



# Nutrición en Acción

Programa de Nutrición de la Familia Vol. 6 No. 3  
Mayo/Junio 2001

Este programa es auspiciado por el departamento de los Niño y la Familia de la Florida y del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida.



## Mayo es el Mes Nacional para la Prevención de la Osteoporosis

La condición de huesos frágiles, también conocida como osteoporosis, afecta a millones de americanos cada año. Los huesos se debilitan y pueden fracturarse más fácilmente debido a la osteoporosis. El primer paso en la prevención es reconocer si estamos a riesgo de desarrollar la osteoporosis. Considere estas preguntas para determinar su:

- ¿Cuál es su edad? A medida que uno envejece los huesos se tornan débiles y menos densos.
- ¿Es usted del sexo femenino? Las mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollar la osteoporosis porque tienen huesos menos densos.
- ¿Hay algún miembro de su familia que padece de osteoporosis o de huesos débiles? La osteoporosis no es hereditaria pero la facilidad para las fracturas sí puede correr en la familia.
- ¿Cuál es su raza? Las mujeres caucásicas y las asiáticas tienen mayor riesgo de desarrollar

- osteoporosis.
- ¿Cómo es la estructura de su cuerpo? Las mujeres de huesos pequeños y delgadas (menos de 127 libras) tienen mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.
- ¿Ha pasado ya por la menopausia? La menopausia, ya sea normal o temprana, aumenta el riesgo de osteoporosis.

Existen prácticas del diario vivir que influyen en la densidad de los huesos y que los hacen más susceptibles al debilitamiento. El fumar cigarrillos, el exceso en las bebidas alcohólicas, una dieta baja en calcio o la falta de actividad física aumenta el riesgo de osteoporosis.

### Para huesos fuertes:

- Limite la sal en la dieta. La sal causa que se pierda más calcio en la orina.
- Limite el café y las gaseosas. La cafeína en estos productos causa una mayor pérdida de calcio. Limite el café a no más de 2 tazas al día.

- Use los productos vegetales como su fuente principal de proteína. El exceso en las proteínas de las carnes causa una pérdida mayor de calcio.
- Consuma suficiente calcio y vitamina D.

<b>Alimentos ricos en Calcio</b>	<b>Alimentos ricos en Vitamina D</b>
Productos lácteos: leche, queso y yogur	Pescado: arenques, salmón, sardinas, camarones
Productos fortificados como algunos tipos de jugo de naranja, cereales y leche de soja	Leche de vaca fortificada
Hojas verdes de col rizada y de nabo	Cereales de desayuno fortificados

El ejercicio juega un papel importante en la construcción de huesos fuertes. Hay dos (2) tipos de ejercicios que son necesarios para la salud de los huesos: los ejercicios que ejercen fuerza sobre los huesos y músculos y los ejercicios de resistencia. El trotar, caminar, subir escaleras, bailar y jugar balompié son algunos ejemplos de ejercicios que ejercen fuerza. El levantar pesas es un ejercicio de resistencia. La actividad física diaria combina ambos tipos de ejercicios y ayuda al desarrollo de huesos fuertes.

Para más información, visite la página del Internet de la Fundación Nacional de Osteoporosis <http://www.nof.org>

## **Mes Nacional de la Buena Condición Física y del Deporte**



El estar físicamente activo todos los días no solo nos da energía y nos ayuda a controlar el peso. También nos puede ayudar a reducir los riesgos de desarrollar problemas del corazón, alta presión de la sangre (hipertensión) y diabetes tipo 2. Otros beneficios del ejercicio incluyen:

- Reducir la presión de la sangre en personas que ya tienen hipertensión.
- Mejorar la salud de los huesos y la flexibilidad.
- Reduce la ansiedad y la tensión.

**¡Alcance la meta de lograr por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días!**

**Consejos para los adultos y las personas de edad:** La actividad física puede ser parte de la rutina diaria o puede ser más estructurada. La actividad física mejora nuestra fuerza y flexibilidad física. Esto puede ser de provecho para las personas de edad avanzada ya que les puede ayudar a reducir los peligros de caídas y huesos rotos. Las personas bien inactivas y sedentarias, que están bien débiles o que tienen problemas de salud deben visitar a su médico antes de empezar un programa de ejercicio o una actividad fuerte.



