

Para más Información

Comuníquese con el Center for Nutrition Policy and Promotion del USDA (el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos). La dirección es:

U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
3101 Park Center Drive
Room 1034
Alexandria, VA 22302-1594

Solicite información sobre la forma de obtener estas publicaciones:

La Nutrición y Su Salud: Guías Alimentarias Para la Población Estadounidense. (Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans.) Este panfleto contiene las Guías Alimentarias para una dieta saludable, publicado por el USDA y el DHHS (Departamento de Salud y Servicios Humanos).

Comuníquese también con la extensionista de su condado (Cooperative Extension Service), una nutricionista de salud pública, una dietista (RD) que trabaja en un hospital o en otra organización comunitaria, o que ejerce privadamente.

Algunas materias de la nutrición, inclusive esta publicación, el gráfico de la Guía Pirámide de Alimentos, y las Guías Alimentarias están disponibles en el Website de CNPP: www.cnpp.usda.gov.

El USDA prohíbe en todas sus programmas la discriminación basada en raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, impedimento físico o mental, creencia política, orientación sexual, y estado civil o familiar. El USDA es un empleador que ofrece oportunidad igual de trabajo.

Las personas con impedimentos que necesitan medios alternativos de comunicación (como braille, letras de imprenta grandes, cintas grabadas, etc.) para obtener información acerca de los programas del USDA deben ponerse en contacto con el USDA TARGET Center, llamando al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja, escriba al Director, USDA Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).

septiembre de 1994
reimprimido enero de 2003

La Guía Pirámide de Alimentos



Departamento de
Agricultura de los
Estados Unidos

Prepared Cooperatively
by the Texas Agricultural
Extension Service and the
Agricultural Research Service

Boletín "Home
and Garden
No. 252-S"

INDICE	Página
La Guía Pirámide de Alimentos	2
La Pirámide y Usted	8
¿Qué Constituye una Porción?	10
Las Grasas	6,12
El Colesterol	15
Los Azúcares	6,16
La Sal y el Sodio	17
Los Grupos de Alimentos	19
¿Qué Constituye una Porción? Consejos Para Selección	
Cuadro de Selecciones Alimentarias de la Guía Pirámide	25
Cómo Evaluar su Dieta	28

¿Qué contiene este folleto para mí?

Este folleto presenta La Guía Pirámide de Alimentos. La Pirámide ilustra el sistema de consejos alimentarios basado en la investigación y desarrollado por el USDA. Este sistema está respaldado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services, HHS) y va más allá de los “cuatro grupos de alimentos básicos” para ayudarle a poner en acción las Guías Alimentarias.

La Pirámide se basa en investigaciones llevadas a cabo por el USDA acerca del tipo de alimentos que consumen los estadounidenses, qué nutrientes contienen estos alimentos y cómo elegir los mejores alimentos para usted.

La Pirámide y este folleto le ayudarán a elegir qué y cuánto comer de cada grupo de alimentos para obtener los nutrientes que necesita y no demasiadas calorías, grasas, grasas saturadas, colesterol, azúcares, sodio o alcohol.

La Pirámide se concentra en las grasas porque la dieta de la mayoría de los estadounidenses contiene demasiada grasa. El seguir la Pirámide le ayudará a mantener bajo su consumo total de grasa y grasa saturada. Una dieta baja en grasa disminuirá el riesgo de contraer ciertas enfermedades y le ayudará a mantener un peso saludable.

Este folleto también le ayudará a aprender a identificar y controlar los azúcares y la sal en su dieta, y a seleccionar alimentos bajos en azúcar y sal.

La Guía Pirámide de Alimentos

Una Guía Para la Selección Diaria de Alimentos

CLAVE

● **Grasas** (naturales y agregadas)

▼ **Azúcares** (agregados)

Estos símbolos indican grasas y azúcares agregados en alimentos.

Grasas, Aceites y Dulces
USELOS CON MODERACION

Grupo de Leche,
Yogurt y Queso
2-3 PORCIONES

Grupo de Carne, Aves,
Pescado, Frijoles Secos,
Huevos y Nueces
2-3 PORCIONES

Grupo de
Verduras
3-5 PORCIONES

Grupo de Frutas
2-4 PORCIONES

Grupo de Pan,
Cereal, Arroz
y Pasta
**6-11
PORCIONES**

¿Qué es la Guía Pirámide de Alimentos?

La Pirámide es un esquema de lo que debe comerse cada día. No es una receta rígida, sino una guía general que le permite seleccionar una dieta saludable y adecuada

para usted.

La Pirámide recomienda consumir una variedad de alimentos para obtener los nutrientes necesarios y a la vez la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable.

La Pirámide enfoca la grasa, porque la dieta de la mayoría de los estadounidenses contiene demasiada grasa, especialmente la grasa saturada.

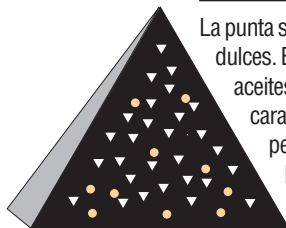
Nota: La Guía Pirámide de Alimentos fue desarrollada

para personas que consumen una dieta típica estadounidense. Aun continúan las investigaciones para determinar si son necesarios algunos cambios para personas cuya alimentación es diferente.

Mirando las Distintas Partes de la Pirámide

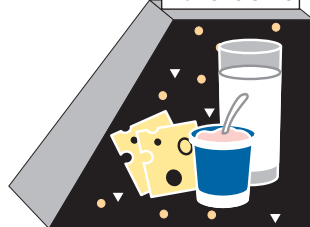
La Guía Pirámide de Alimentos enfatiza alimentos de los cinco grupos principales de alimentos que se muestran en las tres secciones inferiores de la Pirámide. Cada uno de estos grupos de alimentos contiene algunos, pero no todos los nutrientes que usted necesita. Los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro. Ningún grupo de alimentos es más importante que otro – para la buena salud usted los necesita todos.

USELOS CON MODERACION



La punta superior de la Pirámide muestra las grasas, los aceites y los dulces. Estos son alimentos tales como: aderezos de ensaladas y aceites, crema, mantequilla, margarina, azúcares, refrescos, caramelos y postres dulces. Estos alimentos proveen calorías pero muy pocos nutrientes. La mayoría de las personas deben utilizarlos con moderación.

