

Elementos de la nutrición



Pequeña charla: 5 por día, frutas y verduras

La iniciativa de 5 por día nos reestimula a comer 5 porciones o más de frutas y verduras por día. Si comiéramos frutas y verduras como parte de una alimentación sana, nos protegeríamos contra muchas enfermedades crónicas.

Cinco o más puede parecer mucho, pero una porción podría ser una fruta mediana, unas cuantas frutas secas, media taza de verduras picadas, cocidas o crudas, o un vaso de 6 onzas de un jugo cítrico. Las frutas y los vegetales pueden ser frescos, congelados, enlatados o secos. Trate de cocinar las verduras al vapor o en el microondas u hornearlas en vez de freírlas.

Actividad: Nutrición saludable

1. Muéstrelas a los participantes cómo es un plato saludable de 5 por día. Pregúnteles a los participantes qué tal se ve: ¿mucho o no mucho? Hable sobre los problemas que podrían tener las personas para comer 5 frutas y verduras al día: costo, acceso a productos frescos, desperdicio, dificultad para cocinar, etc. Haga que el grupo use su propia experiencia para generar una lluvia de ideas con posibles soluciones.
2. Hable sobre las maneras de introducir más frutas y verduras cada día: ponerlas en cereales para desayuno o ensaladas, o comerlas como bocadillo o postre.
3. Repase los Consejos y quehaceres de la semana para hacer comidas saludables. Demuestre cómo llevar la cuenta de las frutas y verduras que come.

Consejos y quehaceres

El objetivo de una dieta saludable es comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras.

Comer verduras y frutas puede prevenir el derrame cerebral, la enfermedad del corazón, la diabetes y los problemas intestinales.

Trate de añadir una porción más cada día hasta alcanzar la meta.

¿Qué es una porción de frutas?

- 1 manzana, plátano, naranja o pera de tamaño mediano
- ½ taza de fruta picada, cocida, enlatada
- ¾ taza (6 oz) de 100% jugo de fruta
- ¼ taza de fruta seca (pasas, ciruelas pasas)

¿Qué es una porción de verduras?

- 1 taza de verduras crudas de hoja verde
- ½ taza de otras verduras crudas o cocidas
- ¾ taza (6 oz) jugo de verduras

Para más actividades parecidas, vea “Steps to Healthy Aging” por el National Policy & Resource Center on Nutrition & Aging/Florida International University



Datos y consejos sobre la nutrición

¡Las frutas y verduras de varios colores promueven la salud!

La vitamina A se encuentra en las frutas y verduras de color anaranjado o amarillo oscuro: mango, melón y camote.

La vitamina C viene de un arco iris de frutas y verduras de varios colores: los cítricos, la fresa y el chile morrón verde.

El calcio, un alimento mineral que se necesita para fortalecer los huesos y dientes, también regula el corazón y el sistema nervioso.

Para adultos, la necesidad diaria de calcio es de 1200 mg o 3 porciones o más de alimentos ricos en calcio, entre ellos:

- Yogur (sin otros ingredientes ni grasa o bajo en grasa)
1 taza = 435 mg
- Sardinias (enlatadas, con huesos)
4 onzas = 430 mg
- Jugo de naranja fortificado
1 taza = 300 mg
- Leche (entera, baja en grasa, de grasa reducida o sin grasa)
1 taza = 300 mg

- Queso suizo
1 oz. = 270 mg
- Hojas de col (cocidas)
½ taza = 180 mg

La fibra (por ejemplo, granos integrales) puede ayudar a prevenir el cáncer del colon, evita que el cuerpo absorba el colesterol y reduce el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. También puede aumentar la sensación de estar lleno y así no comemos más de lo que deberíamos. Los adultos necesitan aproximadamente 25 gramos de fibra cada día. Si usted piensa comer más fibra, aumente el consumo poco a poco para evitar el malestar gastrointestinal.

Es importante servirse porciones razonables para alcanzar y mantener un peso saludable. A medida que envejecemos, la mayoría de nosotros necesitamos menos calorías que cuando éramos jóvenes. Sin embargo, nuestros requisitos nutricionales siguen siendo iguales o aumentan con la edad. La información nutricional en las etiquetas de alimentos contiene información acerca del tamaño de las porciones.

Tamaño de las porciones

- Baraja de naipes = una porción de 3 oz. de carne, pollo o pescado.
- Pelota de béisbol = 1 taza de leche, yogur o verdura de hoja fresca picada.
- Puño pequeño (o ratón de la computadora) = ½ taza de fruta picada, verduras o pasta.
- Pelota de tenis = aproximadamente el tamaño de una fruta mediana.
- Pelota de golf = aproximadamente 2 cucharadas de crema de cacahuete.
- El pulgar = aproximadamente 1 oz. de queso
- La punta del pulgar = 1 cucharadita de margarina

¡Visite www.texercise.com!