



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Una Dieta Saludable

P: ¿Por qué debería tratar de mantener una dieta saludable?

R: Tener una dieta saludable es una de las cosas más importantes que puede hacer para mantener su buena salud en general. Su dieta, junto con la actividad física, es el factor principal que afecta su peso. Es importante que su peso sea saludable en relación a su altura. Estar excedida de peso o ser obesa aumenta su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, hipertensión arterial, derrame cerebral, problemas respiratorios, artritis, enfermedades de la vesícula biliar, apnea obstructiva del sueño (problemas de respiración al dormir), osteoartritis, y algunos tipos de cáncer. Usted puede determinar si está excedida de peso o es obesa calculando su índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés). Se considera que las mujeres cuyo BMI es de 25 a 29.9 están excedidas de peso, mientras que aquellas cuyo BMI es 30 o más son obesas. Se considera que todos los adultos (de 18 o más años de edad) que tienen un BMI de 25 o más tienen riesgo de muerte prematura y discapacidad debido a exceso de peso u obesidad. Estos riesgos para la salud crecen a medida que aumenta el BMI. Su proveedor de atención médica puede ayudarla a calcular su masa corporal, o usted puede visitar www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm.

No es fácil tener una dieta saludable. Consumir alimentos menos saludables es tentador porque pueden ser más fáciles de conseguir o de preparar, o satisfacen un antojo. Entre su familia y su trabajo o la escuela, probablemente esté ocupándose de cien cosas al mismo tiempo. A veces tomarse el tiempo para comprar los ingredientes y cocinar una comida saludable queda relegado al último lugar de la lista, pero debe saber que no es difícil hacer cambios simples para mejorar su dieta, y hay mucha información disponible sobre nutrición que usted puede comprender. Si usted aprende un poco y planifica, podrá encontrar una dieta que vaya bien con su estilo de vida, ¡y tal vez se divierta haciéndolo!

P: ¿Cómo puedo comenzar a planificar una dieta saludable para mí y para mi familia?

R: Usted puede comenzar a planificar una dieta saludable leyendo las *Pautas Alimenticias para los Estadounidenses* (<http://www.health.gov/dietaryguidelines>), publicadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Estas pautas incluyen la Guía Pirámide de Alimentos, que muestra la forma en que los diferentes grupos de alimentos se combinan para formar su dieta completa. Comer es uno de los mayores placeres de la vida. Debido a que existen muchos alimentos y muchas formas de crear una dieta saludable, hay mucho espacio para tomar decisiones inteligentes y saludables. Usted puede usar la pirámide como su punto de partida. Elija la cantidad diaria de por-