2-3 PORCIONES

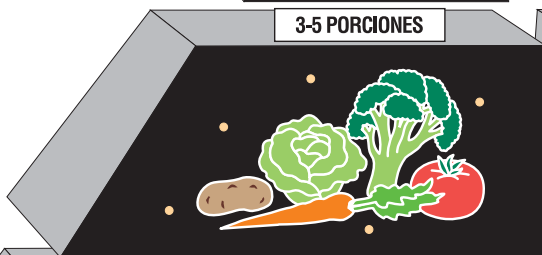


2-3 PORCIONES



En este nivel de La Guía Pirámide de Alimentos hay dos grupos de alimentos que provienen principalmente de los animales: leche, yogurt y queso; y carne, aves, pescado, frijoles, los huevos y las nueces. Estos alimentos son importantes por su contenido de proteínas, calcio, hierro y cinc.

3-5 PORCIONES



2-4 PORCIONES



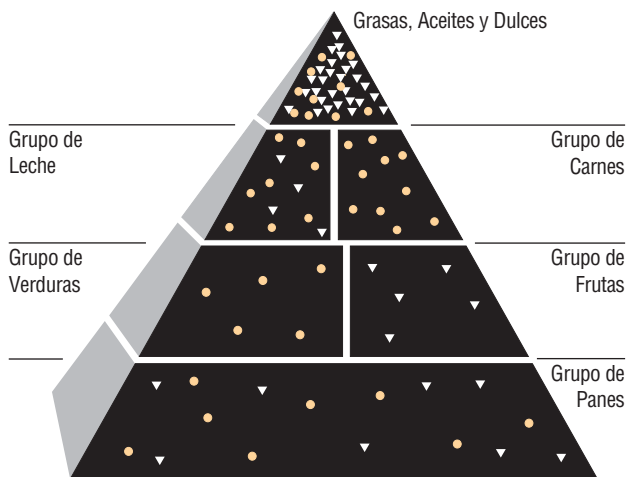
Este nivel incluye alimentos que provienen de las plantas: verduras y frutas. La mayoría de las personas necesitan comer más de estos alimentos por las vitaminas, los minerales y las fibras que proveen.

6-11 PORCIONES



En la base de La Guía Pirámide de Alimentos se encuentran los panes, los cereales, el arroz y la pasta, todos provenientes de granos. Usted necesita más porciones de este grupo de alimentos que de cualquier otro.

Detalle de las Grasas y los Azúcares Agregados



CLAVE: ● Grasas (naturales y agregadas) ▼ Azúcares (agregados)



Como puede verse, las grasas y los azúcares agregados se concentran en los alimentos de la punta superior de la Pirámide – las grasas, los aceites y los dulces. Estos alimentos proveen calorías, pero pocas o ningunas vitaminas y minerales. Al comer estos alimentos con moderación, usted puede obtener una dieta que proporciona las vitaminas y los minerales necesarios sin demasiadas calorías.

Dentro de los grupos de alimentos se muestran algunos símbolos de grasas y

azúcares. Esto es para recordarle que algunos alimentos de estos grupos también pueden tener un alto contenido de grasas o azúcares agregados. Al seleccionar alimentos para una dieta saludable, considere la totalidad de las grasas y los azúcares agregados en su selección de los distintos grupos, así como las grasas, los aceites y los dulces de la punta superior de la Pirámide.

Las Grasas

● En general, los alimentos que provienen de los animales (la leche y las carnes) contienen naturalmente más grasa que alimentos provenientes de plantas. Pero hay muchos productos lácteos y carnes magras que contienen poca grasa, y estos

alimentos pueden prepararse de maneras que disminuyen el contenido de grasa.

Las frutas, las verduras y los productos derivados de granos son naturalmente bajos en grasas. Pero muchos alimentos populares son preparados con grasa, como las papas fritas o croissants, aumentando su contenido de grasa.

Por ejemplo:

UNA PAPA HORNEADA



Calorías: 120

Grasa: trazos

0

14 PAPAS FRITAS



Calorías: 225

Grasa: 11 gramos

Azúcares Agregados

▼ Estos símbolos representan los azúcares agregados a los alimentos durante el procesamiento o en la mesa, no los azúcares naturales en las frutas y la leche. Son los azúcares agregados los que proporcionan calorías con pocas vitaminas y minerales.

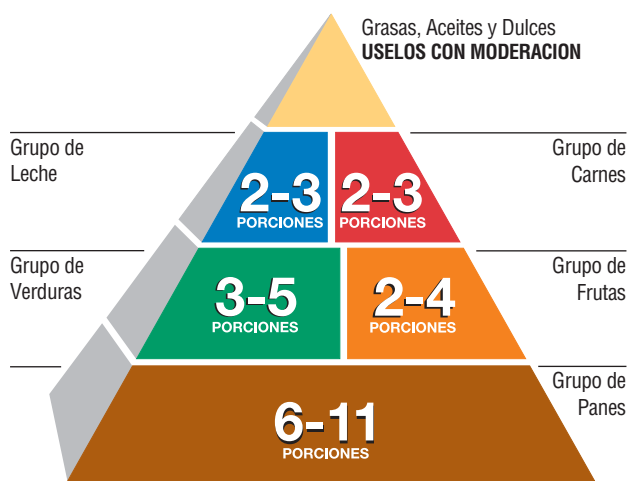
La mayor parte de los azúcares agregados en la dieta típica estadounidense proviene de los alimentos que figuran en la punta superior de la Pirámide: refrescos, caramelos, mermeladas, jaleas, almíbar y el azúcar de mesa que agregamos a los alimentos como el café y los cereales.

Los azúcares agregados en los grupos de alimentos provienen de comidas como el helado, el yogurt endulzado, la leche chocolatada, las frutas enlatadas o congeladas en almíbar y los productos de pastelería endulzados como panecitos y las galletitas. El cuadro de la página 16 muestra la cantidad de azúcares agregados en algunos alimentos populares. ¡Puede que le sorprenda!

