NUTRICIÓN 101

Comer es una parte esencial de la vida. Todos los alimentos contienen calorías, que provienen de los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos). Los alimentos también provienen las vitaminas y minerales esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente.



VAMOS A ANALIZARLO

¿Qué son las calorías?

Una caloría es una unidad de energía que se encuentra en todos los alimentos. Necesitas la energía de las calorías para que tu cuerpo funcione correctamente.

¿Qué es la proteína?

Las proteínas son los componentes esenciales de la vida. Entre las fuentes de proteínas magras se incluyen los quesos bajos en grasa, el yogur bajo en grasa, los huevos, las aves de corral, el pescado y los frijoles.

¿Qué son las grasas?

El cuerpo utiliza la grasa como fuente de energía. La grasa tiene muchas otras funciones en el organismo y se necesita una cantidad moderada en la dieta para gozar de buena salud.

¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos, como los cereales, los lácteos y las frutas y verduras. Los carbohidratos se presentan en diversas formas, como azúcares, fibra y almidones.

MyPlate puede ayudarte a guiar tus decisiones nutricionales.

FRUTAS

Prioriza las frutas enteras (frescas, congeladas o enlatadas). Si compras frutas enlatadas, asegúrate de que estén en jugo 100% natural o en agua. Intenta consumir 2 tazas al día.

VERDURAS

Intenta consumir una variedad de verduras (frescas, congeladas o enlatadas). Busca opciones bajas en sodio o sin sal añadida. Intenta consumir 2,5 tazas al día.

GRANOS

Intenta elegir granos integrales (pan, pasta, tortillas). El objetivo es consumir 6 onzas al día.

PROTEÍNA

Intenta consumir una variedad de alimentos ricos en proteínas, como frijoles, aves, mariscos, frutos secos y semillas. El objetivo es consumir 5,5 onzas al día.

LÁCTEOS

Intenta elegir productos lácteos bajos en grasa (1%) o sin grasa (desnatados). Intenta consumir 3 tazas al día.

Lifepoint Health

SECOND HARVEST FOOD BANK of MIDDLE TENNESSEE

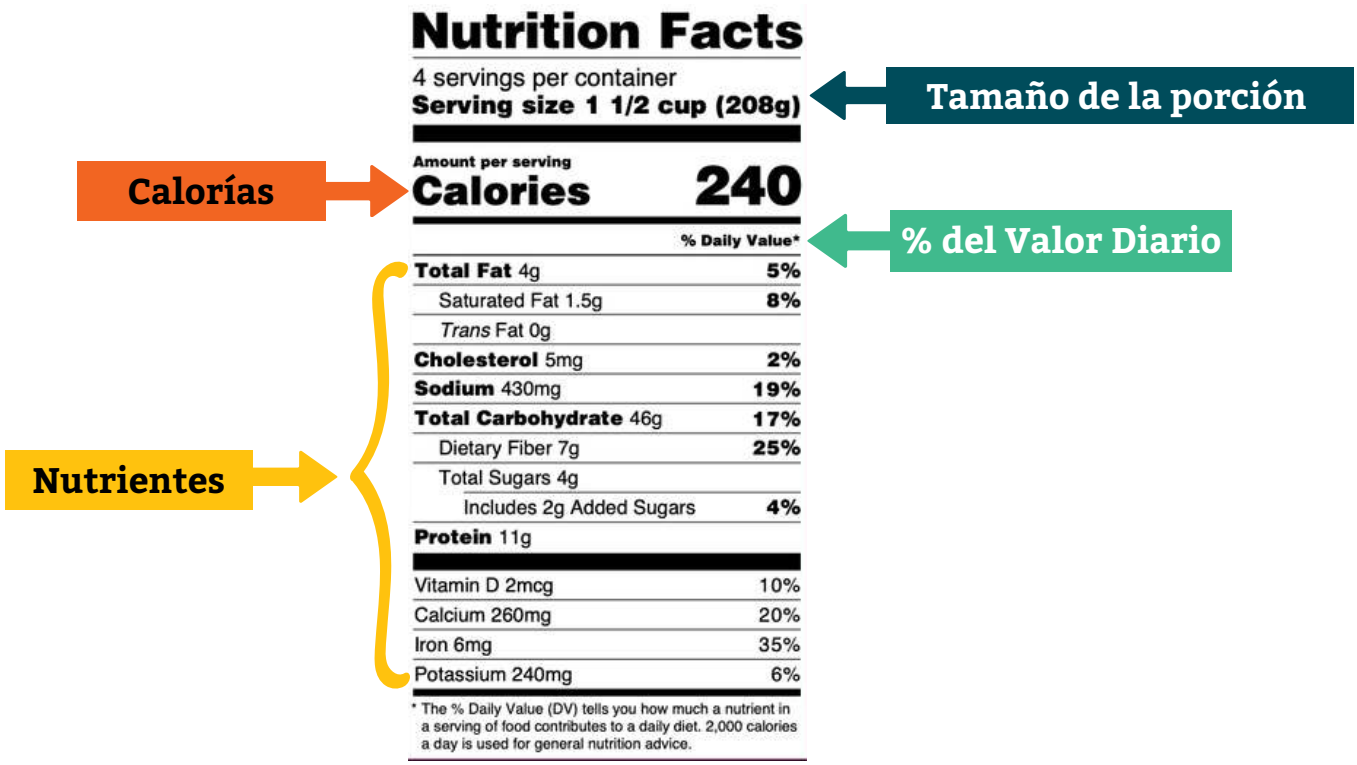
References: USDA. (2020). What is MyPlate? | MyPlate. Www.myplate.gov; U.S. Department of Agriculture. https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate | Chang, S. (2020). Back to Basics: All About MyPlate Food Groups. Usda.gov. https://www.usda.gov/media/blog/2017/09/26/back-basics-all-about-myplate-food-groups

NUTRICIÓN 101

La etiqueta de información nutricional está supervisada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos. El objetivo de la información que aparece en la etiqueta de los alimentos es ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre los alimentos que consumen.



Cómo leer la etiqueta



Calorías

Las calorías indican cuánta energía se obtiene de una porción de alimento. En el ejemplo anterior, hay 240 calorías por porción (1,5 tazas). Dado que el envase contiene 4 porciones, el envase completo tendría 960 calorías (240 calorías x 4 porciones).

Tamaño de la porción

Al consultar la etiqueta de información nutricional, fíjese en el número de porciones por envase y en el tamaño de la porción. Esto le ayudará a tomar una decisión informada sobre la cantidad de alimento que debe consumir.

% del Valor Diario

El % del valor diario indica la cantidad de un nutriente que contiene una porción. Para interpretar correctamente el porcentaje del valor diario, recuerde lo siguiente: un 5 % o menos de un nutriente por porción se considera bajo, mientras que un 20 % se considera alto.

Nutrientes

Esta parte de la etiqueta muestra los nutrientes clave que influyen en tu salud. Recuerda que es importante reducir el consumo de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos en tu dieta.

References: FDA (2020). How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. FDA. [online] Available at: https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label. | Boston, 677 H.A. and Ma 02115 +1495-1000 (2021). Understanding Food Labels. [online] The Nutrition Source. Available at: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-label-guide/.