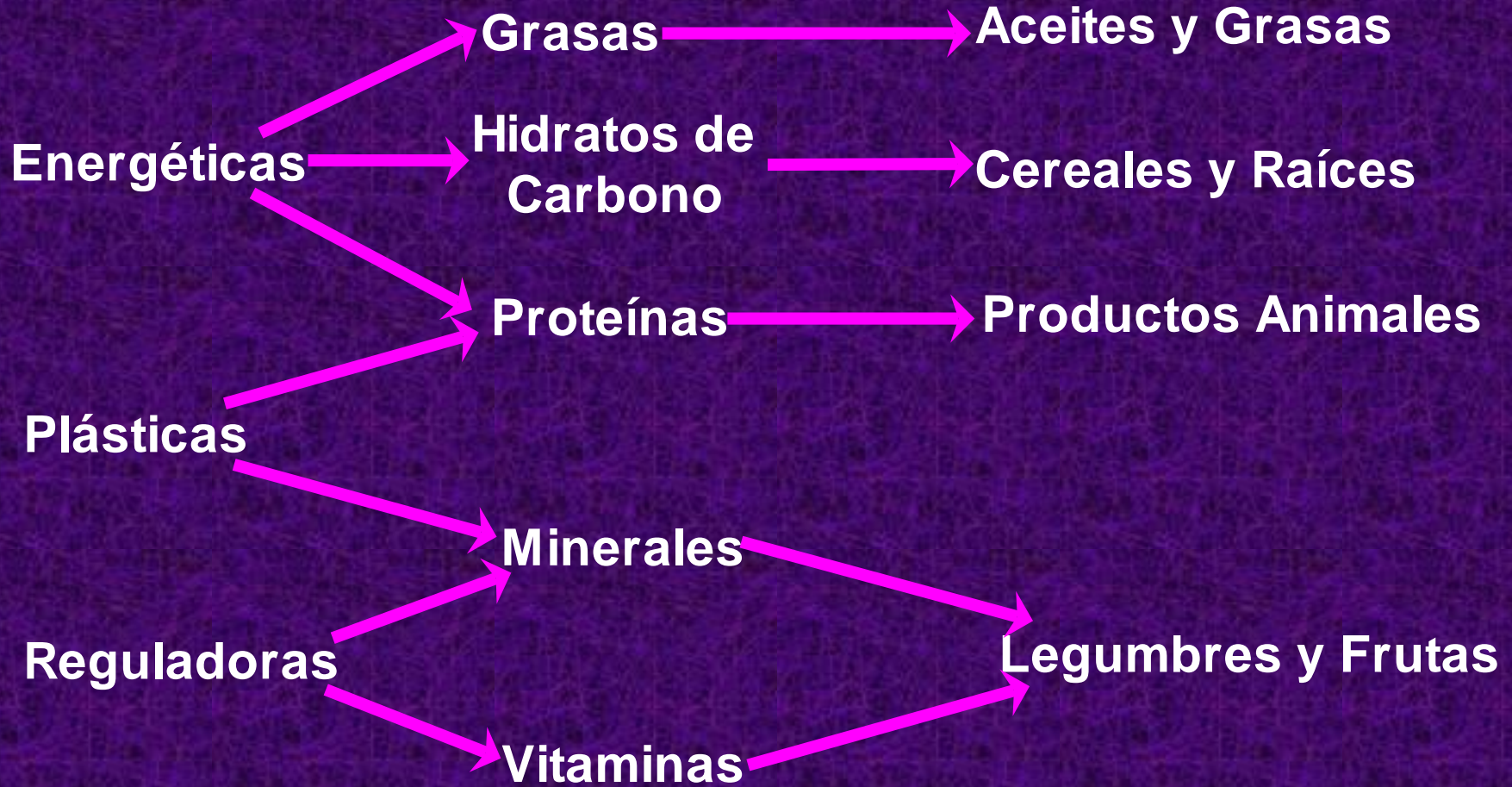
Proteínas

Agua

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.

LOS NUTRIENTES

```
graph TD; A[LOS NUTRIENTES] --> B[Funciones]; B --> C[Energética]; B --> D[Plástica]; B --> E[Reguladora]; B --> F[Específica]; B --> G[Paraespecífica];
```

Funciones

Energética

Plástica

Paraespecífica

Específica

Reguladora

LOS NUTRIENTES

Funciones

⌚ Energética :

Producción de Energía Mediante las Oxidaciones

⌚ Plástica:

Construcción y Reconstrucción de Tejidos Corporales

⌚ Reguladora:

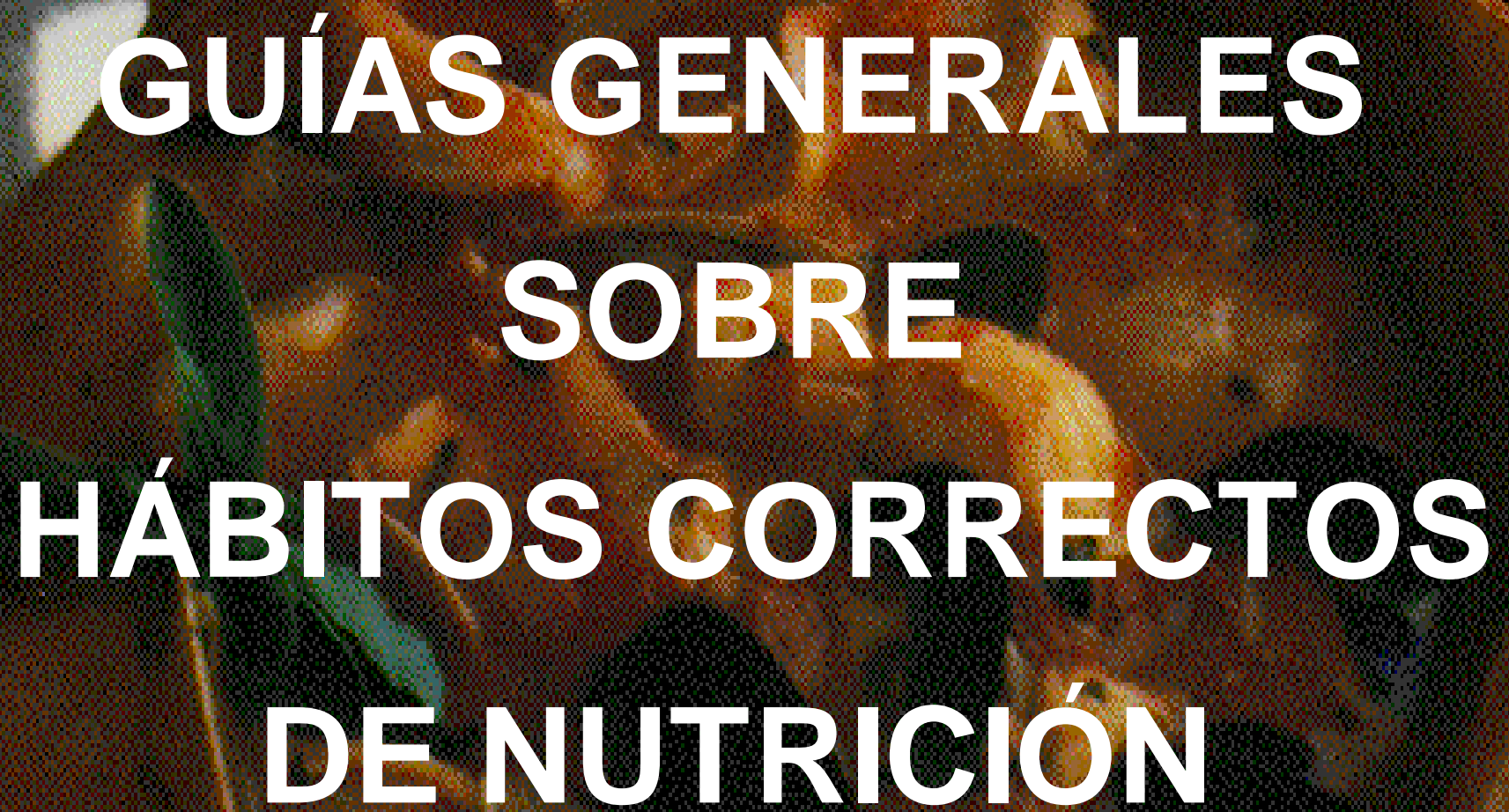
Regulación de las Reacciones Químicas Celulares

⌚ Paraespecífica:

Función de Inmunidad, Saciedad, Apetito, Psiquismo..

⌚ Específica:

Relacionada con la Nutrición en sí



**GUÍAS GENERALES
SOBRE
HÁBITOS CORRECTOS
DE NUTRICIÓN**

GUÍAS O METAS ALIMENTARIAS

- ▶ 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**

**La
Base
de
las
Guías
Son:**

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.**

CONSUMA UNA



VARIEDAD DE

ALIMENTOS

GUÍAS ALIMENTARIAS

Consume 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

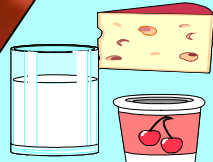
Una Guía para la Selección Diaria de Alimentos



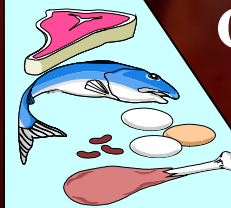
Grasas y Azúcares
Uso Limitado



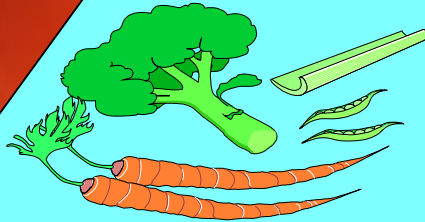
Leche
2-3 Porciones



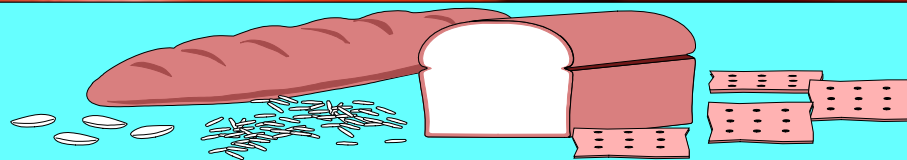
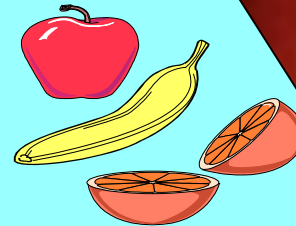
Carnes y Sustitutos
2-3 Porciones



Hortalizas
2-4 Porciones



Frutas
2-4 Porciones



Cereales y Viandas
7-12 Porciones

6-8 Vasos de Agua

PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA PUERTO RICO

■ **Grasas**

▼ **Azúcares**

Uso Limitado

Leche

2-3 Porciones

Carnes y Sustitutos

2-3 Porciones

Hortalizas

2-4

Porciones

Frutas

2-4 Porciones

**Cereales y
Viandas**

7-12

Porciones

Consuma de 6 a 8 Vasos de Agua



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

MANTENGASE

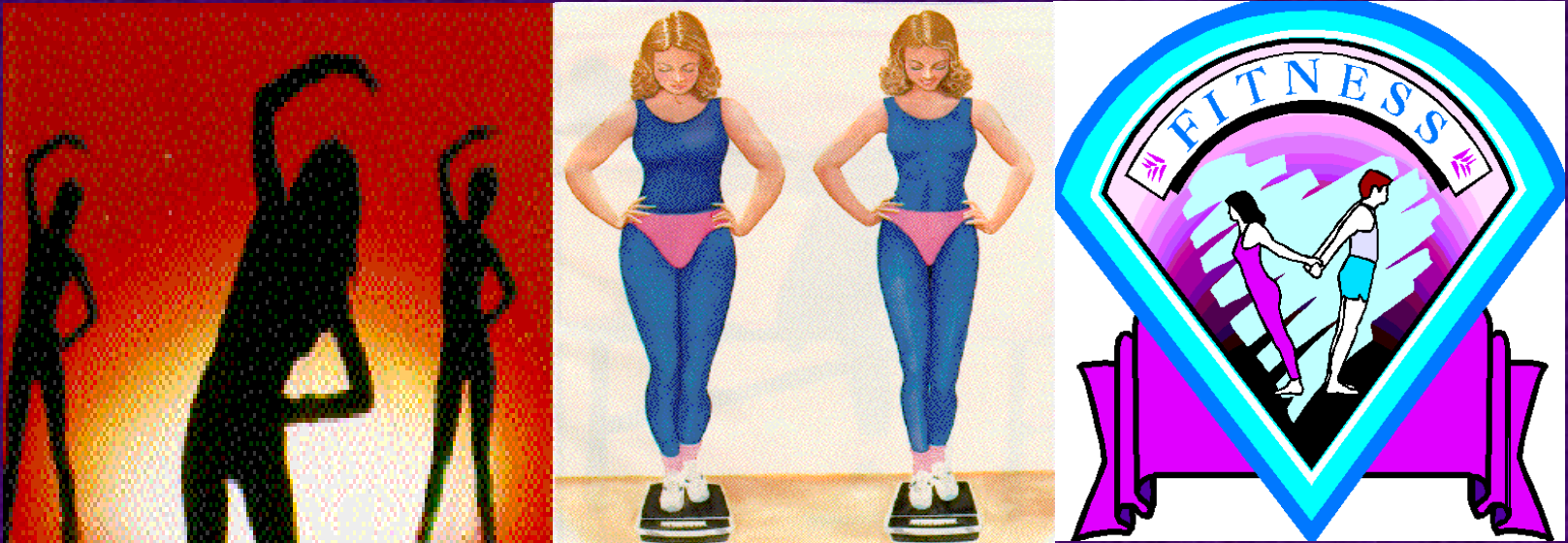


EN SU

PESO IDEAL

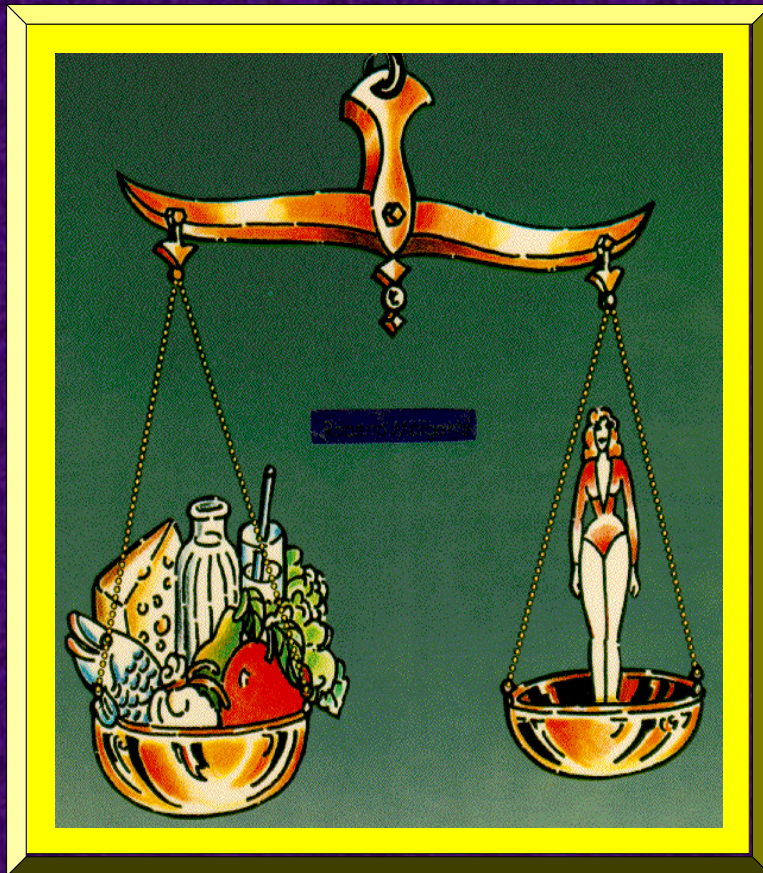
GUIAS ALIMENTARIAS

Mantenga un 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.**

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.