Consejos Sobre la Grasa y el Azúcar:

- ☞ Escoja con mayor frecuencia comidas con bajo contenido de grasas.
- ☞ Modere su uso de grasa y azúcar añadida a los alimentos al cocinarlos o en la mesa – mantequilla, margarina, salsa, aderezos, azúcar y jalea.
- ☞ Escoja menos alimentos con alto contenido de azúcar – caramelos, postres dulces y refrescos.

Cómo Aprovechar la Pirámide



¿Cuántas porciones son adecuadas para mí?

La Pirámide muestra una gama de porciones para cada uno de los principales grupos de alimentos. La cantidad de porciones adecuadas depende de la cantidad de calorías que necesite cada persona, que a su vez depende de la edad, el sexo, el peso, y el nivel de actividad física. Casi todas las personas deben consumir por lo menos el número mínimo de porciones que figuran en las distintas secciones de la Pirámide.

Las siguientes recomendaciones sobre el nivel calórico están basadas en las recomendaciones de la Academia Nacional de Ciencias y en el consumo calórico reportado por los participantes en encuestas nacionales sobre el consumo de alimentos.

Para adultos y adolescentes

1.600 calorías son adecuadas para la mayoría de las mujeres inactivas y algunos adultos mayores.

2.200 calorías son adecuadas para la mayoría de los niños, las adolescentes, las mujeres activas y muchos hombres inactivos. Las mujeres embarazadas o que están alimentando bebés a pecho pueden necesitar más calorías.

2.800 calorías son adecuadas para los adolescentes, muchos hombres activos y algunas mujeres muy activas.

Para los niños

Es difícil saber cuánta comida necesitan los niños para crecer normalmente. Si no está seguro, consulte con su médico. Los niños menores de 6 años necesitan la misma variedad de alimentos que los miembros mayores de la familia, pero pueden necesitar menos de 1.600 calorías. Para ingerir menos calorías ellos pueden comer porciones más pequeñas. Sin embargo, es importante que consuman el equivalente de 2 tazas de leche por día.

Para usted

Vea el cuadro que sigue. Le indica cuántas porciones necesita para su nivel calórico. Por ejemplo, si usted es una mujer activa que necesita

alrededor de 2.200 calorías por día, le serían suficientes 9 porciones de pan, cereales, arroz o pastas. También debería comer alrededor de 6 onzas de carne o alimentos equivalentes por día. Mantenga el nivel total de grasa (las grasas contenidas en los alimentos que usted escoja para cocinar o que agrega en la mesa) alrededor de 73 gramos por día.

Si su requerimiento calórico cae entre las categorías, estime las porciones. Por ejemplo, algunas mujeres menos activas pueden necesitar solamente 2.000 calorías para mantener un peso saludable. A este nivel calórico, 8 porciones de pan serían suficientes.

EJEMPLOS DE DIETAS DIARIAS A 3 NIVELES CALORICOS

	Bajo	Moderado	Alto
	aproximadamente		
	1.600	2.200	2.800
Porciones del Grupo de Panes	6	9	11
Porciones del Grupo de Verduras	3	4	5
Porciones del Grupo de Frutas	2	3	4
Porciones del Grupo de Leche¹	2-3	2-3	2-3
Grupo de Carnes² (onzas)	5	6	7
Grasa Total³ (gramos)	53	73	93
Azúcares Agregados Total⁴ (cucharaditas)	6	12	18

¹Las mujeres embarazadas o alimentando bebés a pecho, los adolescentes, y los adultos jóvenes hasta la edad de 24 años necesitan 3 porciones.

²Las cantidades del grupo de carnes se dan en onzas totales. (Véase en las páginas 22 y 23 la forma de contar las cantidades de carne y otros alimentos de este grupo.)

³Véase en el cuadro de la Guía Pirámide de Alimentos la forma de contar la grasa total (páginas 25 a 27).

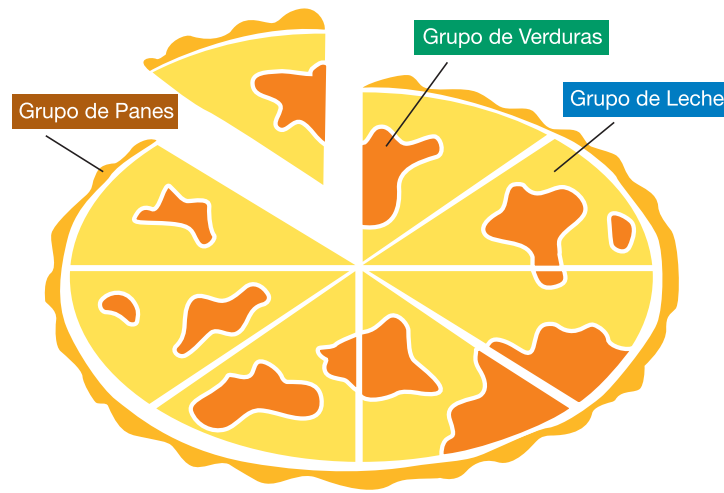
⁴Véase en el cuadro de la página 16 la forma de contar las cucharaditas de azúcares agregados.

¿Qué Constituye una Porción?

La cantidad de alimento que constituye una porción se indica en la próxima página. Si consume una porción grande, cuéntela como más de una porción. Por ejemplo, 1/2 taza de pasta cocida equivale a 1 porción en el grupo de pan, cereales, arroz y pastas. Si come 1 taza de pasta, ello equivaldría a 2 porciones. Si come una porción pequeña, cuéntela como parte de una porción.

¿No son muchas de 6 a 11 porciones de panes y cereales?

Puede parecer mucho, pero realmente no lo es. Por ejemplo, una rebanada de pan constituye una porción, así que un sandwich para el almuerzo equivaldría a 2 porciones. Una taza pequeña de cereal y una rebanada de pan tostado para el desayuno constituyen dos porciones más. Y si come 1 taza de arroz o pasta durante la cena, ello constituye 2 porciones más. Una merienda de 3 ó 4 galletitas constituyen aun otra porción. De manera que ya ha consumido 7 porciones. ¡Se suman más rápido de lo que parece!



¿Necesito medir las porciones?

