

FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN

✘ Macronutrientes

Carbohidratos

- Los carbohidratos son la fuente de energía principal y preferida del cuerpo que se necesita para apoyar la función cerebral, los órganos digestivos, las funciones renales y hepáticas, y los tejidos musculares.
- Fuentes: Pan, pasta, arroz, fideos, cereales, verduras con almidón, frutas y productos lácteos.

Proteínas

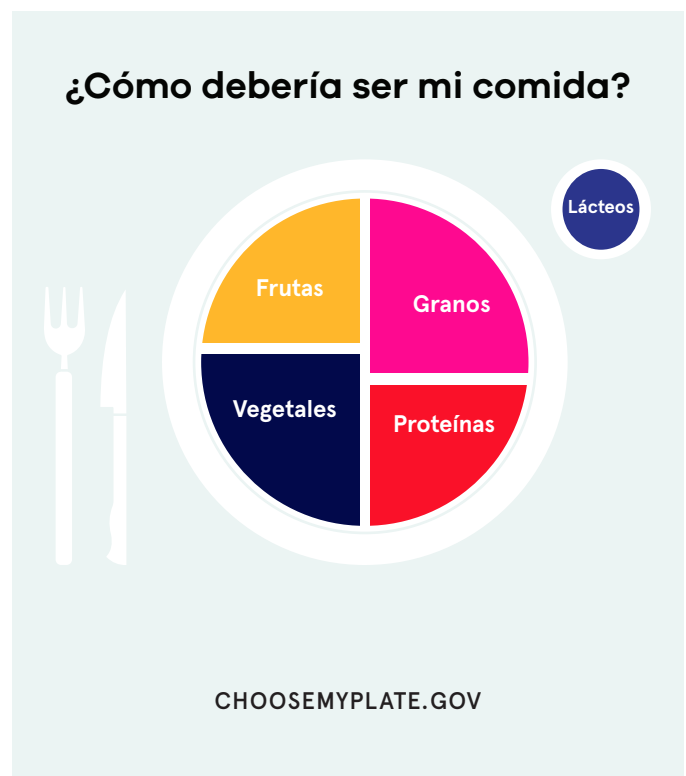
- Las proteínas son importantes para el crecimiento de los tejidos y los músculos, la función inmunológica, y para la producción de hormonas y enzimas.
- Fuentes: Carnes, aves, huevos, pescado, nueces, legumbres, tofu, productos de soya, leche y productos lácteos.

Grasas

- Las grasas son extremadamente importantes para la función celular, el tejido nervioso y la producción de hormonas, y además ayudan al cuerpo a absorber las vitaminas liposolubles, como las vitaminas A, D, E y K.
- Existen 2 tipos principales de grasas:
 - Grasas saturadas: Sólidas a temperatura ambiente (mantequilla, manteca de cerdo, aceite de palma y de coco).
 - Grasas no saturadas: Líquidas a temperatura ambiente (aceite de canola y de oliva, aguacate, nueces, semillas y los pescados grasos como el salmón, las sardinas, etc.).
- Al elegir las grasas, trate de que provengan de fuentes de grasas no saturadas.

✘ Micronutrientes

- Los micronutrientes son las vitaminas (p. ej., A, B, C, D, E y K) y los minerales (p. ej., calcio, potasio). Los micronutrientes son necesarios para el metabolismo energético, la función de los tejidos y los órganos, el crecimiento y el desarrollo, la salud ósea y la inmunidad.
- Se encuentran en todos los alimentos.
- Comer una dieta rica en una variedad de frutas y verduras coloridas, granos integrales, nueces, semillas, legumbres, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa asegura que el cuerpo pueda obtener todos los nutrientes que necesita para funcionar adecuadamente y prevenir las deficiencias.



Obtenga más información en projectbread.org/health

✘ Fibra

- La fibra se encuentra en los cereales integrales, las frutas y las verduras.
- Ayuda a reducir el colesterol en la sangre y los riesgos de enfermedades cardíacas, y además protege contra el cáncer de mama y de colon, y mejora la salud intestinal.
- Existen 2 tipos principales de fibra:
 - Soluble: Retarda la digestión para promover la plenitud y la saciedad.
 - Insoluble: Agrega volumen a las heces y previene el estreñimiento.
- Trate de comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, y elija granos integrales en lugar de granos refinados siempre y cuando sea posible.
- Las nueces, las semillas, los frijoles y las legumbres también son excelentes fuentes de fibra.

✘ Consumo de alcohol

- Lineamientos de bebidas alcohólicas para los adultos sanos:
 - **Mujeres:** 1 bebida al día.
 - **Hombres:** 2 bebidas al día.

✘ Hidratación y Bebidas

- Beneficios del agua:
 - Lubrica las coyunturas.
 - Regula la temperatura corporal.
 - Energiza los músculos.
- Una buena manera de saber si uno está hidratado es por el color de la orina. Si la orina es clara o de color amarillo claro, eso significa que uno está bien hidratado.
- Limite las bebidas azucaradas como las gaseosas, las bebidas de frutas, el agua azucarada, el té frío y el café con azúcar agregada, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas.
- Consejos para mantenerse hidratados:
 - Lleve consigo una botella de agua reutilizable (trate de beber de 8 a 10 vasos al día).
 - Agregue sabores al agua pura con frutas y hierbas frescas.
 - Coma alimentos llenos de agua, como sandía/patilla, fresas, frutas cítricas, puré de manzana, yogur, pepino y lechuga.

Tamaños de las porciones



PALMA DE LA MANO: 3 ONZAS
Aves, carne, pescado y huevos



PUÑADO: 1 TAZA
Arroz, pasta, fruta, vegetales y helado



1 MANO AHUECADA: ½ TAZA
Frijoles, papas y nueces



2 MANOS AHUECADAS: 1 ONZA
Palomitas de maíz, papas fritas y galletas saladas (tipo "pretzels")



PULGAR: 1 ONZA
Mantequilla de maní y queso duro



MITAD SUPERIOR DEL PULGAR: 1 CUCCHARADITA
Aceite de cocina, mantequilla y mayonesa