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

PARA DETERMINAR SU PESO DESEABLE

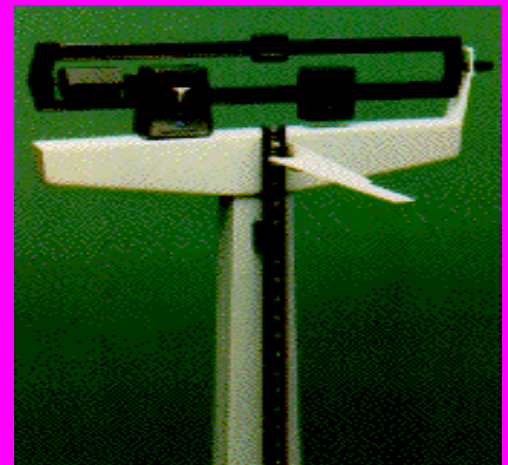
Mujeres

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



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*

- Continuación -

PESOS RECOMENDADOS PARA ADULTOS

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

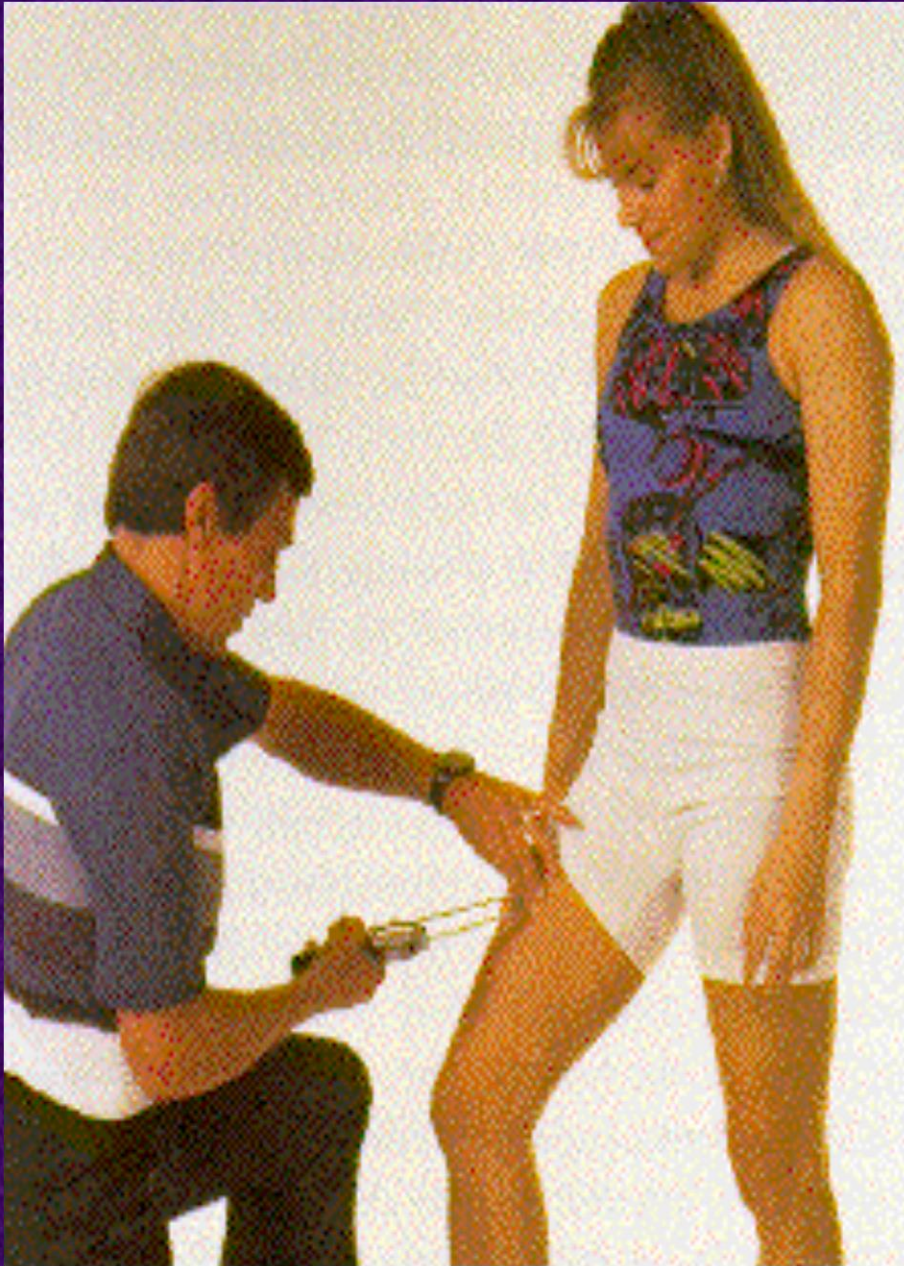
Datos Tomados del: *National Research Council, 1989*



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

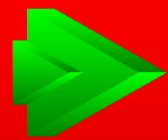
PLICOMETRÍA:

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

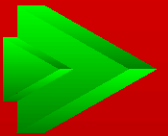


2

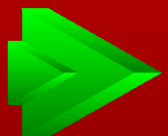
Manténgase en su Peso Ideal:



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):
 $600 \text{ kcal.}/9 = 66.6$ gr. grasa/día
- Hidratos de Carbono (en 2000 kcal./día):
 $1100 \text{ kcal.}/4 = 275$ gr. hidratos de carbono/día
- Proteína por día:
 $300 \text{ kcal.}/4 = 75$ 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:**
 - ⌚ **Coma menos Grasas y menos Comidas Grasosas**
 - ⌚ **Coma más Frutas, Vegetales y Grano Entero**
 - ⌚ **Coma Menos Azúcares y Dulces**
 - ⌚ **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

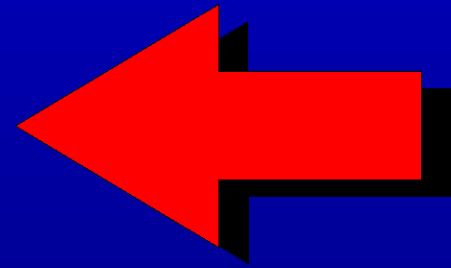
1. La Dieta es Realista.
2. Sugiere que se Consulte al Médico.
3. Se utilizan Alimentos en lugar de Píldoras de Dieta y/o Vitaminas.
4. La Prohibición de Alimentos es Moderada.
5. Cubre las Necesidades para todos los Nutrientes.
6. Recomienda Ejercicio.
7. La Pérdida de Peso se Reduce a 1/2 a 2 Libras 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

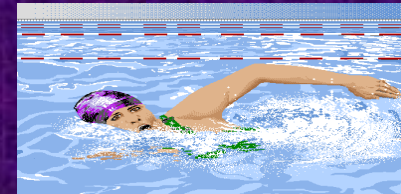
Mujeres

Actividades Intensas

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

730

580



Actividades Muy Intensas

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

920

740



CONTROLE EL CONSUMO



DE GRASAS

SATURADAS

Y COLESTEROL

GUÍAS ALIMENTARIAS

**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**

INGESTA TOTAL DE GRASA RECOMENDADA

**30% del Total de las Calorías Diarias como
Máximo, Desglosadas como Sigue:**

10% Saturadas

10% Monoinsaturadas

10% Poliinsaturadas

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

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**

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

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

CONSUMO 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

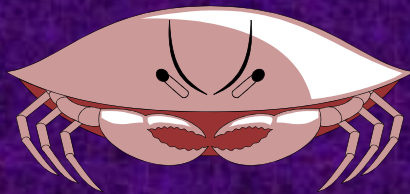


**SUPRIMA EL CONSUMO
DE CARNES GRASAS**

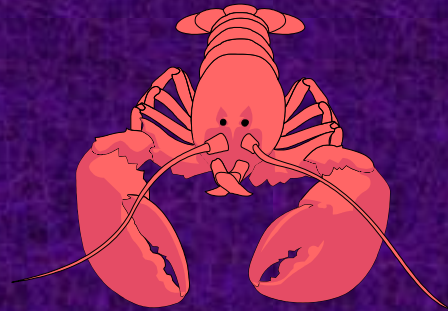
Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Crustaceos:

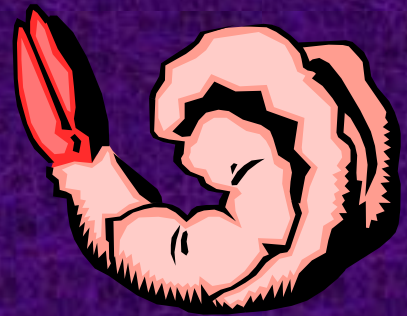
Cangrejo



Langosta



Camarones



Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

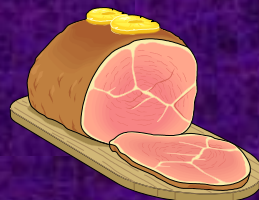
Tocineta



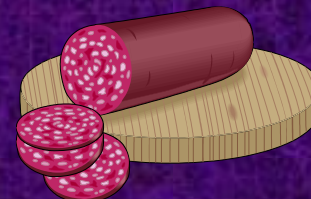
Chuleta



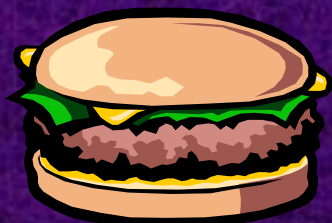
Hamón



Mortadella



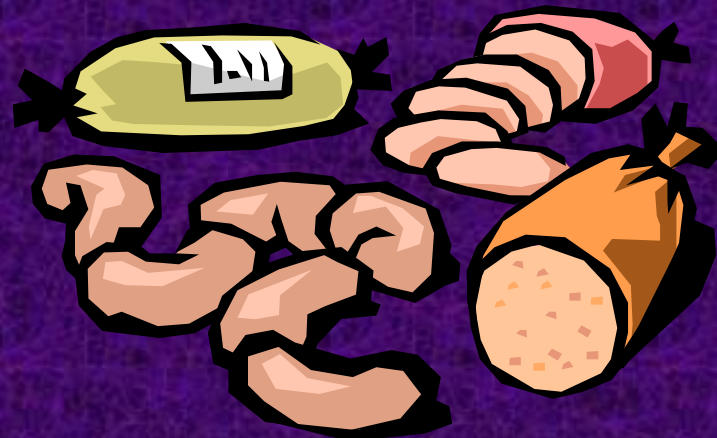
Hamburguesa



"Hotdog"



Embutidos



Carnes Rojas Grasosas



Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Ciertas Aves

Carne de Pato



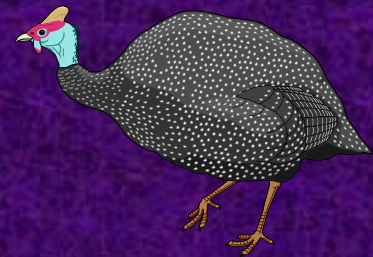
89 mg CHOL
(3 1/2 onza)

Ganso



96 mg CHOL
(3 1/2 onza)

Guinea

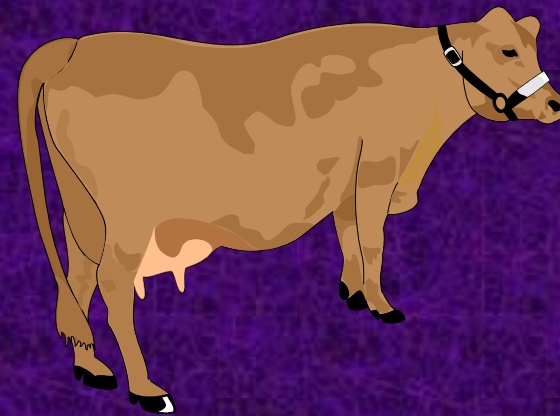


63 mg CHOL
(3 1/2 onza)

Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Cortes de Carne Grasos

VACA:



Costillas

"Corned Beef"

Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Cortes de Carne Grasos

CARNE DE RES O TERNERA:



"Marbled T-Bone"

Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Cortes de Carne Grasos

CORDERO:

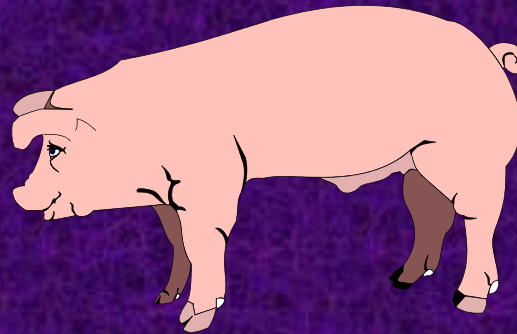


Pecho

Carnes Altas en Grasas Saturadas y Colesterol

Cortes de Carne Grasos

CERDO:



Costillas

Orejas

Tocino

Paleta

Patatas

Organos

Lomo

Cola

(Intestinos)