No. Use las porciones solamente como una guía general. Para los alimentos mixtos, estime, lo mejor que pueda, las porciones de los grupos de alimentos de los ingredientes principales. Por ejemplo, una generosa porción de pizza se contaría en el grupo de los panes (corteza), en el grupo de leche (queso) y en el grupo de verduras (tomate); una porción de carne guisada se contaría en el grupo de carnes y en el grupo de verduras. Ambos contienen alguna cantidad de grasa: grasa en el queso de la pizza y en la salsa de la carne guisada, si está hecha con jugo de carne.

¿Qué pasa si quiero bajar o aumentar de peso?

La manera mejor y más fácil de perder peso es incrementar su actividad física y reducir las grasas y los azúcares en su dieta.

mínimo de las porciones de los cinco grupos de alimentos de la Pirámide. Lo necesita por las vitaminas, los minerales, los carbohidratos y las proteínas que proveen. Procure seleccionar los alimentos con el menor contenido de grasas de los distintos grupos.

Para aumentar de peso, aumente la cantidad de alimentos que come de todos los grupos. Si ha perdido peso inesperadamente, consulte con su médico.

Pero asegúrese de comer por lo menos el número

¿QUE CONSTITUYE UNA PORCION?

Los Grupos de Alimentos

Pan, Cereal, Arroz y Pasta

1 rebanada de pan

1 onza de cereal listo-para-comer

1/2 taza de cereal, arroz o pasta (cocidos)

Verduras

1 taza de verduras de hoja, crudas

1/2 taza de otras verduras cocidas o cortadas crudas

3/4 de taza de jugo de verduras

Fruta

1 manzana, banana (guineo), naranja mediana

1/2 taza de fruta cortada, cocida o enlatada

3/4 de taza de jugo de fruta

Leche, Yogurt y Queso

1 taza de leche o yogurt

1-1/2 onzas de queso natural

2 onzas de queso procesado

Carne, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces

2-3 onzas de carne, aves o pescado bajos en grasa (cocidos)

1/2 taza de frijoles (cocidos), 1 huevo o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní) equivalen a 1 onza de carne

Las Grasas

¿Cuánta grasa puedo consumir?

Depende de sus necesidades calóricas. Las Guías Alimentarias recomiendan que se limiten las grasas en la dieta a 30 por ciento del total de las calorías. Esto llega a ser 53 gramos de grasa en una dieta de 1.600 calorías, 73 gramos de grasa en una dieta de 2.200 calorías y 93 gramos de grasa en una dieta de 2.800 calorías.

Usted consumirá hasta la mitad de esta grasa aun cuando escoje los alimentos más bajos en grasa de cada grupo y no agrega ninguna grasa a sus alimentos en la preparación o en la mesa.

Usted decide cómo usar la grasa adicional en su dieta diaria. Puede que quiera consumir alimentos de los cinco grupos principales de alimentos que contengan más grasa,

tal como la leche entera en vez de leche descremada, o puede que quiera usarla al cocinar o en la mesa en forma de salsas o aderezos.

Cómo verificar la grasa en su dieta

Si quiere asegurarse de que su dieta es baja en grasa, puede contar los gramos de grasa en los alimentos que usted elije a diario usando el Cuadro de Selección de Alimentos de la Pirámide que figura en las páginas 25 a 27, y compararlos con el número de gramos recomendado para su nivel de calorías.

No necesita contar los gramos de grasa todos los días, pero verificar su consumo de grasa le ayudará a mantener un nivel adecuado. Si encuentra que está consumiendo demasiada grasa, elija con más frecuencia alimentos con menos grasa.

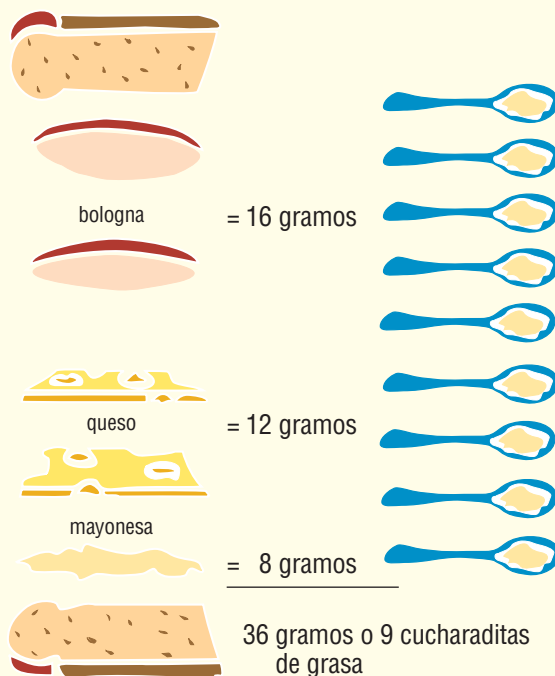
Puede calcular el número de gramos de grasa que proveen el 30% de las calorías en su dieta diaria de la manera siguiente:

A. Multiplique las calorías totales del día por 0,30 para calcular las calorías de grasa por día. *Ejemplo:* $2.200 \text{ calorías} \times 0,30 = 660 \text{ calorías de grasa}$.

B. Divida las calorías de la grasa por día por 9 (cada gramo de grasa contiene 9 calorías) para calcular los gramos de grasa por día. *Ejemplo:* $660 \text{ calorías de grasa dividido por } 9 = 73 \text{ gramos de grasa}$.



¿DONDE ESTA LA GRASA?



En algunos alimentos la grasa se acumula rápidamente. Un sandwich de bologna y queso preparado con 2 rodajas (2 onzas) de bologna, 2 rebanadas (1-1/2 onzas) de queso y 2 cucharaditas de mayonesa contiene aproximadamente 36 gramos de grasa o alrededor de 9 cucharaditas. Sin embargo, un sandwich similar preparado con carne magra, lechuga, tomate y mayonesa de grasa reducida y servido con una taza de leche descremada en vez de queso, contiene solamente 6 gramos de grasa. **Nota: 4 gramos de grasa = 1 cucharadita.**

¿Son algunos tipos de grasa peores que otros?

Sí. El comer demasiada grasa saturada incrementa los niveles de colesterol en la sangre en muchas personas, aumentando el riesgo de enfermedades cardíacas. Las Guías Alimentarias recomiendan limitar la cantidad de grasa saturada a menos del 10 por ciento de las calorías, o alrededor de un tercio de la ingestión de grasas.

