

Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



Consejos inteligentes para obtener los nutrientes que puedan faltar

Las *Pautas dietéticas para estadounidenses* brindan recomendaciones para patrones dietéticos saludables. Un patrón de alimentación es una combinación de los alimentos y bebidas que consume y bebe a lo largo del tiempo.

Una rutina de alimentación saludable incluye una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos. Esto ayuda a obtener los nutrientes necesarios para cada etapa de la vida. Pero cuando no cumplimos los requerimientos para los diferentes grupos de alimentos, podríamos correr el riesgo de perdernos de ciertos nutrientes, y esto puede afectar nuestra salud.



Potasio

El potasio es importante para muchas de las cosas que hace su cuerpo. Desempeña un papel en el movimiento muscular, el control de la presión arterial y la función cardíaca y nerviosa. Sin embargo, muchos estadounidenses no consumen suficientes alimentos que proporcionan este importante nutriente.

Dónde se encuentra

Los vegetales, frutas y productos lácteos contienen potasio. Las buenas opciones incluyen patatas dulces y blancas, frijoles blancos, frijoles, yogur natural, albaricoques, lentejas cocidas, calabaza bellota y pasas.

Hierro

El hierro es un nutriente importante, sobre todo para los niños pequeños y las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas.

El hierro es importante para el crecimiento y el desarrollo. También juega un papel importante en el transporte de oxígeno por todo el cuerpo.

Dónde se encuentra

Los cereales y panes enriquecidos con hierro, carnes, mariscos, aves y frijoles son algunos ejemplos de alimentos que proporcionan hierro. Incluir una fuente de vitamina C, como cítricos, fresas o pimientos puede ayudar al cuerpo a aumentar la absorción de hierro de estos alimentos.

Calcio y vitamina D

El calcio y la vitamina D hacen más que ayudar a la salud de los huesos. El calcio juega un papel en la salud del corazón y tanto el calcio como la vitamina D están involucrados en la función nerviosa.

Dónde se encuentra

Los productos lácteos, como leche, yogur y queso son buenas fuentes de calcio. Los alimentos y bebidas enriquecidos, incluida la leche de soja y tofu con calcio, también proporcionan este nutriente importante, al igual que el pescado con huesos comestibles, como sardinas y salmón enlatado, y algunos tipos de vegetales de hojas verdes.

Su cuerpo convierte la luz solar en vitamina D cuando toca la piel descubierta. Sin embargo, evite la exposición prolongada a la luz solar sin protector solar.

Las fuentes de alimentos con vitamina D incluyen ciertos tipos de pescado, como salmón, arenque, caballa y atún y alimentos y bebidas enriquecidos como leche, leche de soja, yogur y algunos cereales para el desayuno.

Para identificar buenas fuentes de estos nutrientes utilizando la nueva etiqueta de información nutricional, verifique el % de valores diarios (VD).

- **Buena fuente de** – proporciona al menos 10 % del VD de un determinado nutriente por porción.
- **Alto en** (o excelente fuente de) – Proporciona el 20 % o más del VD de un nutriente específico por porción.

Fibra dietética

Aunque el cuerpo no puede digerir la fibra dietética, esta juega un papel importante en la salud alimentaria. Los alimentos con fibra tienden a llenar, lo que puede ayudar a controlar el peso. La fibra también promueve los hábitos intestinales regulares y puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades, como enfermedades del corazón.

Dónde se encuentra

La fibra dietética se puede encontrar en una variedad de fuentes, incluidas frutas, vegetales, frijoles, nueces y semillas. Los granos integrales, como avena y quinua y alimentos elaborados con granos integrales, como pan, cereales y pasta, también aportan fibra dietética.

Elija primero los alimentos que cubran sus necesidades nutricionales. Si necesita un suplemento, asegúrese de discutir opciones seguras y apropiadas con un nutricionista dietista registrado u otro proveedor de atención médica antes de tomarlo.

Para una remisión a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.

 **Academy of Nutrition and Dietetics**

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización más grande de profesionales de la alimentación y la nutrición. La Academia está comprometida a mejorar la salud y el avance de la profesión de dietética a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

Escrito por el personal de la Academia de Nutrición y Dietética, nutricionistas dietistas registrados.

Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU. y Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Pautas dietéticas para estadounidenses, 2020-2025. Novena edición. Diciembre de 2020. Disponible en DietaryGuidelines.gov.

© 2021 Academia de Nutrición y Dietética. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.