GUÍAS ALIMENTARIAS

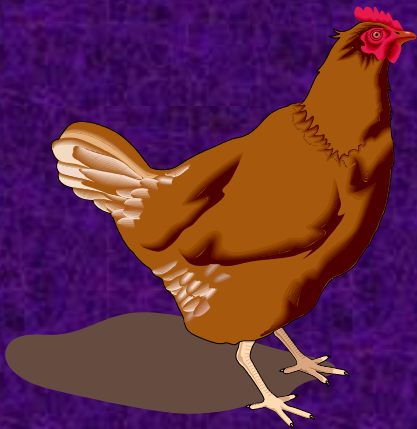


**PREFIERA EL CONSUMO
DE CARNES MAGRAS**

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Aves (Sin El Pellejo, Carne Blanca)

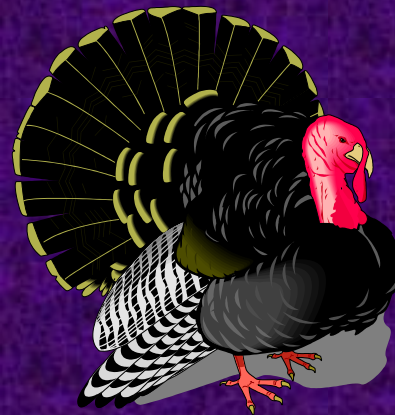
Pollo



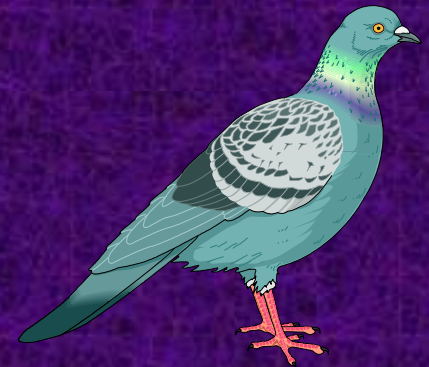
Gallina



Pavo

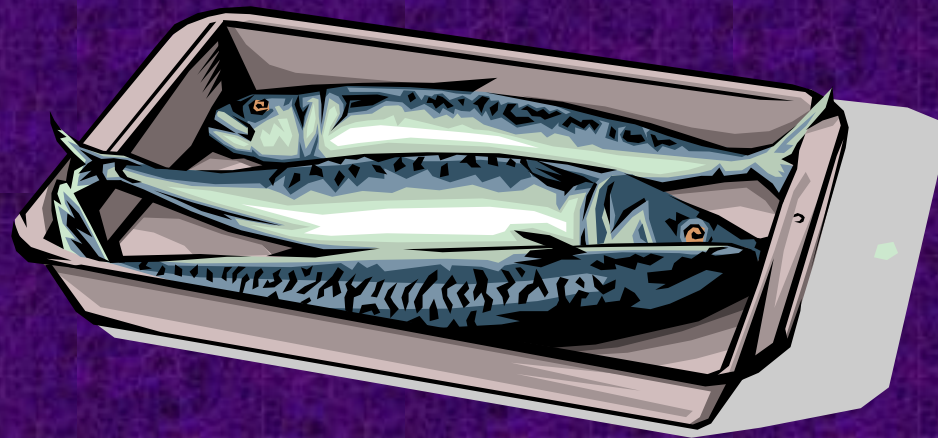
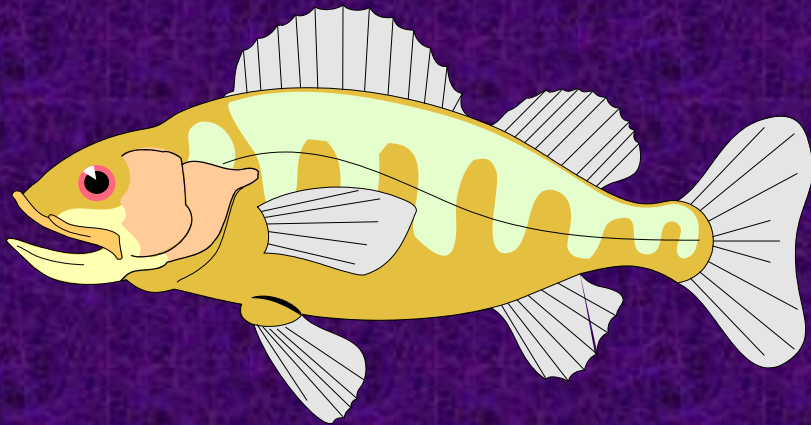


Paloma



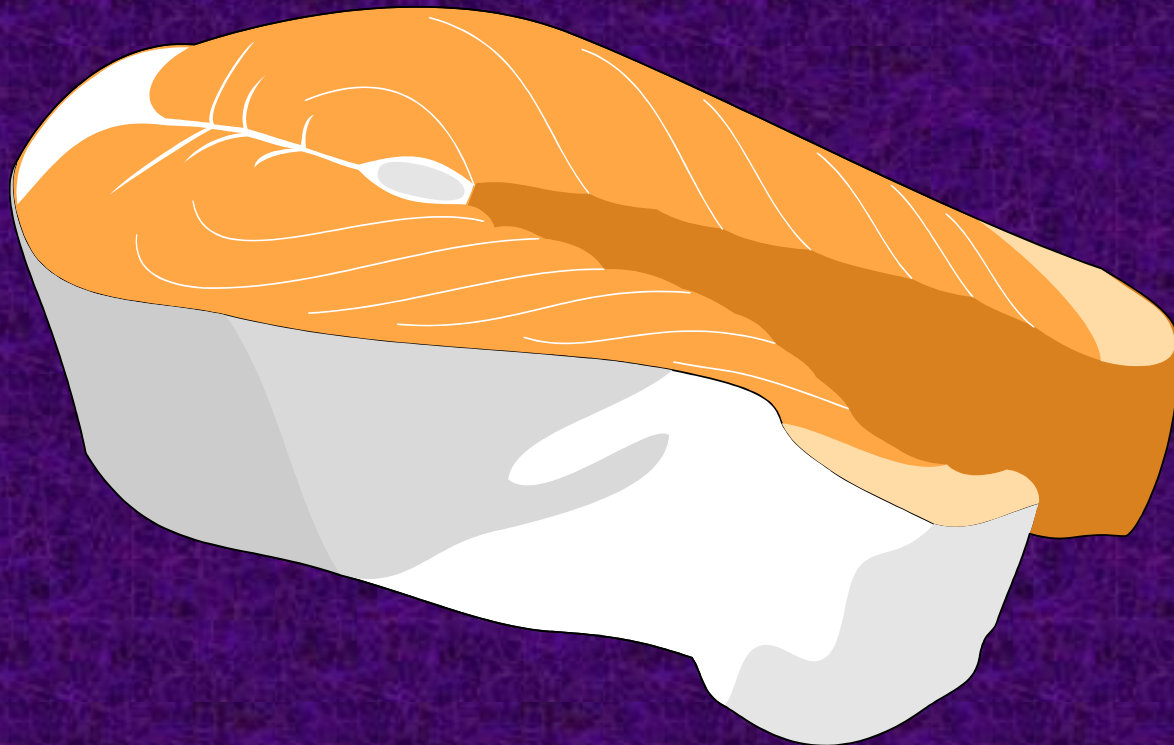
Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Pescado (Sin la Piel)



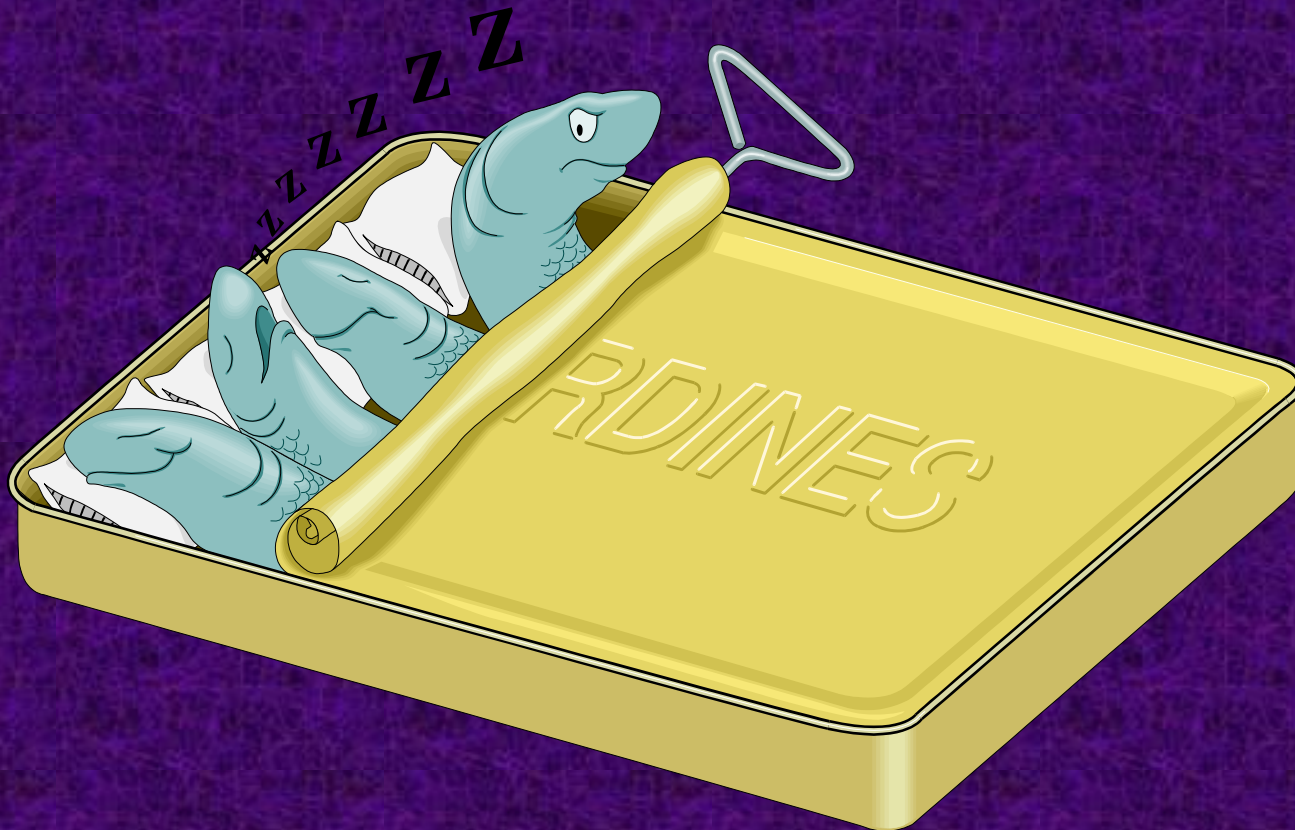
Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Salmón



Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Sardinas



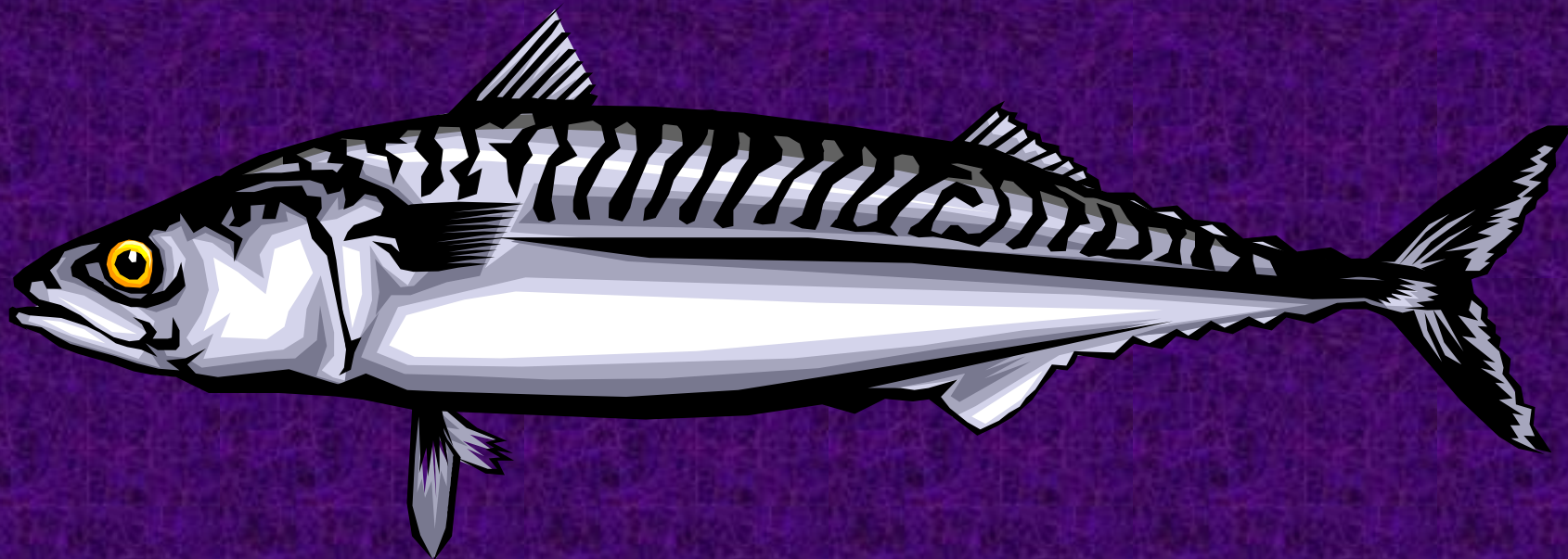
Carnes Magras (Con Poca Grasa)

BACALAO



Carnes Magras (Con Poca Grasa)

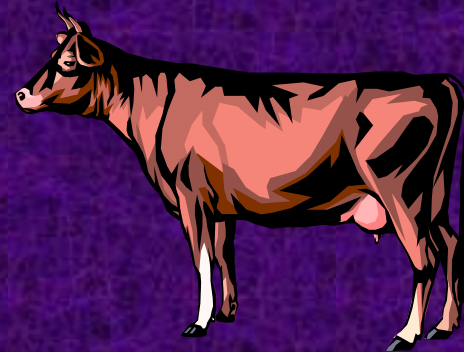
ATUN



Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Cortes de Carne Magras

VACA:



ASADO:

*Cuarto Trasero
Garrón
Punta de Solomillo*

Patas

BIFES:

*Filete de Lomo
Cuadril Picados*

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Cortes de Carne Magras

TERNERA:



TODOS LOS CORTES:
EXEPTO: El Pecho

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Cortes de Carne Magras

RES:

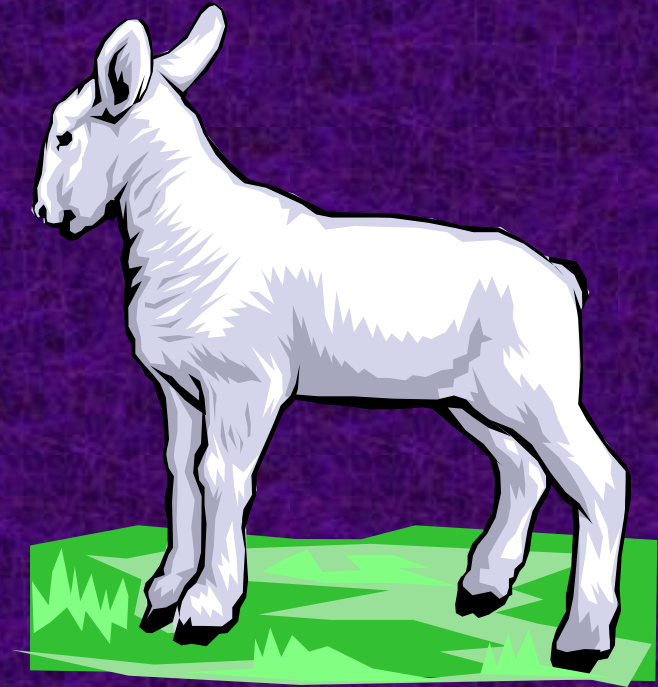


Corte de Faldilla o Costado

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Cortes de Carne Magras

CORDERO:



Pierna o Lomo Asados y Chuleta

Carnes Magras (Con Poca Grasa)

Conejo



SUSTITUTOS PROTEÍNICOS



Granos, Legumbres y Nueces



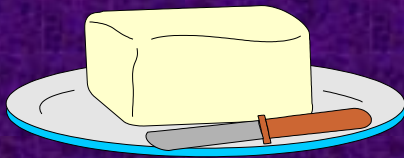
GUÍAS ALIMENTARIAS



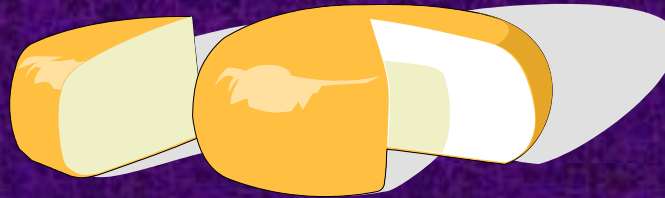
**REDUZCA EL CONSUMO
DE PRODUCTOS
LÁCTEOS GRASOS**

Lácteos Altos en Grasas Saturadas y Colesterol

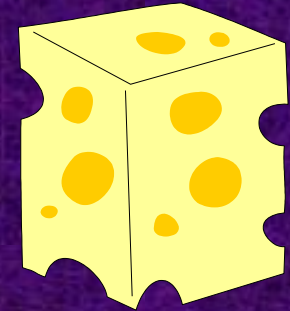
Mantequilla



Quesos

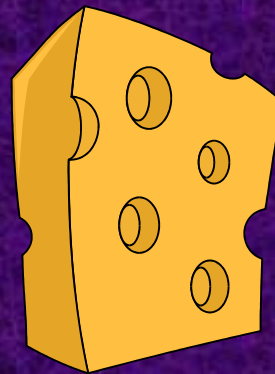


de Bola

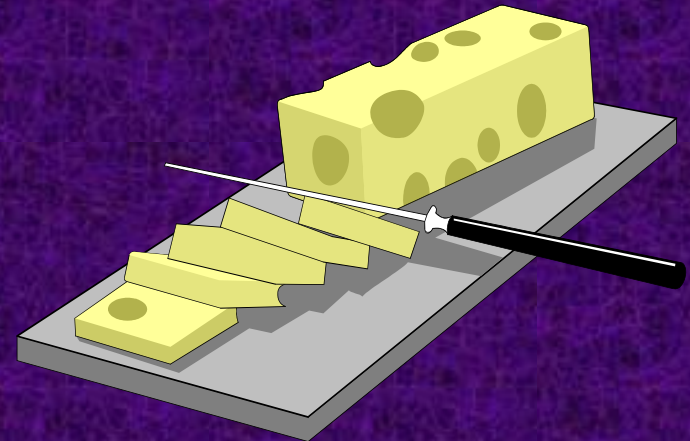


Suizo

Leche Íntegra

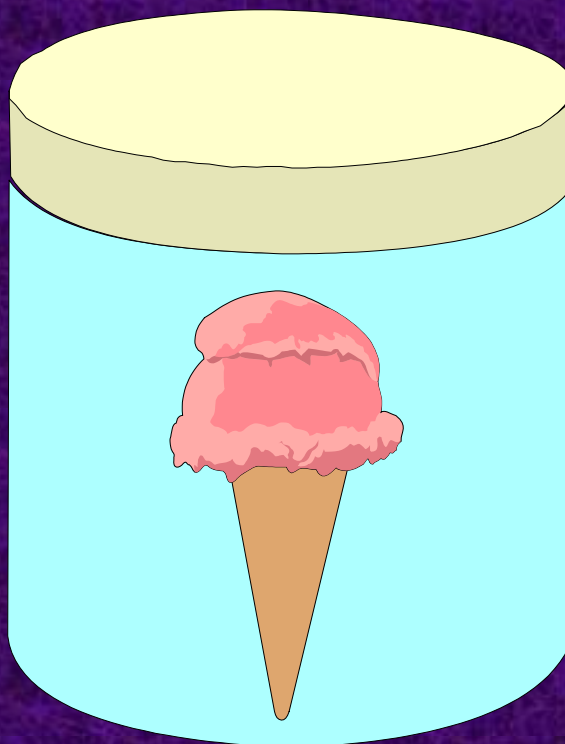


de Papa



Lácteos Altos en Grasas Saturadas y Colesterol

MANTECADO



COMTENIDO DE COLESTEROL POR ONZA DE ALGUNOS ALIMENTOS

GRASAS	COLESTEROL (Mg/Onz)
Margarina	0
Tocineta (Canadiense y Regular)	13
Mayonesa	18.6
Manteca	24.3
Manteguilla	61.6



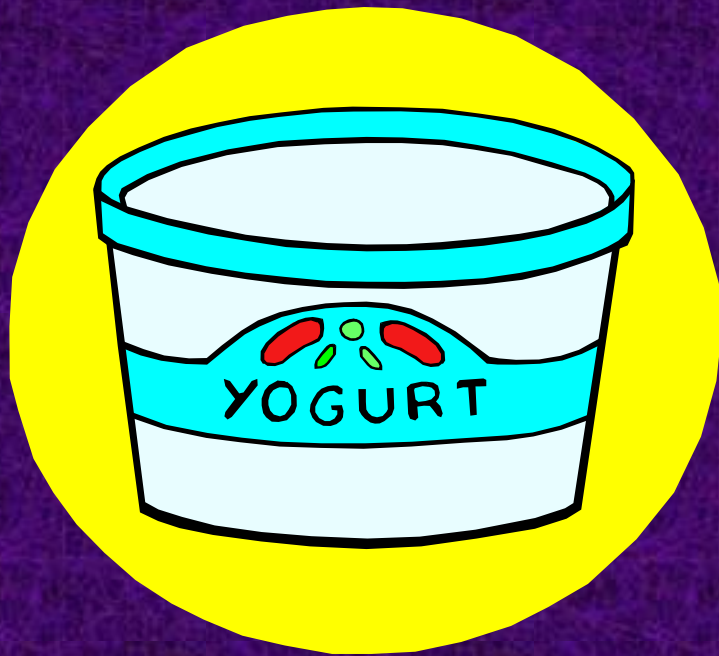
GUÍAS ALIMENTARIAS



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

PRODUCTOS LACTEOS BAJOS EN GRASA

Yogurt



Leche Descremada





GUÍAS ALIMENTARIAS



**RESTRINJA EL CONSUMO
DE LAS
SIGUIENTES 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



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

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



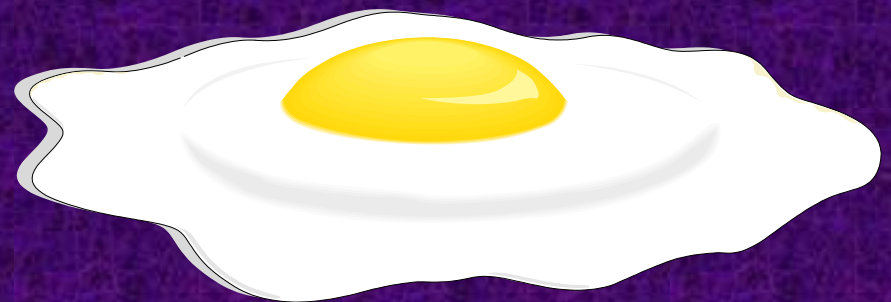
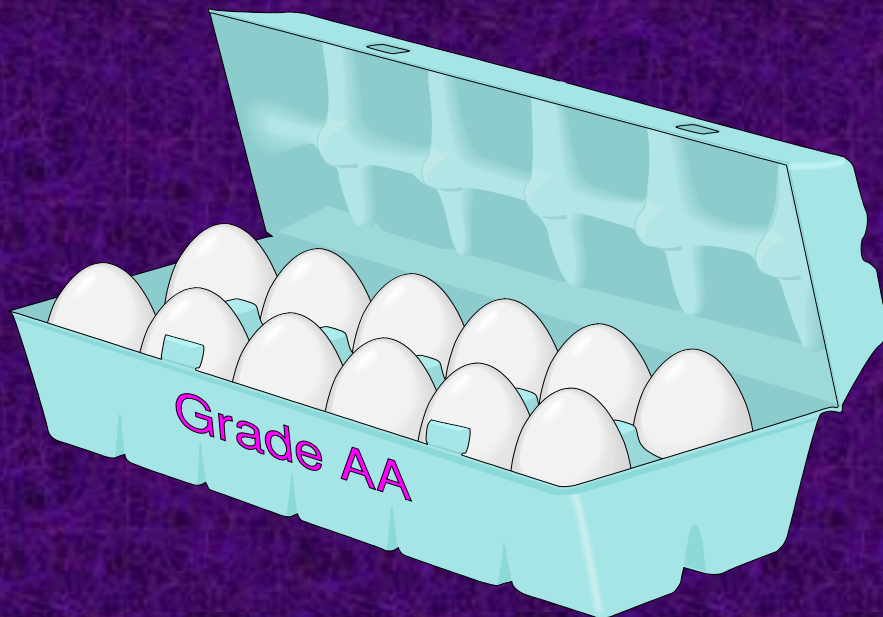
GUÍAS ALIMENTARIAS