Todas las grasas en los ali-

mentos son mezclas de tres tipos de ácidos grasos: saturada, monodesaturada, y polidesaturada.

Las grasas saturadas se encuentran en cantidades mayores en la grasa de la carne y los productos lácteos y en algunas grasas vegetales como el aceite de coco, palma y semilla de palma.

Las grasas monodesaturadas se encuentran principalmente en el aceite de oliva, cacahuete (maní) y canola.

Las grasas polidesaturadas se encuentran principalmente en el aceite del alazor, el girasol, el maíz, la soya y la semilla de algodón y en algunos pescados.

¿Cómo evito demasiada grasa saturada?

Siga la Guía Pirámide de Alimentos, manteniendo la cantidad total de grasas

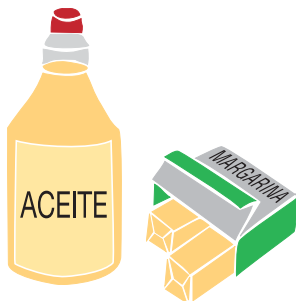
dentro de los niveles recomendados. (Véase en el cuadro de la página 9 el número de gramos sugeridos a diversos niveles calóricos.) Elija grasa de una variedad de alimentos, pero principalmente de los alimentos con un alto nivel de grasa polidesaturada o monodesaturada.

Algunos consejos:

Use carnes magras y productos lácteos descremados o de grasa reducida.



Use aceites vegetales desaturados y margarinas que contienen un aceite vegetal líquido como primer ingrediente en la etiqueta.



Lea las etiquetas de nutrición e ingredientes en los envases de los alimentos para averiguar el tipo y la cantidad de grasa que contienen.



Limite el uso de productos que contienen una gran cantidad de grasas saturadas, como por ejemplo las cremas no lácteas y los productos de pastelería como la corteza de un pastel y otros pasteles, tortas y galletitas.

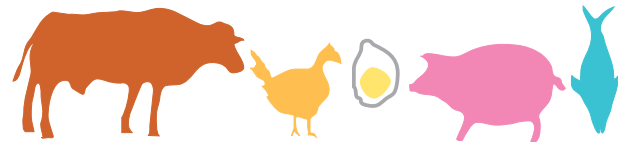
El Colesterol

¿Y el colesterol?

El colesterol y la grasa no son la misma cosa. El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que está presente en todos los alimentos animales: la carne, las aves, el pescado, la leche y los productos lácteos y la yema de huevo. Tanto la carne magra y la grasa de la carne como la carne y el pellejo de las aves contienen colesterol. En los productos lácteos, el colesterol se halla principalmente en la grasa, de manera que los productos de grasa reducida contienen menos colesterol. Las yemas de huevo y la carne de órganos como el hígado, contienen mucho colesterol. Las plantas no contienen colesterol.

El colesterol en la dieta, así como la grasa saturada,

eleva los niveles de colesterol de la sangre en muchas personas, aumentando el riesgo de enfermedades cardíacas. Algunos expertos en salud recomiendan que el colesterol se limite a un promedio de 300 mg o menos por día. Para mantener el colesterol a este nivel, siga la Guía Pirámide de Alimentos, manteniendo la grasa total en la cantidad adecuada (véase el cuadro de la página 9). No es necesario eliminar todos los alimentos que contienen altos niveles de colesterol. Pueden consumirse de tres a cuatro yemas de huevo por semana, incluyendo las que se utilizan en flanes y productos de pastelería. Use productos lácteos de bajo contenido de grasa frecuentemente y de vez en cuando incluya frijoles y guisantes en vez de carne.



¿DONDE ESTA EL COLESTEROL?

	<i>colesterol</i>
Hígado 3 onzas, cocido	331 mg
Huevo 1 yema	213 mg
Carne de Res o Pollo 3 onzas, cocido	76 mg
Leche Entera 1 taza	33 mg
Leche Descremada 1 taza	4 mg

¿DONDE ESTAN LOS AZUCARES AGREGADOS?

Grupos de Alimentos Azúcares Agregados (cucharaditas)

Pan, Cereal, Arroz y Pasta	
Una rebanada de pan	0
1 panecillo, mediano	* 1
2 galletitas medianas	* 1
1 pastelillo mediano	* 1
1 rosquilla mediana	* * 2
1 onza de cereal endulzado	*
1 onza de bizcocho sin grasa	* * 2
Torta blanca, 1/12 torta de tubo	* * * * * 5
Torta, con betún, 1/16 regular	* * * * * 6
Pastel, fruta, 2 cortezas, 1/6 8 pulgadas	* * * * * 6

Frutas	
1/2 taza de fruta enlatada en jugo	0
1/2 taza de fruta enlatada en almíbar liviano	* * 2
1/2 taza de fruta enlatada en almíbar espeso	* * * * 4

Leche, Yogurt y Queso	
1 taza de leche regular	0
1 taza de leche chocolatada, 2 por ciento	* * * 3
8 onzas de yogurt descremado, regular	0
8 onzas de yogurt descremado, con sabor	* * * * * 5
8 onzas de yogurt descremado, con frutas	* * * * * 7
1/2 taza de helado, leche helada o yogurt helado	* * * 3
10 onzas de batido de chocolate	* * * * * 9

Otros	
1 cucharadita de azúcar, jalea o mermelada	* 1
1 cucharada de almíbar o miel	* * * 3
1 onza de barra de chocolate	* * * 3
1/2 taza de sorbete de fruta	* * * 3
1/2 taza de gelatina	* * * * 4
1/2 taza de sorbete	* * * * * 5
12 onzas de refresco	* * * * * 9
12 onzas de refresco de frutas	* * * * * 12

*Examine la etiqueta del producto. * = 1 cucharadita de azúcar

Nota: 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita

Los Azúcares

¿Y los azúcares?

Así como la selección de una dieta con bajo contenido de grasa es importante para todos, la selección de una dieta con bajo contenido de azúcar también es importante para las personas que requieren pocas calorías. Los azúcares incluyen el azúcar blanca, el azúcar morena, el azúcar en rama, el jarabe de maíz, la miel y la melaza; proporcionan calorías pero pocos nutrientes.