- T Salga a caminar durante la hora del almuerzo.
- T Haga jardinería, practique algún deporte o únase a sus vecinos para caminar en el vecindario.
- T Limpie su casa al ritmo de música bien movida.
- T Cargue los bolsos de compra.
- T Suba las escaleras en lugar de usar el elevador.

### **Consejos para los niños y jóvenes:**

Limite las actividades pasivas como el ver televisión y jugar juegos de video y computadoras. Practica la actividad física por lo menos por una (1) hora diaria.

- T Juega activamente durante el receso escolar.
- T Juega a las carreras con tus amigos.
- T Camina, salta o corre.

### **Campaña “Educación sobre las Alergias a los Alimentos” se lleva a cabo en Mayo**

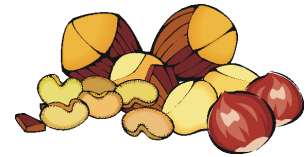
#### **¿Qué son las alergias a los alimentos?**

Las alergias a los alimentos son reacciones de las defensas del cuerpo a algún ingrediente o compuesto de un alimento. Aunque creamos que las alergias a los alimentos son comunes, la verdad es que solo del 1 al 2 % de los adultos y del 5 al 8% de los niños padecen verdaderamente de alergias a los alimentos. Esta condición la debe certificar un médico especialista en alergias.

#### **¿Qué alimentos causan problemas a las personas con alergias a los alimentos?**

Más del 90% de todas las reacciones alérgicas a los alimentos son causados por los siguientes alimentos:

- T leche
- T blanquillos (huevos)
- T maní
- T nueces
- T soja
- T trigo
- T pescado
- T crustáceos



El tratamiento incluye eliminar el alimento ofensivo de la dieta. El eliminar el alimento sin prestar atención a consumir otros alimentos con iguales nutrientes puede causar una dieta des-balanceada.

Una dietista registrada (RD por sus siglas en inglés) puede ayudar a planificar comidas balanceadas y al gusto de la persona.



Es importante que la persona lea la lista de ingredientes en las etiquetas de los productos ya que el alimento que causa alergias puede estar añadido al producto procesado. Por ejemplo, la crema de maní se usa para sellar los *eggs rolls*; algunas cremas de maní bajas en grasa y algunos tipos de salchichas calientes tienen soja; los sustitutos de huevos son hechos a con claras de huevos (blanquillos).

## ¿Cuáles son los síntomas de estas alergias?

Los síntomas de alergias a los alimentos varían de acuerdo a la persona. Los síntomas a veces incluyen hinchazón, urticaria, erupción en la piel, calambres en el estómago, náuseas y vómitos, estornudos, nariz acatarrada y problemas de respiración. Algunas reacciones alérgicas son tan severas (conocidas como reacciones anafilácticas) que se requiere atención médica inmediata.

Para más información puede contactar:  
The Food Allergy Network  
<http://www.foodallergy.org>  
International Food Information Council  
<http://ificinfo.health.org>

## En Junio Celebramos el Mes de las Frutas y Hortalizas Frescas



Si usted se pregunta porqué los profesionales de la salud recomiendan que comamos por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales

(hortalizas) todos los días, aquí le ofrecemos algunas buenas razones para seguir ese consejo:

1. **Ayuda en la Prevención del Cáncer.** Las frutas y los vegetales son ricos en anti-oxidantes y fitoquímicos. Estos son grupos de sustancias naturales que protegen los tejidos del cuerpo de los efectos de sustancias cancerosas.
2. **Ayuda en la Prevención de Problemas del Corazón.** Las frutas y los vegetales son altos en fibra soluble, la cual ayuda a bajar el colesterol de la sangre. Los anti-oxidantes y los fitoquímicos en estos alimentos ayudan a evitar la

acumulación de las grasas que pueden tapan las arterias y venas. Para un corazón saludable seleccione muchas frutas y vegetales y limite las carnes y productos de leche que sean altos en grasa.