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

REDUCIR CONSUMO DE HUEVOS

No Más de Tres Huevos a la Semana





GUÍAS ALIMENTARIAS



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

Productos de Repostería Altos en Grasas Saturadas



"Pound Cake" Bizcocho Chocolate Pastel de Manzana

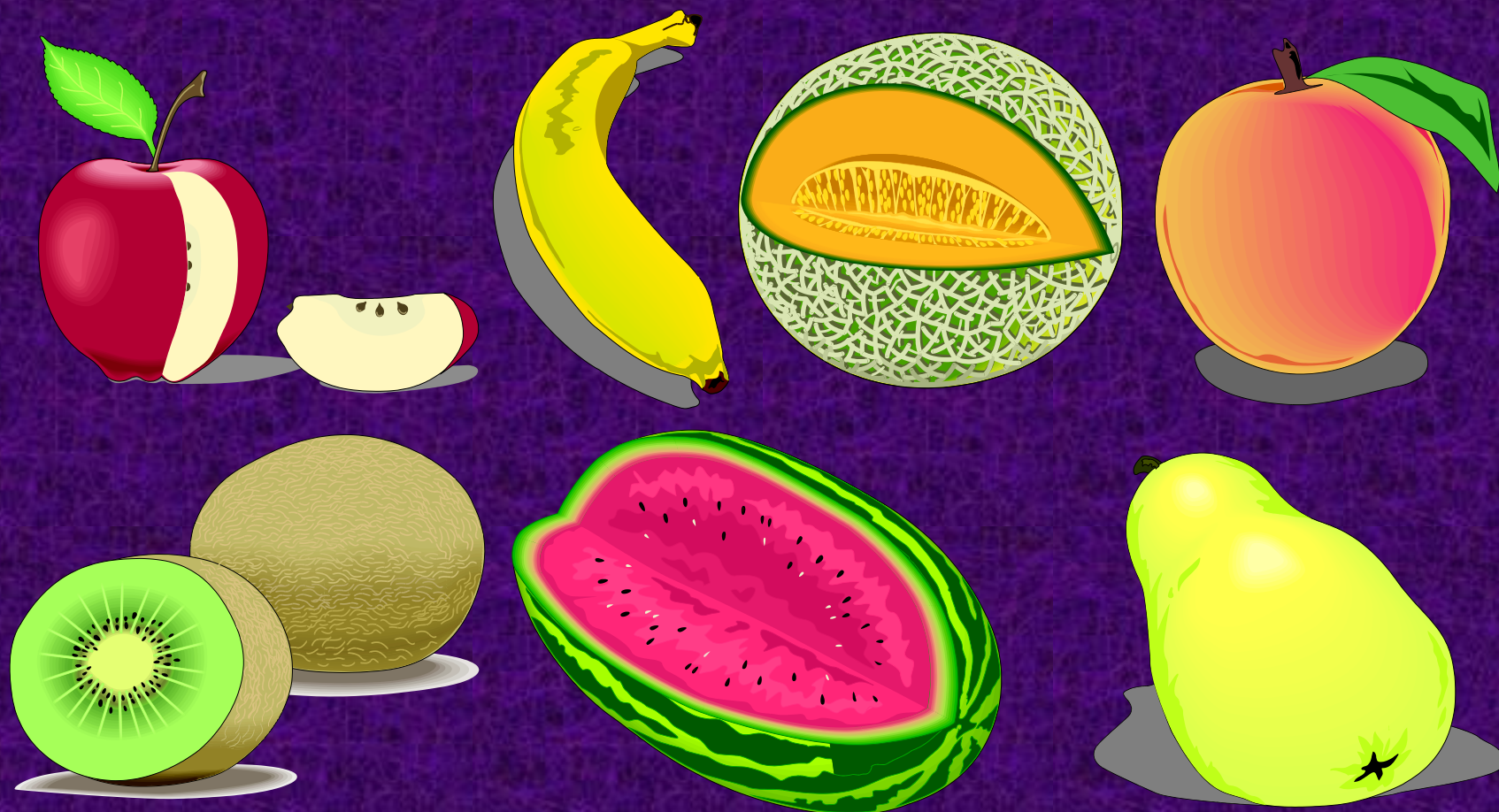


Bizcocho de Queso

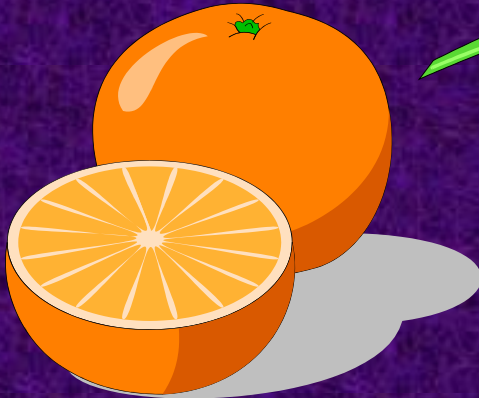


Galletas de "Chips"
de Chocolate

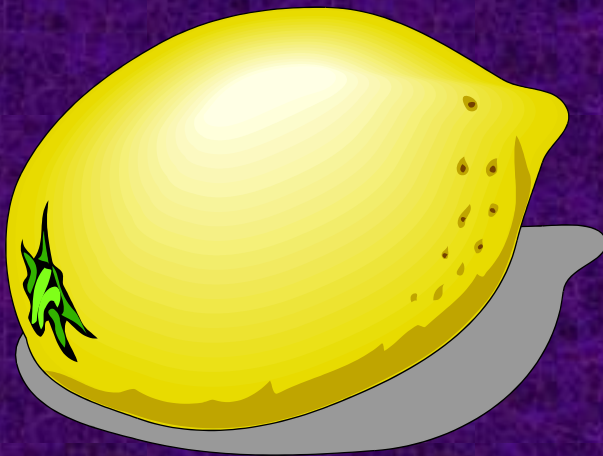
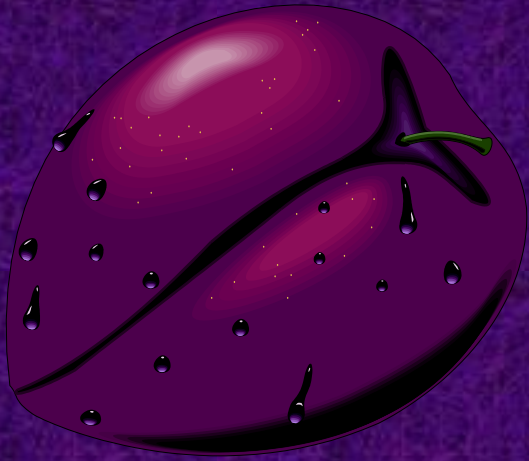
Prefiera el Consumo de Frutas Frescas



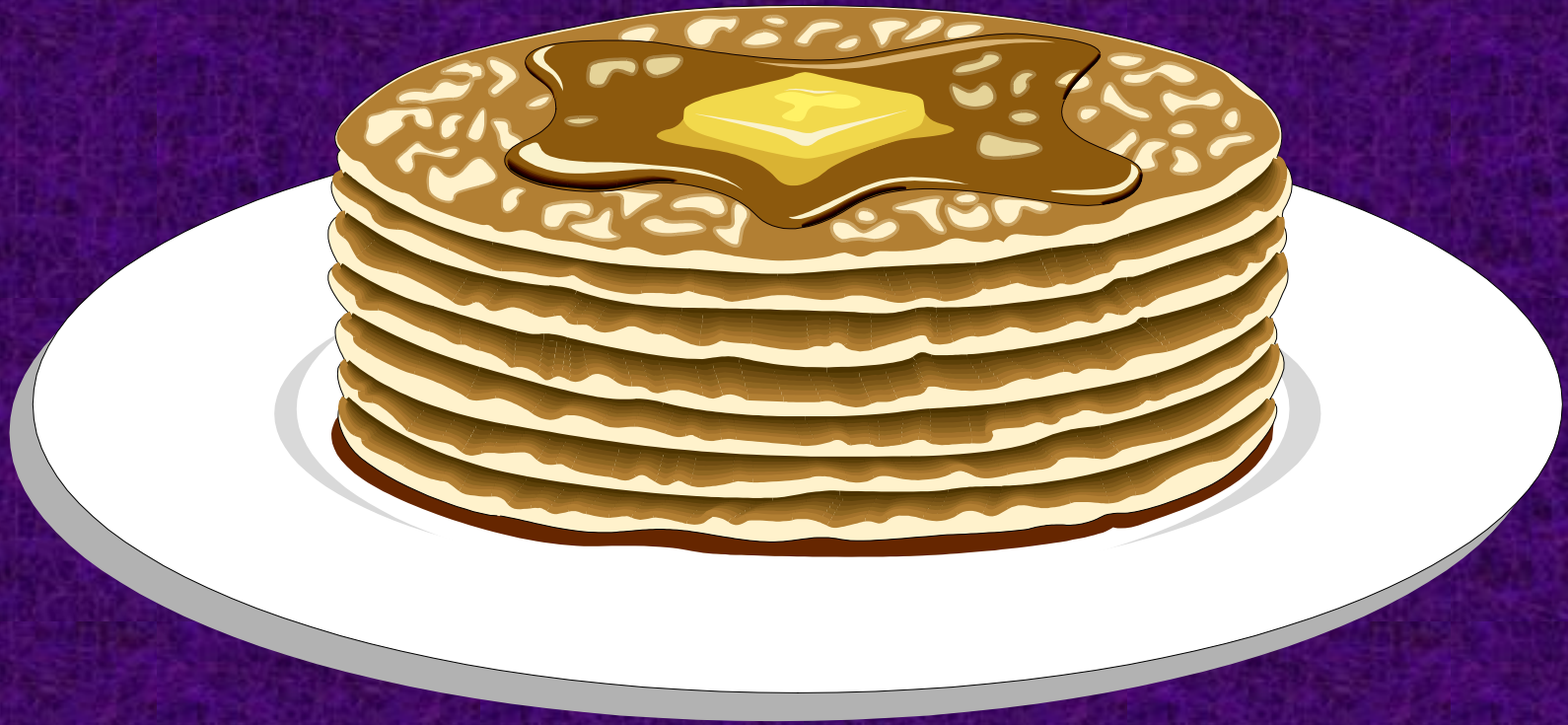
Prefiera el Consumo de Frutas Frescas



Prefiera el Consumo de Frutas Frescas



Prefiera el Consumo de:



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



GUÍAS ALIMENTARIAS



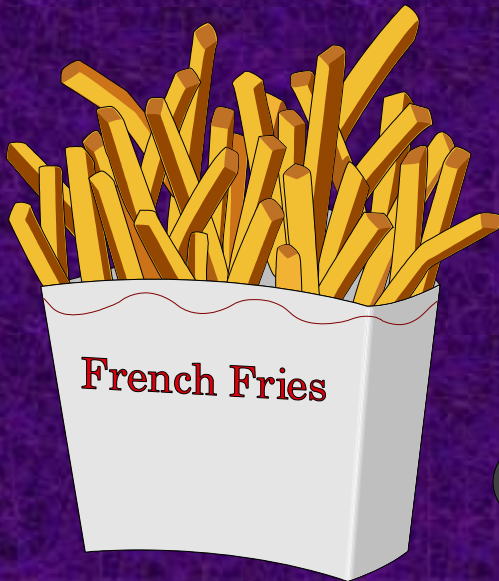
**EVITE FREIR LOS
ALIMENTOS**

EVITE FREIR LOS ALIMENTOS

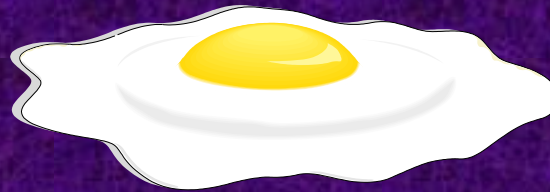


EVITE FREIR LOS ALIMENTOS

Evite las Siguietes Frituras:



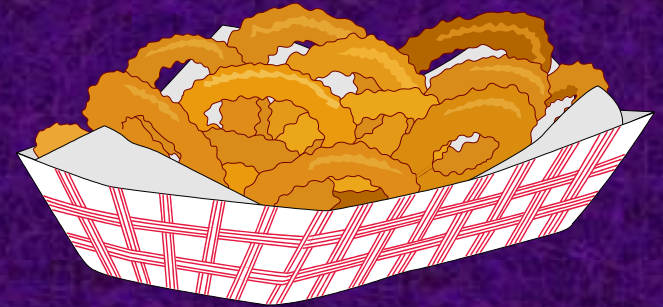
Papas Fritas



Huevo Frito



Pollo Frito



"Onion Rings"

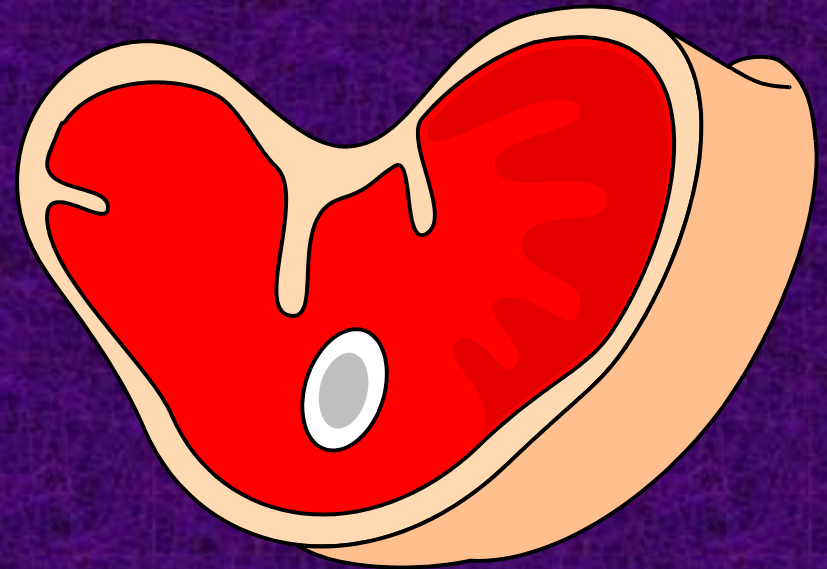
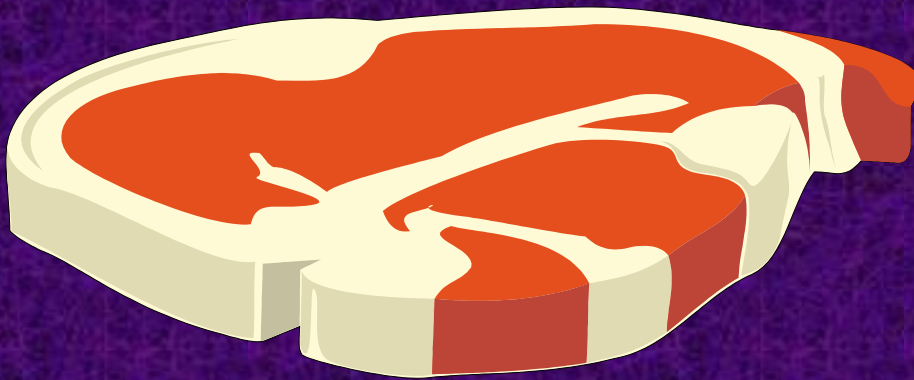


GUÍAS ALIMENTARIAS



**RECORTE TODA
GRASA VISIBLE
DE LAS CARNES**

RECORTE LA GRASA VISIBLE DE LAS CARNES





GUÍAS ALIMENTARIAS



**LEER CUIDADOSAMENTE
LAS ETIQUETAS
DE LOS ALIMENTOS**

CONSUMA ALIMENTOS



ALTOS EN

HIDRATOS DE

CARBONO

(ALMIDONES Y FIBRA)

GUÍAS ALIMENTARIAS

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



4

**Consuma Alimentos
Altos en
Hidratos de Carbono Complejos**

▶ Consumo de Almidones

▶ Consumo de Celulosa/Fibra

A red banner with a white border, featuring almond motifs at both ends. The banner is set against a dark blue background with a yellow border.

GUÍAS ALIMENTARIAS

A large red frame with a white border, containing a green background with a red and green zigzag pattern at the top and bottom. The frame is set against a dark blue background with a yellow border.