Para evitar consumir demasiadas calorías del azúcar, procure limitar el azúcar agregada a 6 cucharaditas por día si consume alrededor de 1.600 calorías, 12 cucharaditas si consume 2.200 calorías o 18 cucharaditas si consume 2.800 calorías. Estas cantidades constituyen promedios a través del tiempo. Son ilustraciones de proporciones saludables en la dieta, y no reglas rígidas.

Los azúcares agregados se encuentran en alimentos como los dulces y los refrescos, así como las mermeladas, las jaleas y los azúcares que se agregan en la mesa. El azúcar agregada también se encuentra en algunas comidas de los grupos de alimentos, como la fruta enlatada en almíbar espeso y la leche chocolatada. El cuadro de la página 16 muestra la cantidad aproximada de azúcares en algunos alimentos populares.

La Sal y el Sodio

¿Debo dejar la sal?

No, pero la mayoría de las personas consumen más de lo que necesitan. Algunos expertos en salud sostienen que la ingestión de sodio no debe exceder 3.000 miligramos (mg) por día; otros sostienen que no debe ser más de 2.400 mg. Gran parte del sodio en la dieta proviene de la sal agregada al cocinar o en la mesa. (Una cucharadita de sal contiene 2.000 mg de sodio.)

Consuma con moderación la sal y los alimentos con alto contenido de sodio, incluyendo las carnes curadas, carnes para sandwiches, y muchos quesos, la mayoría de las sopas y vegetales enlatados y la salsa de soya. En el supermercado, procure seleccionar productos con bajo contenido de sal o sin sal.

El cuadro de la página 18 le dará una idea de la cantidad de sodio que contienen los diferentes tipos de alimentos. La información contenida en las etiquetas de los envases también puede ayudarle a escoger alimentos que contribuyen a mantener un nivel moderado de sodio.

¿DONDE ESTA LA SAL?



Grupos de Alimentos

Sodio, mg

Pan, Cereal, Arroz y Pasta	
1/2 taza de cereal, arroz y pasta cocida, sin sal	trazos
1/2 onza de cereal seco, listo para comer	100-360
1 rebanada de pan	110-175

Verduras	
1/2 taza de verduras frescas o congeladas, cocinadas sin sal	menos de 70
1/2 taza de verduras enlatadas o congeladas, con salsa	140-460
3/4 de taza de jugo de tomate enlatado	660
1 taza de sopa de verduras enlatada	820

Frutas	
1/2 taza de fruta fresca, congelada, enlatada	trazos

Leche, Yogurt y Quesos	
1 taza de leche	120
8 onzas de yogurt	160
1-1/2 onzas de quesos naturales	110-450
2 onzas de quesos procesados	800

Carne, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces	
3 onzas de carne fresca, aves, pescado	menos de 90
3 onzas de atún enlatado en agua	300
2 onzas de bologna	580
3 onzas de jamón magro cocido	1.020

Otros	
1 cucharada de aderezo para ensalada	75-220
1 cucharada de ketchup, mostaza, salsa para carne	130-230
1 cucharada de salsa de soya	1.030
1 cucharadita de sal	2.000
1 pepino encurtido mediano	930
1 onza de papas fritas saladas	130
1 onza de tostadas de maíz, saladas	235
1 onza de cacahuates (maníes), tostados en aceite, salados	120

Panes, Cereales, Arroz y Pasta



¿Por qué son importantes los panes, los cereales, el arroz y la pasta?

Estos alimentos proveen carbohidratos complejos (almidón), que son una fuente importante de energía, especialmente en dietas bajas en grasa. También proporcionan vitaminas, minerales y fibras. La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 6 a 11 porciones de estos alimentos por día.

¿Qué constituye una porción?

- 1 rebanada de pan
- 1 onza de cereal seco, listo para comer
- 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta

¿Engordan los alimentos que contienen almidón?

No. Es lo que se le agrega a estos alimentos o se cocina con ellos lo que agrega la mayoría de las calorías. Por ejemplo: la margarina o la mantequilla untada en el pan, las salsas cremosas o el queso sobre la pasta y el azúcar o la grasa utilizada con la harina para amasar galletas.

Algunas sugerencias:

- ☞ Para obtener las fibras que necesita, elija varias porciones al día de alimentos compuestos de grano entero, tal como el pan de trigo integral y el cereal de grano integral.
- ☞ Escoja alimentos hechos con poca grasa o azúcar. Estos incluyen pan, panecillo inglés, arroz y pasta. (Véase el Cuadro de Selección de Alimentos de la Pirámide en la página 25.)
- ☞ Las comidas cocinadas a base de harina, como las tortas, las galletitas, los croissants y los pasteles forman parte de este grupo, pero contienen un alto porcentaje de grasa y azúcar.
- ☞ Consuma moderadamente la grasa y el azúcar que agrega para untar, aderezar o recubrir.
- ☞ Cuando prepare pasta, relleno y salsa empaquetada, use solamente la mitad de la mantequilla o la margarina sugerida; si se requiere leche o crema, use leche descremada.

Verduras



¿Por qué son importantes las verduras?

Las verduras proporcionan vitaminas, como las vitaminas A y C, y ácido fólico y minerales como el hierro y el magnesio. Son naturalmente bajas en grasa y también contienen fibras. La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 3 a 5 porciones de estos alimentos por día.

¿Qué constituye una porción?

- 1 taza de verduras de hoja, crudas
- 1/2 taza de otras verduras, cocidas o cortadas, crudas
- 3/4 taza de jugo de verduras

Algunas sugerencias:

- ☞ Los distintos tipos de verduras proporcionan diferentes nutrientes. Para variar, consuma:
 - ▶ verduras de hojas verdes oscuras (espinaca, lechuga romana, brócoli);
 - ▶ verduras de color amarillo oscuro (zanahorias, camotes);

- ▶ verduras que contienen almidón (papas, maíz, arvejas);
- ▶ legumbres (frijoles blancos, frijoles moteados, habichuelas, garbanzos);
- ▶ otras verduras (lechuga, tomates, cebollas, guisantes).
- ☞ Incluya verduras de hojas verde oscuras y legumbres varias veces por semana: estos constituyen especialmente buenas fuentes de vitaminas y minerales. Las legumbres también proporcionan proteínas y pueden usarse en vez de la carne. (Véase el Cuadro de Selección de Alimentos de la Pirámide en la página 26.)
- ☞ Agregue cantidades moderadas de grasa a las verduras, en la mesa o durante su preparación. Los agregados para untar como la mantequilla, la mayonesa y el aderezo para ensaladas cuentan como grasa. (Véase el Cuadro de Selección de Alimentos de la Pirámide en las páginas 25 a 27 para más información sobre la forma de contar la grasa.)
- ☞ Utilice aderezos para ensalada con bajo contenido de grasa.

