



► SU DIETA Y LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS  
1



► LA DEGENERACIÓN MACULAR  
2



► CONSEJOS PARA LEER LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES  
2

○ NUMERO  
2

○ VOLUMEN  
4

○ Diciembre  
2009



# noticias Nutricionales

¡EDUCACIÓN DE NUTRICIÓN FÁCIL DE DIGERIR EN BOCADILLOS!



## Su Dieta y Las Enfermedades Cardíacas



La Asociación Cardíaca Americana reportó que la enfermedad cardíaca coronaria (ECC) es la causa principal de muerte en América y puede afectar a cualquiera. Todos debemos tomar medidas para minimizar el riesgo de la ECC. Estos son algunos consejos fáciles para reducir su riesgo:

**Prevenca y controle el colesterol alto:** El exceso de colesterol en la sangre es un factor de riesgo muy importante para la enfermedad cardíaca. Comiendo una dieta baja en grasa saturada y colesterol y alta en fibra dietética, manteniendo un peso sano, y haciendo ejercicio regularmente lo ayudaran a controlar los niveles de colesterol.

**Prevenca y controle la alta presión:** Una dieta sana, actividad física regular, el no fumar, y un peso saludable lo ayudarán a mantener la presión normal. No se olvide de controlar su presión arterial regularmente.

**Prevenca y controle la diabetes:** Si usted sufre de diabetes, tiene un alto riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Para prevenirlas debe bajar de peso y hacer ejercicio regularmente.

**Controle el estrés:** No pierda el control ante situaciones difíciles. Sea positivo. Aprenda a decir que "no." No se comprometa demasiado y tómese su tiempo para hacer las cosas.

**No fume:** El fumar aumenta el riesgo de sufrir de presión alta, enfermedades cardíacas, y derrame cerebral. Si deja de fumar el riesgo de sufrir del corazón disminuirá grandemente. Si fuma y desea dejar de fumar, su doctor le puede sugerir programas que lo podrán ayudar con ese fin.

**Tome alcohol moderadamente:** El tomar alcohol excesivamente incrementa el riesgo de sufrir de alta presión, enfermedades cardíacas y derrame cerebral. Por eso se recomienda tomar con moderación y siempre responsablemente.

**Mantenga un peso sano:** Una dieta apropiada y actividad física lo pueden ayudar a mantener un peso sano.

### Consejos nutricionales para mantener un corazón sano:

- 1. Limite las malas grasas:** La mejor manera de reducir las grasas saturada y trans en su dieta es limitando la cantidad de grasas sólidas (Manteca, margarina, y grasas hidrogenadas) que consume. Cuando consuma grasas, elija aceite de oliva y de linaza. También, debe mantener el consumo del colesterol a menos de 300 miligramos por día si es sano y menos de 200 miligramos por día si tiene colesterol alto. Lea las etiquetas nutricionales para saber cuánto colesterol tiene el alimento que va a consumir.
- 2. Elija proteína magra.** La proteína magra ó baja en grasa, como el pollo y el pescado, productos lácteos descremados y la clara del huevo ó cualquier producto que sustituya al huevo, son mejores para su salud. El pescado, las legumbres — los frijoles, los chicharos, las lentejas — son también buenas fuentes de proteína y contienen menos grasa y nada de colesterol.
- 3. Coma una dieta colorida.** Las verduras y frutas son buenas fuentes de vitaminas y minerales; contienen menos calorías y mucha fibra dietética. Una dieta con gran contenido de fibra soluble, como la que se encuentra en las frutas y verduras, puede ayudar a disminuir su alto colesterol minimizando así su riesgo de enfermedades cardíacas.
- 4. Consuma 100% de granos integrales:** Los granos integrales son buena fuente de vitaminas y minerales. Muchos de los nutrientes contenidos en estos alimentos, ayudan regulando la alta presión y la salud del corazón.
- 5. No use más el salero:** El consumir mucha sal puede contribuir a la presión alta o hipertensión. Reduciendo la sal en su comida contribuye a una dieta sana para el corazón. La Asociación Americana del Corazón recomienda que los adultos sanos consuman menos de 2,300 miligramos (2.3 gramos) de sodio por día (cerca de una cucharadita). No se olvide de leer las etiquetas nutricionales de los alimentos procesados como las sopas y comidas congeladas.
- 6. Practique moderación y balance:** Llenando su plato, comiendo porciones de más y hasta sentirse más que lleno lo llevan a comer más calorías, grasa, y colesterol de lo que debe. Las porciones que sirven en los restaurantes generalmente ofrecen más comida de la necesaria. Controlando las porciones que come, lo ayudara a no pasarse con las calorías.
- 7. Planeé los menús de antemano:** Cuando elija los alimentos y bocadillos, trate de incluir más verduras, frutas y granos integrales. Elija proteínas magras y limite los alimentos grasos y con mucha sal. Observe el tamaño de las porciones y elija alimentos variados. La variedad en los alimentos hará que sus comidas y bocadillos sean más interesantes y sabrosos.

¡Si sigue estos consejos sanos su corazón se lo agradecerá!