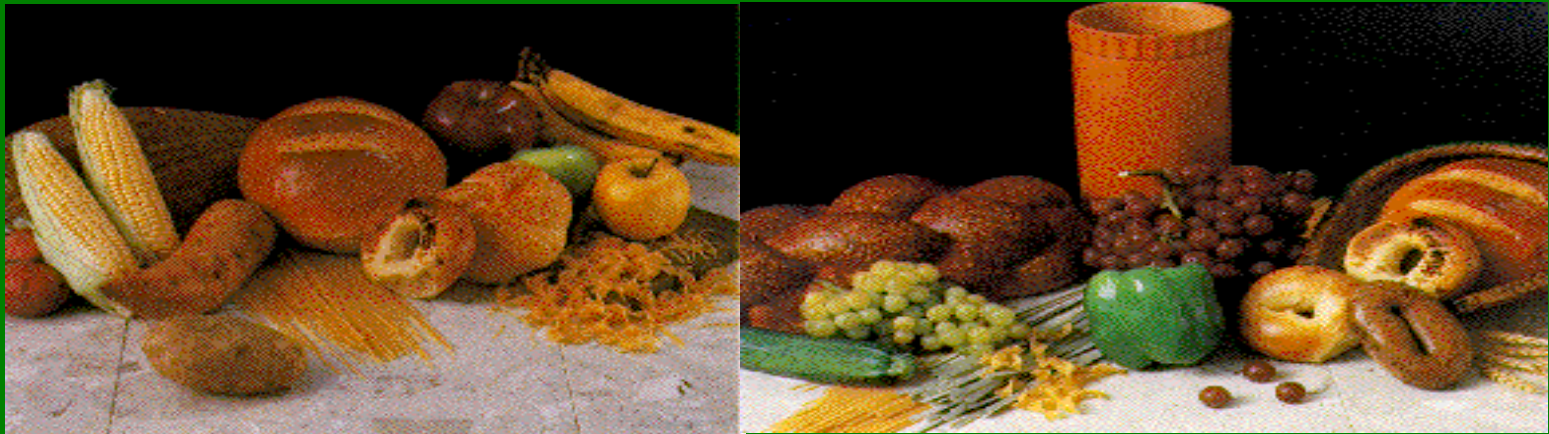
**CONSUMIR MÁS
ALMIDONES**

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

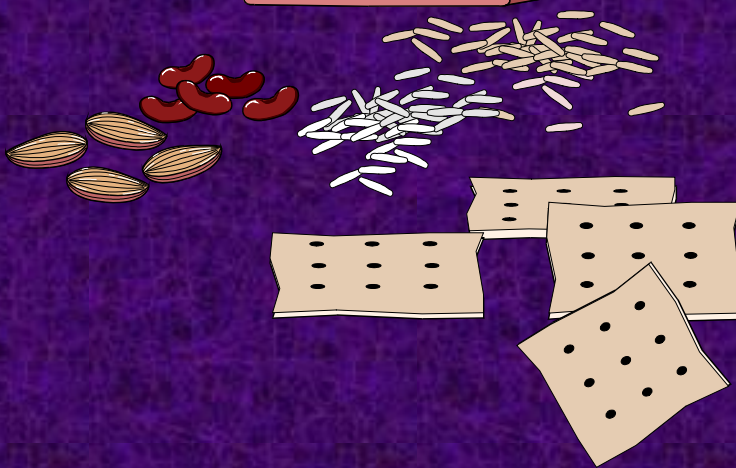
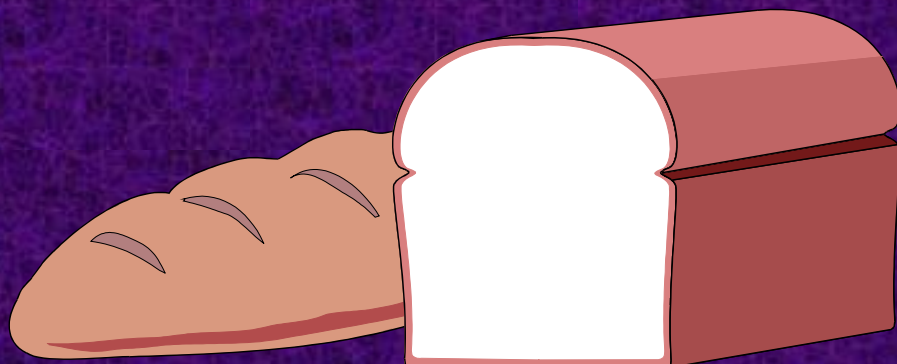
⌚ **Incluyen:**

🕒 *Vegetales, Granos, Cereales y Frutas:*

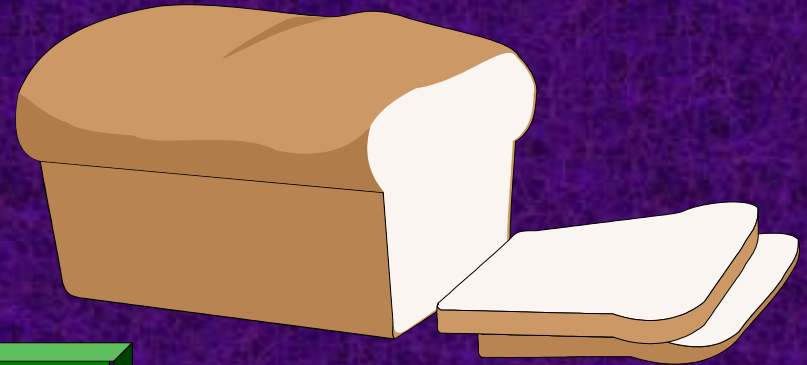
Esto Garantiza la Ingesta de Vitaminas,
Minerales, Fibra e Hidratos de Carbono
Complejos (Estos Alimentos por lo General son
Bajos en Grasas)



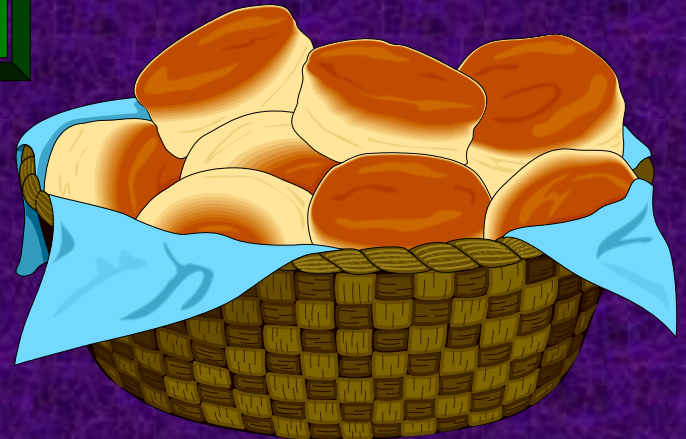
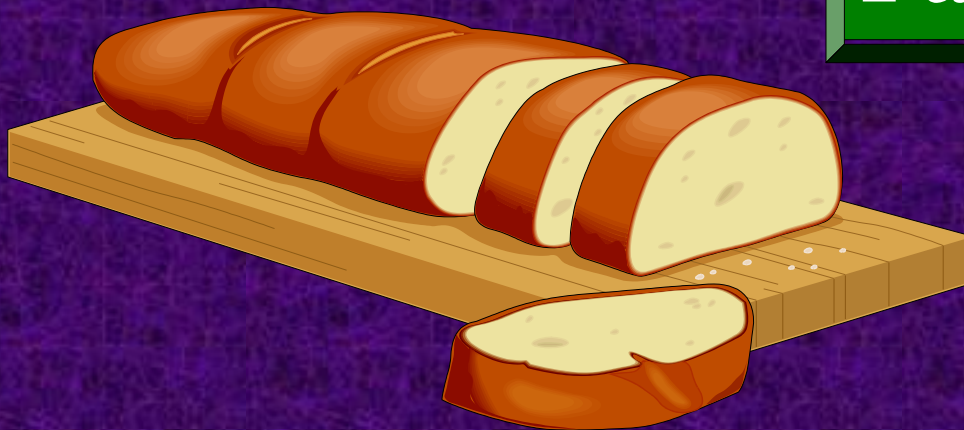
**Prefiera Alimentos del Grupo del:
*Pan/Farinaceos/Almidones***



Prefiera el Consumo de: *Almidones/Féculas*

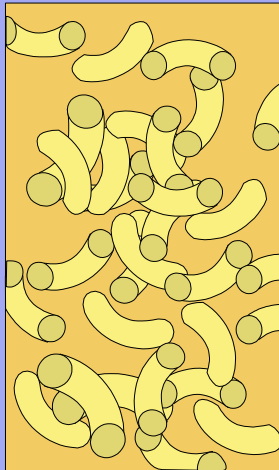


Pan



Prefiera el Consumo de: *Almidones/Féculas*

Pastas

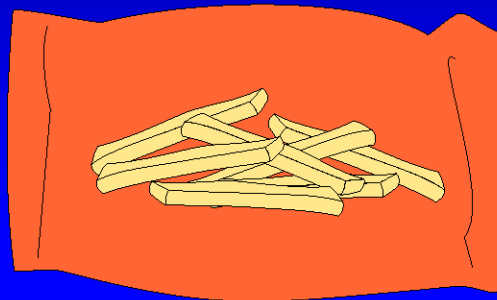
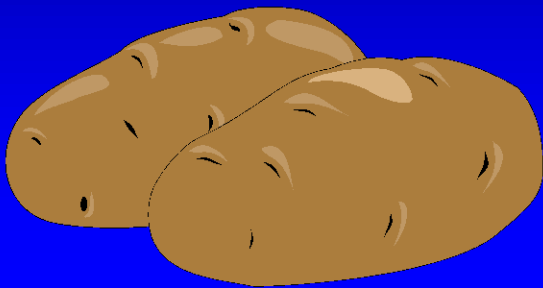


Coditos

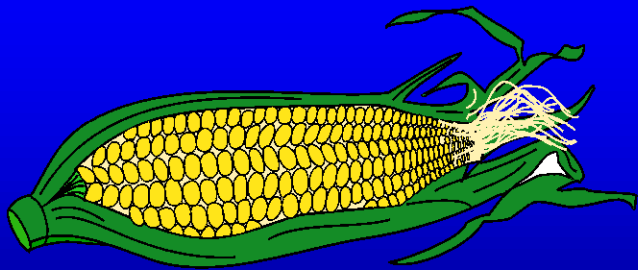


Espaguetti

Prefiera el Consumo de: *Almidones/Féculas*



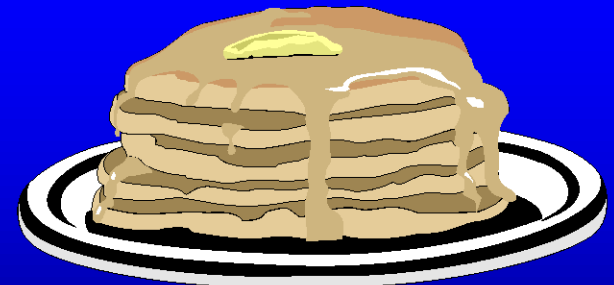
Papas



Maíz



"Pretzel"



**Cereales
(Panqueques)**



GUÍAS ALIMENTARIAS



**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.

TIPOS DE FIBRA

FIBRA	DONDE ENCONTRARLAS	QUE HACE
<p data-bbox="336 508 490 551">Soluble</p>  <p data-bbox="316 879 510 922">Insoluble</p>	<p data-bbox="842 508 1219 551">Salvado de Avena</p> <p data-bbox="890 622 1170 665">Granos Secos</p> <p data-bbox="852 715 1209 829">Algunas Frutas y Vegetales</p> <p data-bbox="852 879 1209 922">Salvado de Trigo</p>	<p data-bbox="1421 479 1750 579">Baja Niveles de Colesterol</p> <p data-bbox="1383 622 1769 665">Ayuda a Controlar Niveles de Azúcar en la Sangre</p> <p data-bbox="1373 708 1808 829">Ayuda a Prevenir el Estreñimiento, Cáncer del</p>
	<p data-bbox="832 1015 1238 1058">Vegetales y Granos</p> <p data-bbox="938 1150 1122 1193">Integros</p>	<p data-bbox="1363 1150 1808 1193">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



**FRUTAS Y VEGETALES
ALTOS EN FIBRA**

Consuma más Frutas y Vegetales Altos En Fibra/Celulosa



Vegetales de Hojas



Lechuga



Alcachofa



Repollo

Hojas de Rábano



Vegetales de Flores



**Brécol
(Brócoli)**



Coliflor

Vegetales de Tallo

Apio



Espárragos



Tubérculos/Raíces



Remolacha

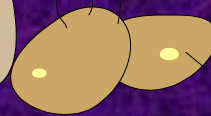


Rábanos

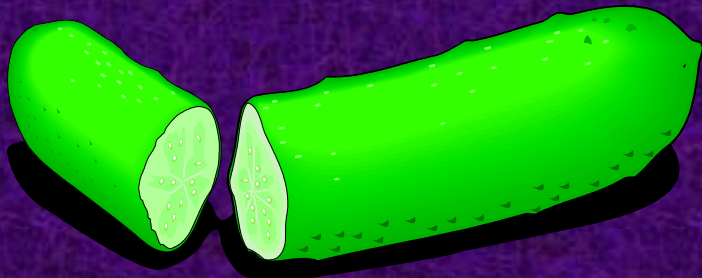
Zanahorias



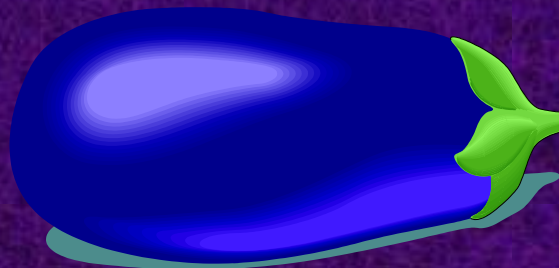
Papas



Otros Vegetales



Pepinillos



Berenjena



**Pimientos
Verdes**

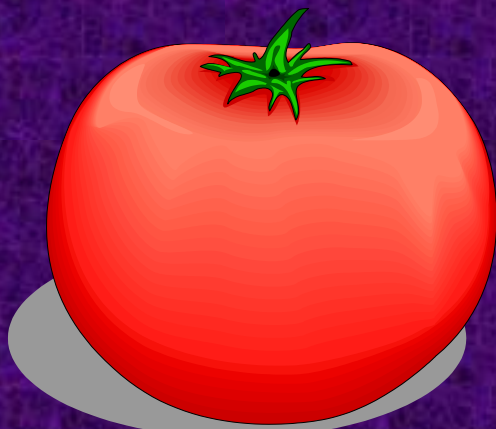


Calabaza



**Puerro
(Ajete)**

Otros Vegetales



Tomates



"Squash"