Frutas



¿Por qué son importantes las frutas?

Las frutas y los jugos de fruta proporcionan importantes cantidades de vitaminas A y C y potasio. Contienen poca grasa y sodio. La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 2 a 4 porciones de fruta por día.

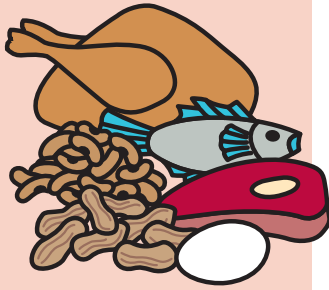
¿Qué constituye una porción?

- 1 manzana, banana o naranja mediana
- 1/2 taza de fruta cortada, cocida o enlatada
- 3/4 de taza de jugo de frutas

Algunas sugerencias:

- ☞ Escoja frutas frescas, jugos de frutas y frutas congeladas, enlatadas o secas. Evite las frutas congeladas o enlatadas en almíbar espeso y jugos de frutas endulzados, a menos que necesite las abundantes calorías. (Véase el Cuadro de Selección de Alimentos de la Pirámide en la página 26.)
- ☞ Coma frutas enteras frecuentemente: contienen más fibras que los jugos de frutas.
- ☞ Consuma frutas cítricas, melones y bayas regularmente. Son ricas en vitamina C.
- ☞ Cunte como fruta solamente los jugos hechos con un 100 por ciento de jugo de frutas. Los ponches, los refrescos y la mayoría de las “bebidas” de frutas contienen solamente un poco de jugo y muchos azúcares agregados. Los refrescos de uva y de naranja no se consideran jugos de frutas.

Carne, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces



¿Por qué son importantes la carne, las aves, el pescado y otros alimentos de este grupo?

La carne, las aves y el pescado proporcionan proteínas, vitamina B, hierro y cinc. Los otros alimentos de este grupo – frijoles secos, los huevos y las nueces – son similares a las carnes en su contenido de proteínas y la mayoría de las vitaminas y minerales. La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 2 a 3 porciones por día de alimentos de este grupo. La cantidad total de estas porciones debe ser equivalente a 5 a 7 onzas de carne magra, aves o pescado cocido por día.

¿Qué constituye una porción?

- Cuente como una porción de 2 a 3 onzas de carne magra, aves o pescado cocido. Un pedazo de carne de 3 onzas es aproximadamente del tamaño de una hamburguesa común, o la cantidad de carne en media pechuga de pollo mediano.

- Para los otros alimentos en este grupo, cuente 1/2 taza de frijoles cocidos, 1 huevo, ó 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní) como una onza de carne (aproximadamente 1/3 de porción).

No es fácil calcular si se consume el equivalente de 5 a 7 onzas de carne magra cocida por día. El tamaño de las porciones varía con el tipo de alimento y comida. Por ejemplo, 6 onzas pueden ser constituidas por:

- 1 huevo (cuéntelo como 1 onza de carne magra) para el desayuno;
- 2 onzas de guajolote (pavo) en rodajas en un sandwich durante el almuerzo y
- una hamburguesa magra de 3 onzas para la cena.

Selecciones Magras

CARNE DE RES

Asados/Bistecs
Bistec de rueda
Lomo
Sirloin
Chuck Arm

PUERCO (CERDO)

Asados/Chuletas
Filete de lomo
Lomo
Jamón

TERNERA

Todos los cortes menos la carne picada

CORDERO

Asados/Chuletas
Pierna
Lomo
Trozo de brazuelo

POLLO Y GUAJOLOTE (PAVO)

Carne blanca y oscura sin el pellejo

PESCADO Y MARISCOS

La mayoría tiene bajo contenido de grasas; los marinados o enlatados en aceite contienen más grasas

Algunas sugerencias:

- ☞ Elija carne magra, pollo sin pellejo, pescado, frijoles secos y guisantes frecuentemente. Estas constituyen las selecciones con menor contenido de grasa.
- ☞ Prepare las carnes de manera que contengan poca grasa:
 - Recorte toda la grasa que pueda ver.
 - En vez de freírlas, prepárelas a la parrilla, asadas o hervidas.
- ☞ Consuma con moderación las yemas de huevo; contienen un alto nivel de colesterol. Utilice solamente una yema por persona cuando prepare platos de huevo. Utilice más claras de huevo para hacer porciones más grandes.
- ☞ Las nueces y las semillas contienen mucha grasa. Cómalas moderadamente. (Véase el Cuadro de Selección de Alimentos de la Pirámide en la página 27.)

Leche, Yogurt y Queso



¿Por qué son importantes los productos lácteos?

Los productos lácteos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales. La leche, el yogurt y el queso son las mejores fuentes de calcio. La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 2 a 3 porciones de leche, yogurt y queso por día: 2 para la mayoría de las personas y 3 para las mujeres embarazadas o alimentando bebés a pecho, los adolescentes y los adultos jóvenes hasta la edad de 24 años.

¿Qué constituye una porción?

- 1 taza de leche o yogurt
- 1-1/2 onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

Algunas sugerencias:

- ☞ Elija con frecuencia leche descremada y yogurt sin grasa. Estos son los más bajos en grasa.
- ☞ 1-1/2 a 2 onzas de queso y 8 onzas de yogurt equivalen a una porción de este grupo porque proveen la misma cantidad de calcio que 1 taza de leche.
- ☞ El requesón proporciona menos calcio que otros quesos. Una taza de requesón equivale a sólo 1/2 porción de leche.
- ☞ Consuma moderadamente el queso y el helado con alto contenido de grasa. Pueden agregar mucha grasa a su dieta (especialmente grasa saturada).
- ☞ Elija, cuando posible, quesos “parcialmente descremados” o de bajo contenido de grasa y postres lácteos bajos en grasa como el helado y el yogurt congelado. (Véase el Cuadro de Selección de Alimentos de la Pirámide en la página 26.)