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

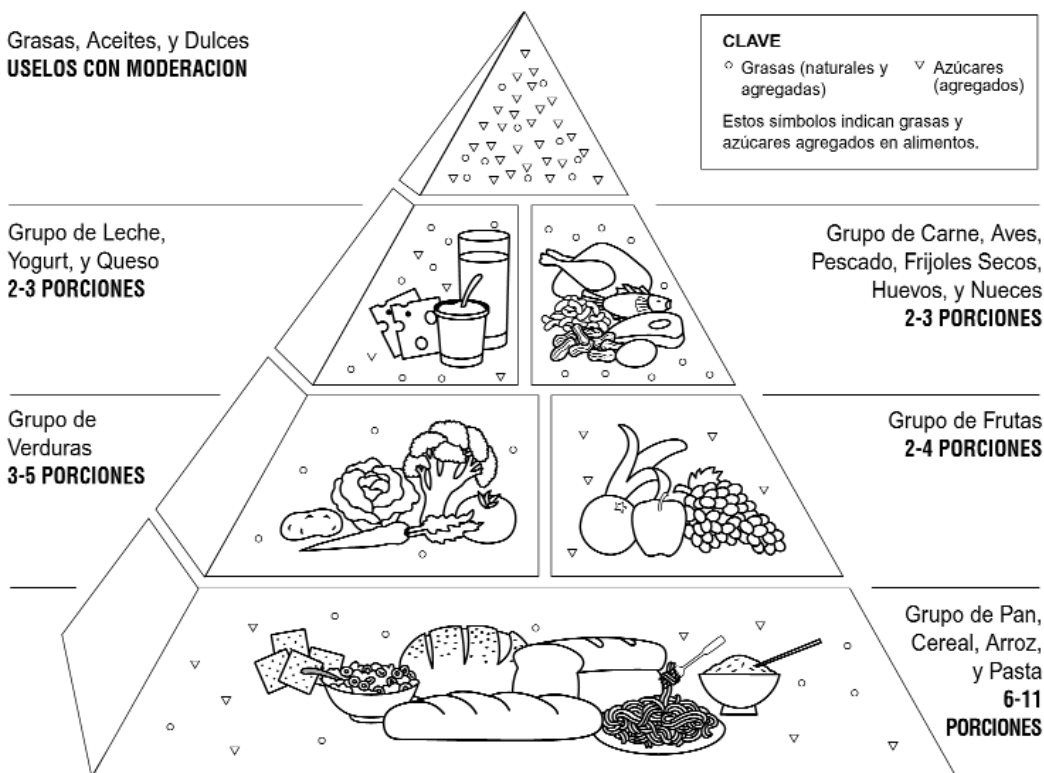
TDD: 1-888-220-5446

ciones recomendada de cada uno de los cinco principales grupos de alimentos.

Puede que haya visto otras pirámides hechas por otros grupos de proveedores de atención médica, o pirámides para diferentes grupos étnicos, como la pirámide puertorriqueña, la de cocina tradicional afro-americana sureña, la vegetariana o la latinoamericana. Usted puede usar cualquiera de ellas para alimentarse saludablemente, dependiendo de los alimentos que encuentre disponibles y sus tradiciones culturales.

Cualquiera sea la dieta que elija, asegúrese de consultar a su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier tipo de plan de alimentación. Puede pedirle a su proveedor que la derive a un dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés) que puede ayudarla, o visite www.eatright.org para conseguir una lista de proveedores. Puede pedirle ayuda a un miembro de la familia o a una amiga para que la apoye y la ayude a mantenerse encaminada. ¡Trate de divertirse aprendiendo nuevas recetas y distintas formas de cocinar!

La Guía Pirámide de Alimentos Una Guía Para la Selección Diaria de Alimentos



Origen: El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS), agosto de 1992



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

P: ¿Cuáles son los pasos más importantes para establecer una dieta saludable?

R: Aunque existan distintas pirámides de alimentos para elegir, el desafío es elegir una, y luego crear un plan de alimentación que contenga alimentos saludables. Cualquiera sea la dieta o pirámide específica que usted elija, los pasos básicos para la buena nutrición resultan de una dieta que:

- la ayude a perder peso o mantener su BMI en un rango saludable
- sea balanceada en general, con alimentos de todos los grupos, muchas frutas, verduras y cereales deliciosos
- sea baja en grasas saturadas y colesterol, y moderada en el consumo total de grasas (menos del 10 por ciento de sus calorías diarias deben provenir de grasas saturadas, y menos del 30 por ciento de sus calorías diarias deben provenir del consumo total de grasas)
- contenga una variedad de cereales todos los días, especialmente cereales integrales, que son una buena fuente de fibra
- contenga suficientes frutas y verduras (una variedad de cada una, de cinco a nueve porciones por día)
- sea baja en calorías provenientes de azúcares agregados (como en golosinas, galletas y tortas)
- tenga alimentos preparados con menos sodio o sal (intente que no sean más de 2.400 miligramos de sodio por día, o alrededor de una cucharilla de sal por día para un corazón sano)

- no contenga más de un trago por día (dos tragos para los hombres) si consume bebidas alcohólicas

P: Sé que una dieta saludable significa controlar mi consumo de grasas, ¡pero me confunden todos los distintos tipos de grasas! ¿Cómo sé cuáles están bien y cuáles debo evitar?