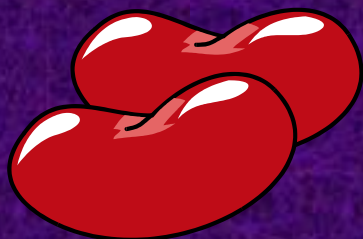


Cebolla

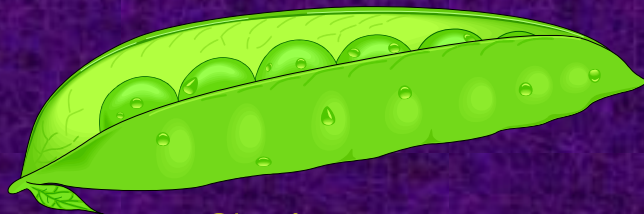


Setas

Semillas/Granos con la Cáscara/Salvado



Habichuelas



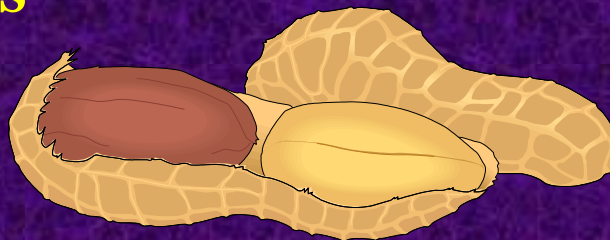
Guisantes



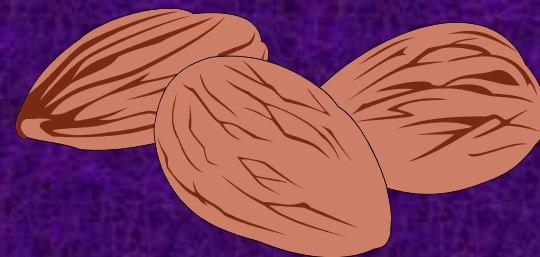
Maíz



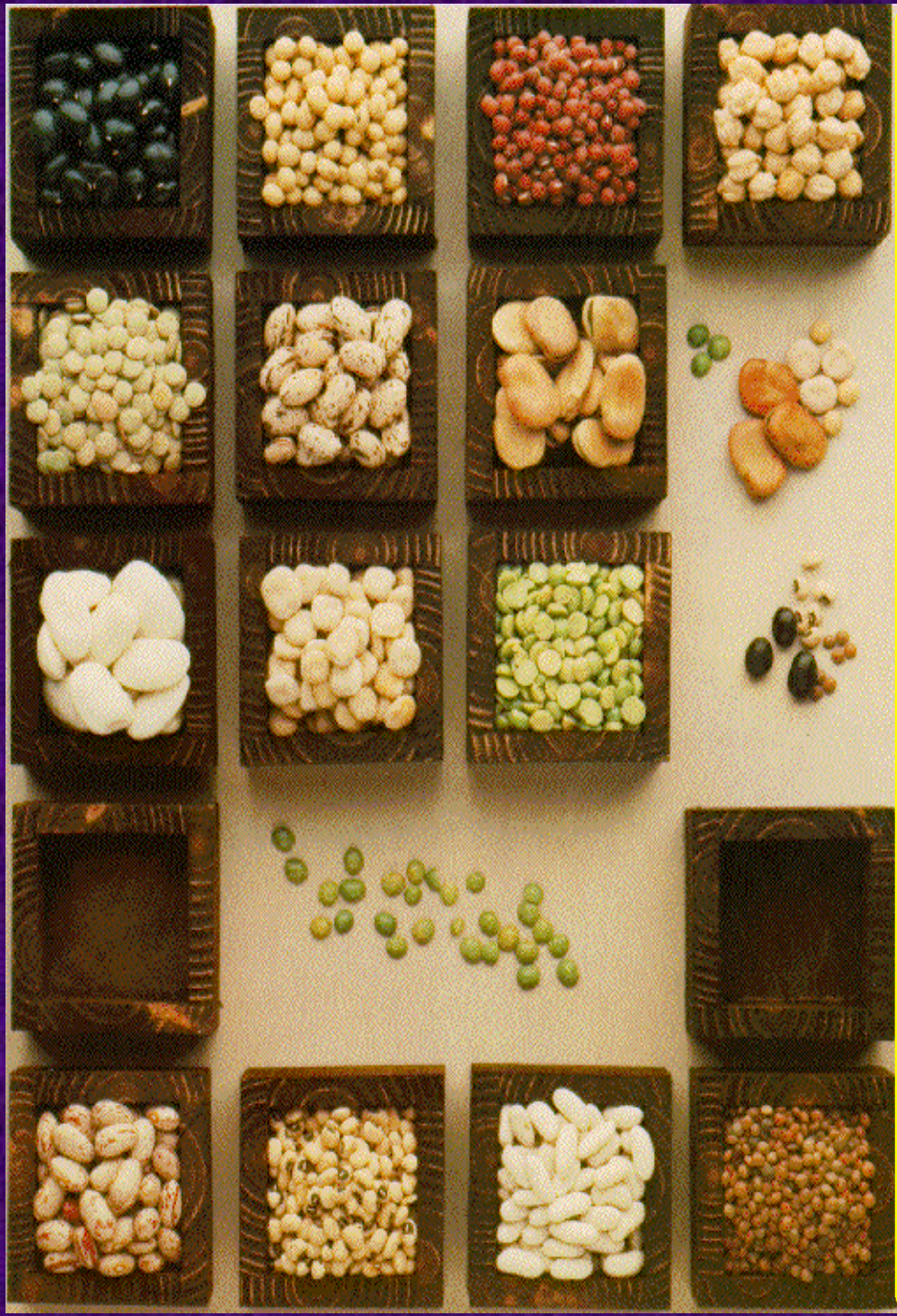
Pécanas



Maní

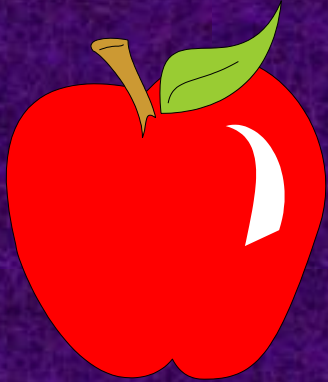


Almendras



LEGUMBRES

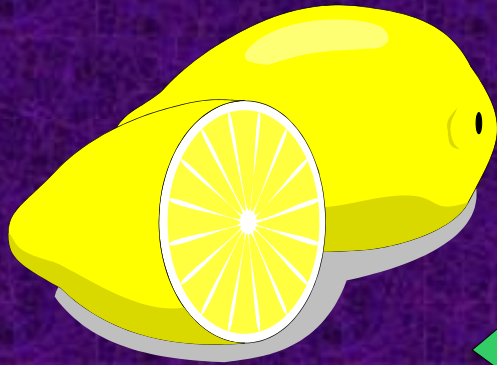
Frutas Frecas con la *Cáscara*



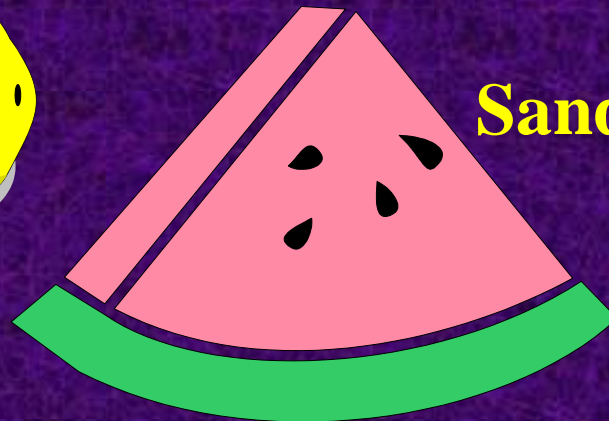
Manzana



Fresas

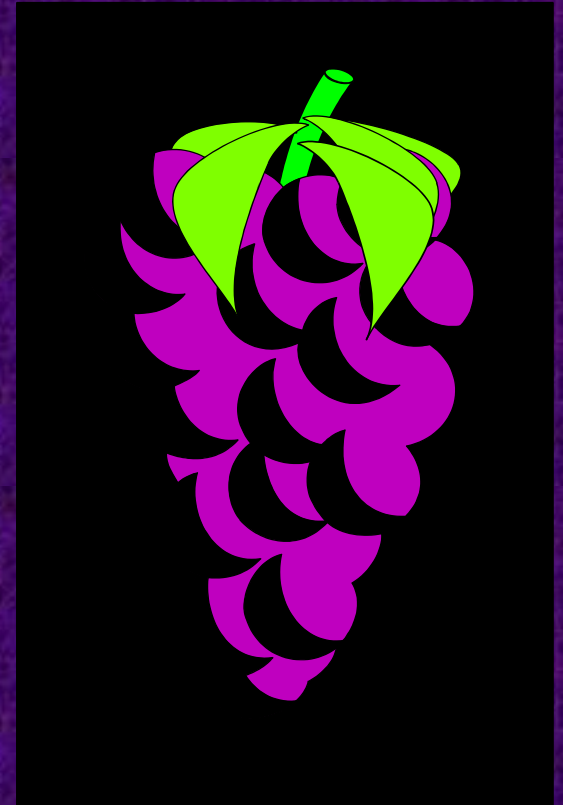


Limón



Sandía

Uvas



5

**CONTROLE EL
CONSUMO DE
HIDRATOS DE
CARBONO
SIMPLES (AZÚCARES)**

GUÍAS ALIMENTARIAS

Consuma Azúcar sólo 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**

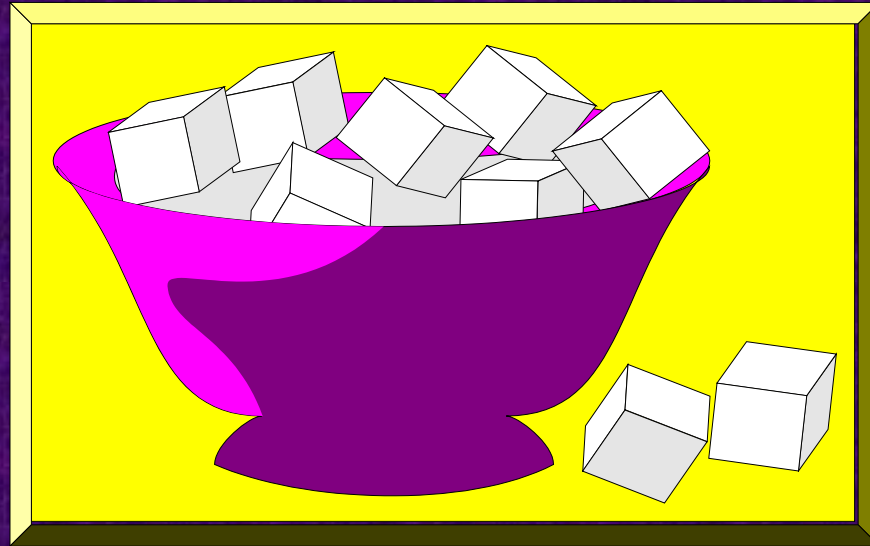
CONSUMA AZÚCAR SOLO CON MODERACIÓN

EI 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

Disminuya El Consumo de Azúcares



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

Melazas

Miel de Abeja

Mermeladas



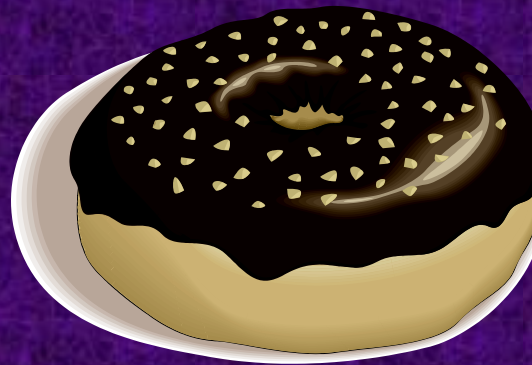
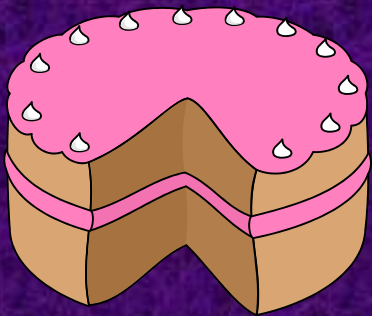
GUÍAS ALIMENTARIAS



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

Alimentos Altos en Azúcares

Productos de Repostería/Panificaciones:



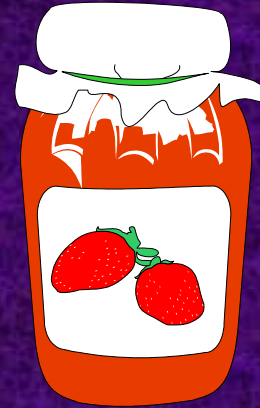
Alimentos Altos en Azúcares



"Limber"



Puding



Jalea



Paletas



Barra Chocolate



Postres Dulces

Alimentos Altos en Azúcares



**Mantecado
de
Barquilla**



"Sundae"

Alimentos Altos en Azúcares

Azúcares Ocultas:



"Catsup"



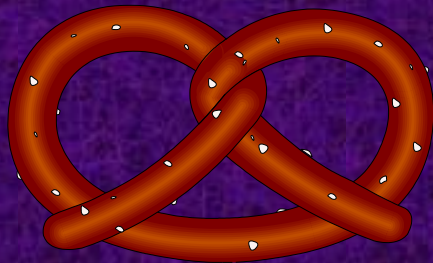
Mantequilla
de Maní



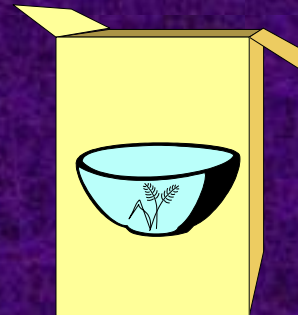
Mayonesa



Sopas Enlatadas



"Pretzel"



Cereales

Bebidas Altas en Azúcares: *Refrescos*



Bebidas Altos en Azúcares

Todas las Bebidas *Alcohólicas*



Cubalibre



Martini



Ron



Cerveza

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.