El Cuadro de Selección de Alimentos de la Pirámide

El siguiente cuadro indica los alimentos utilizados comúnmente de cada grupo y el contenido de grasa en cada uno de ellos. Se indican solamente unos cuantos de los miles de alimentos que consumimos. Sin embargo, darán una idea de los alimentos de cada grupo que tienen más y menos contenido de grasa.

El símbolo de la Guía Pirámide de Alimentos (▲) que figura junto al alimento significa que es el de menor contenido en grasa que usted pueda obtener de ese grupo.

Usted puede usar la etiqueta para contar las grasas en alimentos específicos. Muchas etiquetas en los envases de alimentos indican los gramos de grasa por porción.

¿Cuánto es un gramo de grasa?

Para ayudarle a visualizar cuánta grasa hay en estos alimentos, tenga en cuenta que 1 cucharadita de mantequilla o de margarina contiene 4 gramos de grasa.

Para esta cantidad de alimento...

Cuenta esta cantidad...

Grupo de Pan, Cereal, Arroz y Pasta		
Coma de 6 a 11 porciones por día	Porciones	Gramos de grasa
▲ 1 rebanada de pan	1	1
▲ 1 pan de hamburguesa, rosca “bagel” o panecillo inglés	2	2
1 tortilla de maíz o de harina	1	3
▲ 1/2 taza de arroz, pasta cocida	1	trazos
3-4 galletitas pequeñas	1	3
1 onza de cereal para desayuno	1	*
2 panqueques, 4 pulgadas de diámetro	2	3
1 media luna grande (2 onzas)	2	12
1 buñuelo mediano (2 onzas)	2	11
1 pastelillo mediano (2 onzas)	2	13
1 torta, cubierta, 1/16 común	1	13
2 galletitas medianas	1	4
1 pastel de fruta, 2 cortezas, 1/6 8 pulgadas	2	19

*Vea la etiqueta del producto

(continúa...)

Para esta cantidad de alimento...

Cuente esta cantidad...

Grupo de Verduras

<i>Coma de 3 a 5 porciones por día</i>	<i>Porciones</i>	<i>Gramos de grasa</i>
▲ 1/2 taza de verduras cocidas	1	trazos
▲ 1 taza de verduras de hoja, crudas	1	trazos
▲ 1/2 taza de verduras crudas, cortadas	1	trazos
1/2 taza de papas horneadas	1	4
1/2 taza de ensalada de papas	1	8
10 papas fritas	1	8

Grupo de Frutas

Consuma de 2 a 4 porciones por día

▲ Frutas enteras: manzana, naranja, banana medianas	1	trazos
▲ 1/2 taza de fruta, cruda o enlatada	1	trazos
▲ 3/4 de taza de jugo de frutas, sin azúcar	1	trazos
1/4 aguacate entero	1	9

Grupo de Leche, Yogurt y Queso

Consuma de 2 a 3 porciones por día

▲ 1 taza de leche descremada	1	trazos
▲ 8 onzas de yogurt sin grasa, sin sabor agregado	1	trazos
1 taza de leche baja en grasa, 2 por ciento	1	5
1 taza de leche entera	1	8
1 taza de leche chocolatada, 2 por ciento	1	5
8 onzas de yogurt bajo en grasa, sin sabor agregado	1	4
8 onzas de yogurt bajo en grasa, con fruta	1	3
1-1/2 onzas de queso cheddar natural	1	14
2 onzas de queso procesado	1	18
1-1/2 onzas de mozzarella, medio descremado	1	7
1/2 taza de ricotta, medio descremado	1	10
1/2 taza de queso fresco, 4 por ciento de grasa	1/4	5
1/2 taza de helado	1/3	7
1/2 taza de leche helada	1/3	3
1/2 taza de yogurt helado	1/2	2

Para esta cantidad de alimento...

Cuente esta cantidad...

Grupo de Carnes, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces

<i>Coma de 5 a 7 onzas por día</i>	<i>Porciones</i>	<i>Gramos de grasa</i>
▲ Carne magra, aves, pescado, cocida	3 onzas*	6
Carne picada, magra, cocida	3 onzas*	16
Pollo, con piel, frito	3 onzas*	13
2 rodajas de bologna	1 onza*	16
1 huevo	1 onza*	5
▲ 1/2 taza de habas secas o guisantes cocidos	1 onza*	trazos
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní)	1 onza*	16
1/3 de taza de nueces	1 onza*	22

* Onzas de carne magra a que equivalen estos alimentos. Véase en la página 22 la forma de contar las porciones.

Grasas, Aceites y Dulces

Uselos con moderación

1 cucharadita de mantequilla, margarina	–	4
1 cucharada de mayonesa	–	11
1 cucharada de aderezo para ensalada	–	7
1 cucharada de aderezo para ensalada de bajas calorías	–	*
2 cucharadas de crema agria	–	6
1 onza de queso crema	–	10
1 cucharadita de azúcar, mermelada, jalea	–	0
12 onzas de refresco	–	0
12 onzas de refresco de fruta	–	0
1 onza de barra de chocolate	–	9
1/2 taza de sorbete	–	2
1/2 taza de sorbete de frutas	–	0
1/2 taza de postre de gelatina	–	0

*Vea la etiqueta del producto

¿Y las bebidas alcohólicas?

Si los adultos eligen beber, deben consumir no más de 1 a 2 tragos por día. Las bebidas alcohólicas contienen calorías, pero pocos o ningunos nutrientes. Las siguientes bebidas de tamaño común contienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol.

Bebidas Alcohólicas

	<i>Calorías</i>
Cerveza, 12 onzas (1 regular)	150
Vino, seco, 5 onzas	115
Licores, 1-1/2 onzas*	105

*Si se mezclan con refrescos se agregan más calorías.