R: Hay distintos tipos de grasas en nuestros alimentos. Algunos pueden dañar nuestra salud, y otros no son tan malos. ¡Hasta hay algunos que son buenos para usted! Esto es lo que necesita saber:

- Las **grasas monoinsaturadas** (aceites de colza, oliva y cacahuete, y los aguacates) y las **grasas poliinsaturadas** (las semillas de alazor, sésamo y girasol, y muchos otros frutos secos y semillas) no elevan su colesterol LDL (“malo”) pero pueden elevar su nivel de colesterol HDL (“bueno”). Para mantenerse sana, es bueno elegir alimentos que contengan estas grasas.
- Las **grasas saturadas**, los **ácidos transgrasos** y el **colesterol alimenticio** elevan su nivel de colesterol sanguíneo LDL (“malo”), que puede causar enfermedades cardíacas. La grasa saturada existe principalmente en los alimentos de origen animal, tales como la carne vacuna, la ternera, el cordero, la carne de cerdo, la grasa de cerdo, la grasa de ave, la manteca, la crema, los productos lácteos enteros y los quesos; y de algunas plantas, tales como los aceites tropicales. Los aceites tropicales incluyen el aceite de coco,



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

el de semilla de palmera, y el de palmera, que se usan en tortas y galletas comerciales, y comidas saladas para picar. A diferencia de los otros aceites vegetales, estos aceites contienen muchos ácidos grasos saturados. Algunos alimentos procesados (tales como las comidas preparadas congeladas y los alimentos enlatados) pueden tener alto contenido de grasas saturadas. Lo mejor es verificar las etiquetas de los envases antes de comprar este tipo de alimentos.

- Los **ácidos transgrasos** (TFAs, por sus siglas en inglés) se forman durante el proceso de elaboración de los aceites de cocina, la margarina y la manteca vegetal, y están en los alimentos fritos comercialmente y los horneados, galletas y galletas secas. Algunos se hallan naturalmente en pequeñas cantidades en algunos productos de origen animal, tales como la carne vacuna, la carne de cerdo, el cordero, y la grasa butirométrica de la mantequilla y la leche. Los estudios indican que los TFAs tienden a elevar nuestro nivel total de colesterol sanguíneo. Los TFAs también tienden a elevar el colesterol LDL (“malo”) y disminuir el colesterol HDL (“bueno”). Un estudio descubrió que las cuatro fuentes principales de ácidos transgrasos en la dieta de las mujeres son la margarina, la carne (vacuna, de cerdo o cordero), las galletas, y el pan blanco. En este momento, los TFAs no están detallados en las etiquetas de los alimentos, pero eso cambiará pronto. Aunque pueden pasar un par de años antes de que empiece a verse, el FDA le está pidiendo a los

productores de alimentos que comiencen a mencionar el contenido de TFA en las etiquetas, y algunos productores de alimentos están anunciando que eliminarán los TFAs de sus alimentos.

P: Me preocupan las enfermedades cardíacas. ¿Existe alguna dieta especial para ayudar a prevenirlas o controlarlas?

R: Las enfermedades cardíacas son la causa de muerte número 1 de mujeres y hombres. Consumir una dieta saludable para el corazón es la clave para ayudar a reducir sus factores de riesgo de enfermedades cardíacas, tales como la hipertensión arterial, el colesterol sanguíneo elevado, el exceso de peso y la obesidad. También le ayudará a controlar estas afecciones si ya las padece.

Aquí hay algunas pautas *generales* para una alimentación saludable para el corazón:

- Elija alimentos de bajo contenido de grasas saturadas y ácidos transgrasos. Algunos de los alimentos de bajo contenido de grasas saturadas son las frutas, las verduras, los cereales integrales, y los productos lácteos descremados o sin grasa. Trate de evitar los alimentos fritos y horneados comercialmente, tales como las galletas y las galletas secas.
- Elija una dieta con contenido *total* de grasas moderado. ¡Las buenas noticias son que no debe eliminar todas las grasas de su dieta! Una dieta con contenido moderado de grasas le dará suficientes calorías para satisfacer su apetito, lo que puede ayudarla a consumir menos calorías, mantenerse en un peso saludable, y dis-



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

minuir su nivel de colesterol sanguíneo. Para mantener moderado su consumo total de grasas, intente reemplazar las grasas saturadas con las insaturadas.