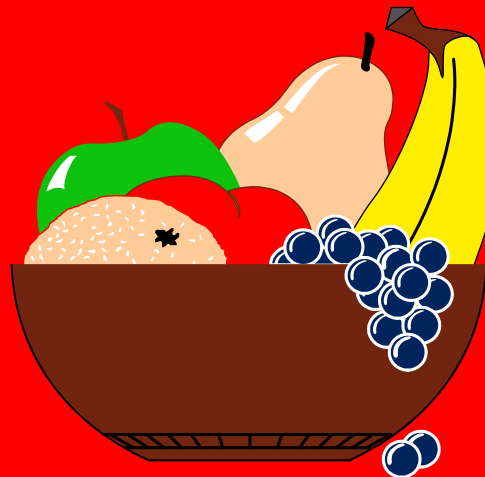
GUÍAS ALIMENTARIAS



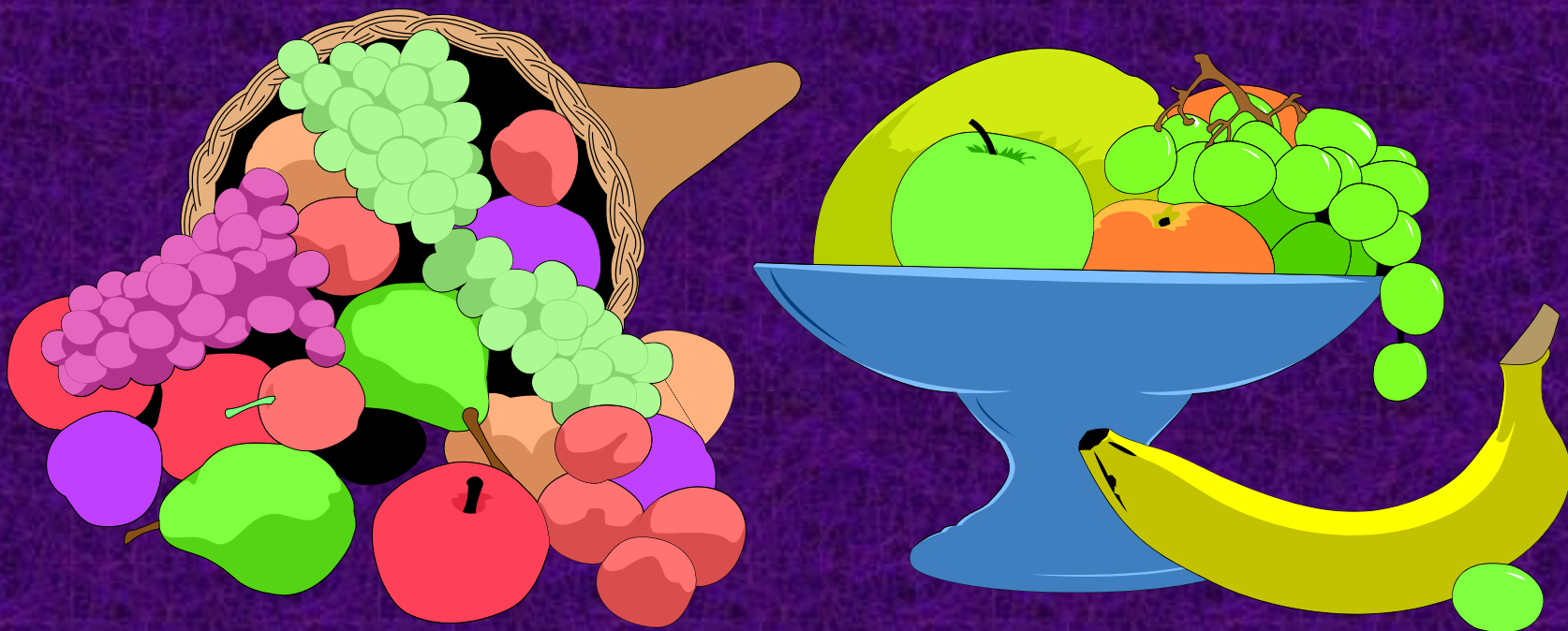
**PREFIERA ALIMENTOS
BAJOS EN AZÚCARES
SIMPLES Y NUTRITIVOS**

Consuma Azúcar con Moderación para Evitar el Exceso de Azúcar

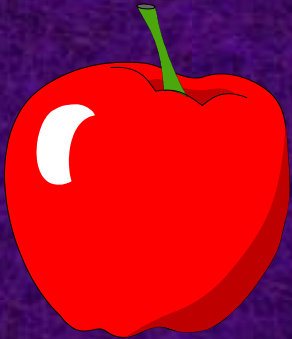
Seleccione Frutas Frescas o Enlatadas que no Contengan Azúcar o que tengan Almíbar menos Concentrado.



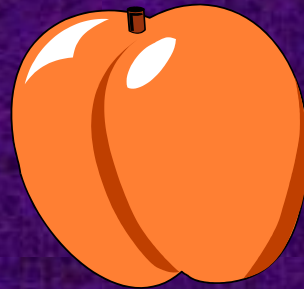
Prefiera el Consumo de *Frutas Frescas*



Frutas Frescas



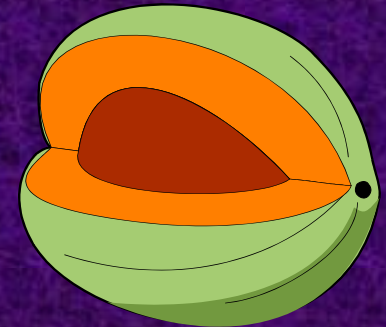
Manzana



Albaricoque



Guineos



"Cantaloupe"



Cerezas



Melocotón

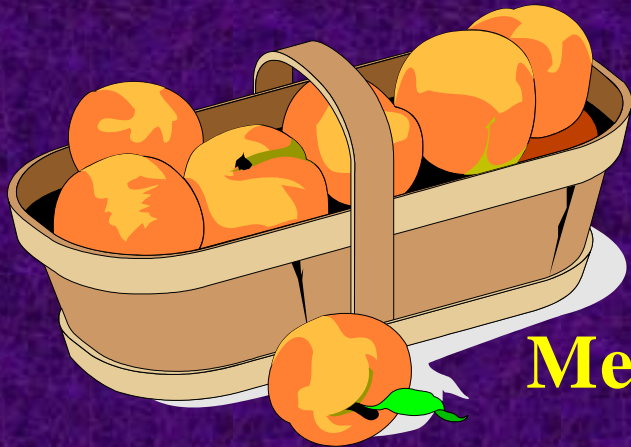


Pera

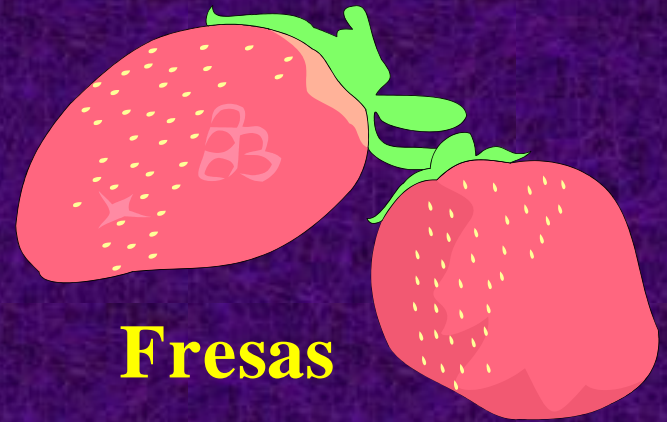


Uvas

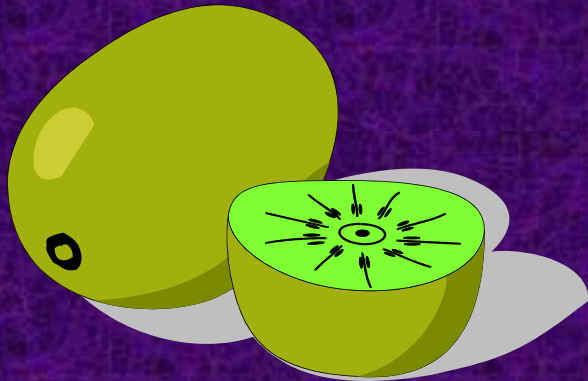
Frutas Frescas



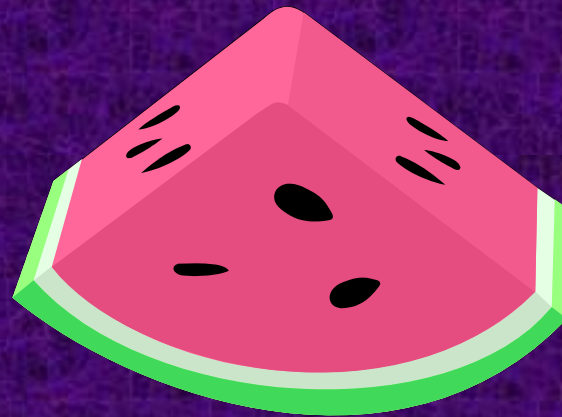
Melocotones



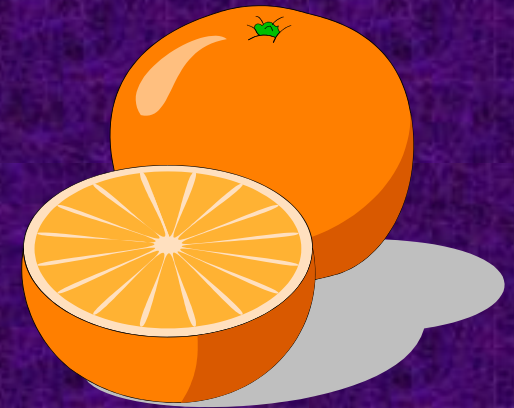
Fresas



Kiwi



Sandía



China

GUÍAS ALIMENTARIAS

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

Consuma Azúcar con Moderación para Evitar el Exceso de Azúcar

VITAMIN B₁₂, THIAMINE, CHOLECALCIFEROL, NIAIN, CALCIUM AND IRON.

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 ERYTHORBIC 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
sólo con Moderación



CONSUMO DE SAL Y SODIO SOLO CON MODERACIÓN

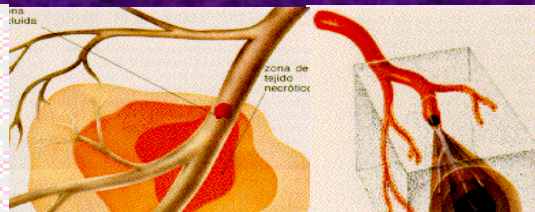
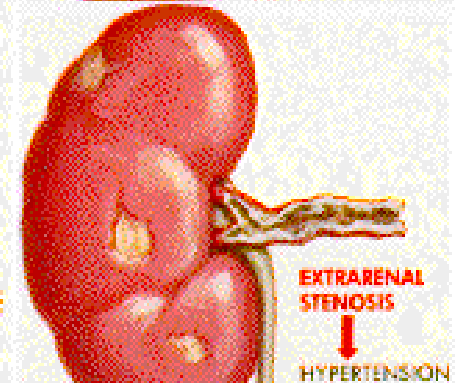
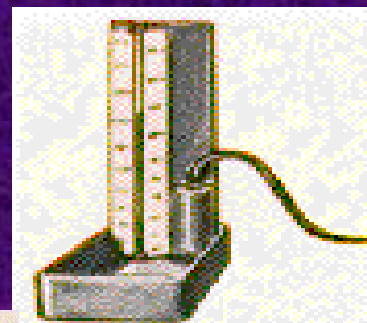
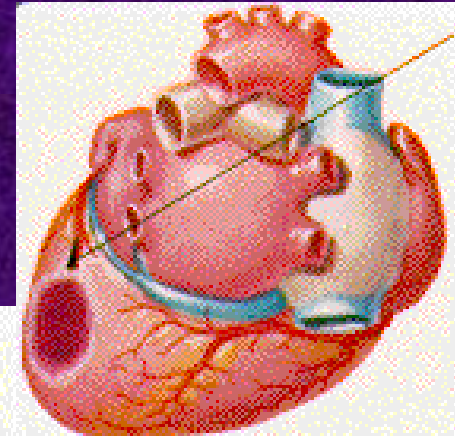
⌚ **SAL:** Combinación de Sodio y Cloro en Proporción de 40 a 60 Respectivamente

⌚ **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



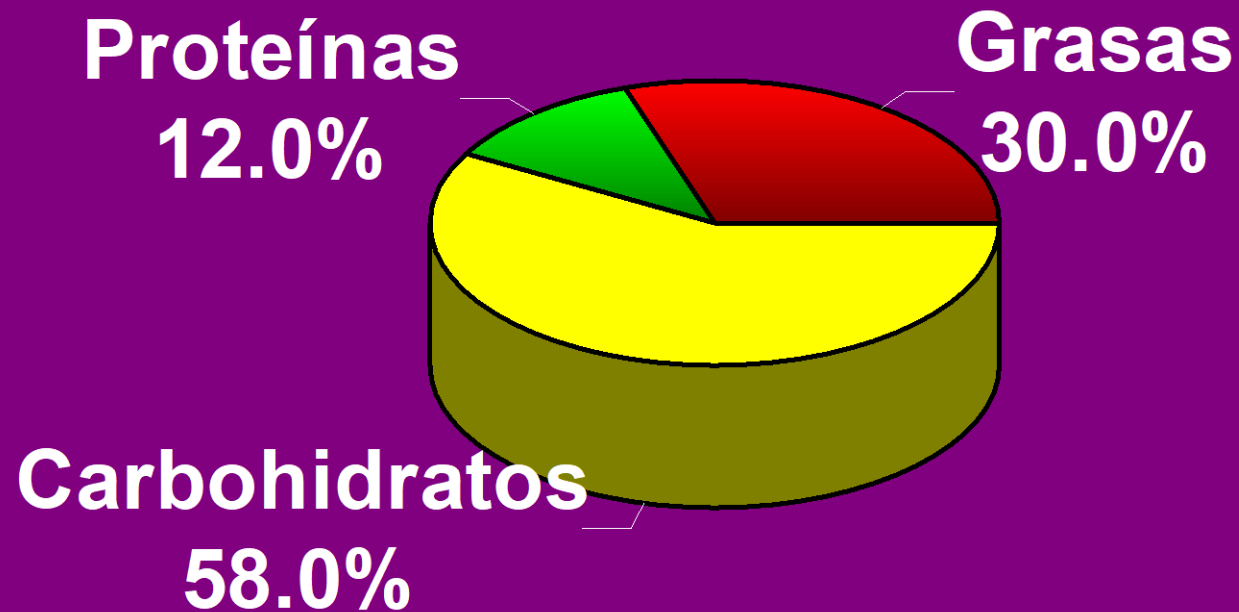
METAS DIETÉTICAS



NUTRICIÓN

METAS Y RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

METAS DIETÉTICAS



METAS DIETÉTICAS: 30% de Grasas

10% Grasas Monosaturadas

10% Grasas Poliinsaturadas

10% Grasas Saturadas

METAS DIETÉTICAS

12%
Proteínas

METAS DIETÉTICAS:
58% de Hidratos de Carbono

**48% Hidratos de
Carbono Complejos**

**10% Azúcares
Refinadas y Procesadas**



NUTRICION

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**



**ENFERMEDADES ASOCIADAS
CON PRÁCTICAS DIETÉTICAS
INADECUADAS**

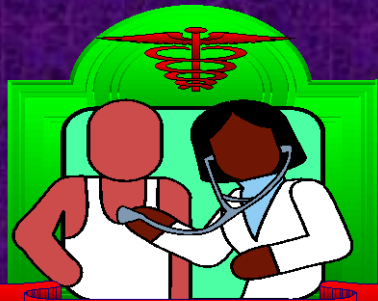
PRACTICA DIETETICA

ENFERMEDAD



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA NUTRICION INADECUADA

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



SALUD

ENFERMEDADES ASOCIADAS CON PRÁCTICAS DIETÉTICAS INADECUADAS

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