**¿PUEDE ENCONTRAR LAS GRASAS OCULTAS?**



¿Sabía que en las comidas procesadas hay grasas escondidas? Asegúrese de leer las etiquetas nutricionales para no consumir extra grasa trans y/o saturada. ¡Estas grasas están directamente asociadas con el aumento del riesgo de enfermedades cardíacas!

# La Degeneración Macular

**¡Manteniendo sus ojos sanos!**

La degeneración macular (DM) está asociada con la edad y es la causa principal en la pérdida de la vista entre los Americanos de más de 60 años. Esta enfermedad destruye la vista central, la cual se usa para ver los objetos claramente y para poder leer y manejar. Un examen de ojos regularmente puede detectar la DM antes que cause la pérdida de la vista. Un tratamiento puede disminuir la pérdida de la vista, pero lamentablemente la vista que se perdió ya no se puede recuperar.

¡Escuche a su abuelita! Cuando ella decía, "Coma la zanahoria, porque es buena para los ojos", ella sabía de lo que hablaba. (¡Coma carotinoides!)

Los antioxidantes han sido asociados con la prevención de la DM. Los antioxidantes se encuentran en los alimentos naturales e incluyen la vitamina C (ácido ascórbico), la vitamina E (alfa-tocoferol), los carotinoides, las antocianidinas, el selenio, y el cinc. Los carotinoides, nutrientes que no están clasificados como vitaminas, incluyen el beta-caroteno, el alfa-caroteno, los licopenos, la luteína, y la zeaxantina.

Los carotinoides se encuentran en las verduras de hoja verde, el maíz, el kiwi, y muchas otras verduras y frutas rojas, anaranjadas, ó amarillas. Las antocianidinas son responsables por el color azul de los arándanos. El huevo es una fuente importante de luteína. El Dr. Blumberg de la Universidad de Tufts dice, "Una yema de huevo proporciona aproximadamente 200 microgramos de luteína, y ésta es 200-300 por ciento más absorbible que las fuentes vegetales de luteína." Los antioxidantes neutralizan el daño que los radicales libres causan a las células, y se piensa que podrían prevenir el daño oxidante causado a la retina y que desencadena la DM.

¡Coma una dieta coloreada! Los antioxidantes podrían ser la protección justa que necesita para cuidar su vista.

## Consejos Para Leer las Etiquetas Nutricionales

1. En la etiqueta nutricional el primer lugar que debe leer es el tamaño de la ración y cuantas porciones ofrece el alimento. El tamaño de la ración presenta información calculada usando unidades comunes como tazas, onzas, ó fracciones.
2. Las calorías y las calorías de la grasa le enseñan cuantas calorías consume en una ración del alimento. Las calorías de la grasa están basadas en una dieta de 2000 calorías.

Ejemplo de una etiqueta de Macarrones con Queso

Datos Nutricionales		
Tamaño por Ración 1 taza (228g)		
Porciones en el paquete 2		
Cantidad por Ración		
Calorías	250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b>	12g	18%
Grasa Saturada	3g	15%
Acido Graso Trans	1.5g	
<b>Colesterol</b>	30mg	10%
<b>Sodio</b>	470mg	20%
<b>Carbohidrato Total</b>	31g	10%
Fibra Dietética	0g	0%
Azucares	5g	
<b>Proteínas</b>	5g	
Vitamina A		4%
Vitamina C		2%
Calcio		20%
Hierro		4%

  

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

1 2 3 **Limite estos Nutrientes**

4 **Consuma mucho de estos**

5 **Nota al Pie**

6 **Guía Rápida para el % VD**  
**5% o menos es bajo**  
**20% o más es alto**



3. Estos nutrientes son los que tiene que limitar en su dieta. Por ejemplo, la grasa total muestra cuanto grasa hay en una ración del alimento. Un alimento bajo en grasa contienen 3 gramos ó menos de grasa por ración. Trate de minimizar el consumo de grasa trans. El colesterol, junto con la grasa saturada y la grasa trans, puede causar diferentes enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas y diferentes tipos de cáncer. Dietas altas en sodio (sal) pueden causar hipertensión (presión arterial alta).
4. Estos nutrientes son buenos para la salud y pueden ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas. Consumir suficiente calcio puede minimizar el riesgo de osteoporosis (los huesos frágiles que se fracturan fácilmente). Comer mucha fibra dietética (principalmente fibra soluble) puede ayudar a prevenir estreñimiento, y controlar el colesterol para así reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
5. Esta área se llama la nota al pie y explica que el Porcentaje del Valor Diario está basado en una dieta de 2000 calorías. Los valores en el círculo rojo representan las cantidades de cada nutriente recomendadas por expertos en la salud.
6. El Porcentaje del Valor Diario (%VD) ayuda a determinar si la porción contiene un bajo ó alto contenido de nutrientes. El %VD está basado en las recomendaciones de nutrientes esenciales para una dieta de 2,000 calorías. El %DV muestra que un **5%VD ó menos es bajo** y un **20%VD ó más es alto** para ese nutriente. De esa manera, el %VD es una guía rápida para determinar si el alimento que va a consumir tiene un bajo ó alto contenido de los diferentes nutrientes.