- Elija alimentos con bajo contenido de *colesterol*. Trate de consumir frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos descremados o sin grasa, y cantidades moderadas de carnes magras, aves sin piel, y pescados. Consuma mucha fibra *soluble*, que puede ayudar a disminuir su colesterol sanguíneo LDL (“malo”). El salvado de avena, los copos de avena, las habas, los guisantes, el salvado de arroz, la cebada, las frutas cítricas y las fresas son buenas fuentes. La fibra *insoluble* no le ayudará con su nivel de colesterol sanguíneo, pero igualmente es buena para el funcionamiento sano de los intestinos. Los panes de trigo integral, los frijoles, las almendras, la remolacha, la zanahoria, los repollos de Bruselas, el brócoli, la coliflor, las judías verdes y la piel de la manzana son buenas fuentes de fibra insoluble.
- La Asociación Americana del Corazón también recomienda que trate de consumir al menos dos porciones de pescado por semana (especialmente pescados grasos como el salmón y la trucha de lago) porque tienen alto contenido de ácidos grasos omega-3, que pueden ayudar a disminuir el colesterol sanguíneo. Algunos tipos de pescado, tales como el pez espada, el tiburón o la caballa, pueden contener altos niveles de mercurio y otros contaminantes ambientales que pueden dañar el cerebro y el sistema nervioso central, especialmente en fetos en desarrollo. Los niños, las mujeres embarazadas y aquellas que amamantan deben limitar su consumo de pescado a no más de 12 onzas por semana.
- También puede consumir ácidos grasos omega-3 provenientes de plantas, tales como el tofu, la soja, las nueces y la linaza (estos contienen ácido alfa-linolénico, una especie menos potente de ácido graso omega-3).
- Disminuya su consumo de *sodio*. Si usted tiene tanto hipertensión arterial como colesterol sanguíneo elevados—y muchas personas los tienen—su proveedor de atención médica puede indicarle que disminuya su consumo de sodio o sal. Aunque no padezca hipertensión ni tenga colesterol elevado, trate de no consumir más de 2400 miligramos de sodio por día. La dieta DASH también recomienda un nivel inferior de sodio por día, en este caso 1500mg. Usted puede elegir alimentos bajos en sodio, tales como las frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos descremados o sin grasa, y cantidades moderadas de carnes magras, que también le ayudarán a disminuir su colesterol. Para darle sabor a su comida, elija hierbas y especias en lugar de azúcar de mesa alta en sodio. Asegúrese de leer las etiquetas de los condimentos mixtos, porque algunos contienen sal.
- Controle su peso. No es extraño que las personas que están excedidas de peso tengan colesterol sanguíneo más elevado que aquellas que no lo están. Cuando usted reduce la cantidad de grasa en su dieta, no sólo



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

consume menos colesterol y grasas saturadas, sino también menos calorías. Esto la ayudará a perder peso y a mejorar su nivel de colesterol sanguíneo, y ambas cosas reducirán su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

P: Muchas dietas dicen que debo limitar mi consumo de sodio a una cantidad medida en miligramos por día, ¿pero exactamente cuánta sal es eso?

R: La sal también está designada como cloruro de sodio. Soda, bicarbonato de sodio, y el símbolo "Na" en las etiquetas de la comida, significan que el producto contiene sodio. Aquí hay algunas pautas generales:

1/4 de cucharilla de sal = 600 miligramos (mg) de sodio

1/2 cucharilla de sal = 1200mg de sodio

3/4 de cucharilla de sal = 1800mg de sodio

1 cucharilla de sal = 2400mg de sodio

1 cucharilla de bicarbonato de sodio = 1000mg de sodio

P: Es difícil saber si mis porciones son demasiado grandes o pequeñas para una dieta saludable. ¿Tengo que medir todo lo que como?

R: Puede ser difícil aprender si sus porciones hacen que usted exceda las cantidades de los alimentos que está tratando de controlar. Tampoco ayuda que los tamaños de todo desde las bananas hasta los refrescos hayan crecido en los últimos 20 años.

Si usted es sana, pero quiere mantener bajo su colesterol, usted puede seguir esta dieta:

Dieta Saludable para el Corazón

<http://nhlbisupport.com/cgi-bin/chd/step1intro.cgi>

Si actualmente tiene colesterol elevado, aquí tiene una dieta que puede seguir para disminuir su colesterol LDL:

Dieta de Cambios Terapéuticos de Estilo de Vida (TLC)

http://nhlbisupport.com/chd/tlc_lifestyles.htm

Si necesita disminuir su presión arterial, puede seguir:

La Dieta de los Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión (DASH)

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/>

Para mantener un peso saludable o para perder peso no alcanza con consumir los tipos de alimentos correctos. Es igualmente importante consumir la cantidad correcta de alimentos en cada comida. Aún si usted come sanamente, es posible sabotear su esfuerzo si consume más de la cantidad recomendada de alimentos. Una porción es una cantidad específica de alimentos, y puede ser más pequeña de lo que cree. Aquí tiene algunos ejemplos:

- Una porción de carne (sin hueso, peso luego de cocinar) son dos o tres onzas, o alrededor del tamaño de la palma de su mano, de un mazo de cartas, o de un casete de música.



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- Una porción de verduras o frutas cortadas en trozos es 1/2 taza, o aproximadamente media pelota de béisbol o el contenido de una mano parcialmente cerrada.
- Una porción de fruta fresca es una pieza de tamaño medio, o del tamaño de una pelota de béisbol.
- Una porción de pasta cocida, arroz o cereal es 1/2 taza, o aproximadamente media pelota de béisbol o el contenido de una mano parcialmente cerrada.
- Una porción de habas cocidas es 1/2 taza, o aproximadamente media pelota de béisbol o el contenido de una mano parcialmente cerrada.
- Una porción de frutas secas es 1/3 de taza, o el contenido de la mano abierta de un adulto promedio.
- Una porción de mantequilla de cacahuete son dos cucharadas, aproximadamente el tamaño de una pelota de golf

P: Me confunden todas las etiquetas que veo en los alimentos, tales como “sin grasas” y “bajas calorías”. ¿Qué significan estos términos?

R: Hay términos como estos en muchos envases de alimentos. Aquí hay algunas definiciones basadas en una porción de alimentos. Si consume más de una porción, usted excederá estos niveles de calorías, grasas, colesterol y sodio.

Sin calorías: menos de 5 calorías

Bajas calorías: 40 o menos calorías

Calorías reducidas: al menos 25% menos calorías que las que tiene el alimento normal

Sin grasa: menos de 1/2 gramo de grasa

Baja grasa: 3 gramos o menos de grasa

Grasa reducida: al menos 25% menos grasa que la que tiene el alimento normal

Sin colesterol: menos de 2 miligramos de colesterol y no más de 2 gramos de grasa saturada

Bajo colesterol: 20 miligramos o menos de colesterol y 2 gramos o menos de grasa saturada

Sin sodio: menos de 5 miligramos de sodio

Muy bajo sodio: menos de 35 miligramos de sodio

Bajo sodio: menos de 140 miligramos de sodio

Alto en fibra: 5 gramos o más de fibra

P: ¿Cómo puedo seguir una dieta saludable si como mucho fuera de casa?

R: La Asociación Americana del Corazón da los siguientes consejos para tener una dieta saludable, aún cuando no esté cocinando en su hogar:

- Pídale al mesero que haga sustituciones, como pedir verduras al vapor en lugar de papas fritas.
- Pida carne magra, pescado, o pollo sin piel.
- Asegúrese que su plato principal esté asado, horneado, hecho a la parrilla, al vapor o hervido, en vez de frito.
- Pida papas al horno, hervidas o asadas, en vez de fritas.
- Ordene muchas guarniciones de verdura y pida que no les pongan mantequilla ni salsas.



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- Pida aderezos de bajas calorías o un limón para exprimir sobre su ensalada en lugar de aderezo.
- Pida frutas frescas o sorbete de frutas en lugar de torta, tarta, o postres helados.

Para más información...

Puede conseguir más información acerca de cómo tener una dieta saludable contactando al Centro Nacional de Información Médica de la Mujer al 1-800-994-9662, o por medio de las siguientes organizaciones:

Gobierno Federal de los Estados Unidos

Nutrition.gov
Dirección de Internet: www.nutrition.gov

Asociación Alimenticia Americana

Número de Teléfono: 800-366-1655
Dirección de Internet:
<http://www.eatright.org>

Asociación Americana de la Diabetes

Número de Teléfono: 800-DIABETES
(800-342-2383)
Dirección de Internet: www.diabetes.org

Asociación Americana del Corazón

Número de Teléfono: 800-242-8721
Dirección de Internet: www.american-heart.org

Diciembre de 2003