3. **Baja la Alta Presión de la Sangre.** A las personas que tienen alta presión sanguínea se le recomienda que limiten la sal en la dieta y controlen su peso. Al parecer, el potasio y el magnesio que se encuentran en las frutas y los vegetales también ayudan a controlar la alta presión de la sangre.
4. **Protege los Ojos.** Frutas y vegetales ricos en vitamina C y carotenoides pueden proteger contra el desarrollo de las cataratas y de la degeneración de la mácula. Estas dos condiciones son las principales causas de ceguera o pérdida de la vista en los americanos.
5. **Ayuda con la Diabetes.** La fibra de las frutas y los vegetales ayuda a que el azúcar de las comidas pase a la sangre de forma más lenta. El cuerpo puede manejar mejor la subida lenta de azúcar en la sangre. Aunque las frutas y los vegetales tienen carbohidratos que pasan a ser azúcar en el cuerpo, estos no causan una subida grande de azúcar en la sangre.

Fuente de información: *American Institute for Cancer Research Newsletter, Issue 65, Fall 1999.*

- Cuando compre frutas y vegetales frescos, escoja una combinación de productos bien maduros y otros un poco verdes. Así algunos estarán listos para comer y los otros estarán listos en los próximos 3 o 4 días.

- Cuando vaya de compras, incluya siempre una fruta o un vegetal nuevo en su carrito de compras.



### Frutas y Vegetales Bien Saludables:

Las frutas y los vegetales nos dan una variedad de nutrientes necesarios para la buena salud. Existen algunos productos que son bien nutritivos porque en cada bocado nos dan una gran cantidad de nutrientes.

### Ricos en todos estos nutrientes: vitamina A, vitamina C y fibra

Repollo o col *Bok choy*  
Hojas verdes intensas  
Brócoli  
Espinaca  
Melón de Castilla (*cantaloupe*)  
Tomate

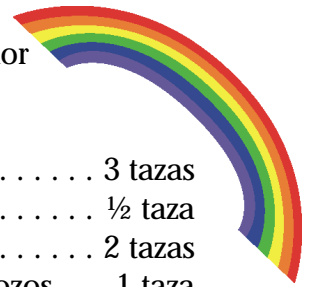


Seleccione frutas y vegetales de colores intensos y brillantes como el verde, anaranjado,

amarillos, rojo y púrpura. Estas frutas y vegetales tienen más nutrientes que sus compañeros de colores pálido.

### Ensalada de Pasta Multi-Color (6 porciones)

Macarrones cocidos . . . . .	3 tazas
Cebolla roja, en trozos . . . . .	½ taza
Tomate en trozos . . . . .	2 tazas
Pimiento rojo o verde, en trozos . . . . .	1 taza
Frijoles negros cocidos . . . . .	1 taza
Maíz cocido . . . . .	1 taza
Vinagre . . . . .	1 cucharada
Aceite vegetal . . . . .	1 cucharadita
Condimento italiano . . . . .	2 cucharaditas



Mezcle todos los ingredientes en un envase grande. Guarde en el refrigerador hasta el momento de servir o hasta 24 horas. Al momento de servir puede añadirle un poco de queso parmesano rallado.

Cada porción de 1 ¼ taza: 182 calorías, 1.5 gramos de grasa y 5 gramos de fibra.

(Esta receta fue tomada de: *Communicating Food for Health, July/August 2000.*)

## El Rincón de los Niños

El verano es una época en que los niños pasan más tiempo jugando afuera. Es importante que tomen bastante líquidos para mantenerse hidratados. Le puede ofrecer a sus niños leche, jugo de frutas y agua para calmar la sed. El agua es lo mejor que hay para calmar la sed mientras que la leche y los jugos ofrecen además nutrientes que los niños necesitan para crecer.



Los jugos de frutas son nutritivos y tienen buen sabor, razón por la cual los niños a veces toman de más. El tomar demasiado jugo puede llevar a una dieta des-balanceada y puede causar problemas como:

- Poco apetito ya que se llenan de jugo y no comen otros alimentos necesarios.
- Aumento de peso innecesario debido a las muchas calorías en los jugos.
- Poca fibra en la dieta ya que toman mucho jugo y quizás no comen muchas frutas.
- Problemas intestinales como calambres y diarrea causadas por el sorbitol en algunos tipos de jugos. El sorbitol es un tipo de azúcar que los intestinos no pueden absorber. El jugo de ciruela y el de pera tienen sorbitol.

La Academia Americana de Pediatras (AAP por sus siglas en inglés) recomienda que el jugo de frutas sea solo la mitad de las porciones de frutas para niños. Niños menores de 4 años necesitan 2 porciones de frutas todos los días. Niños mayores de esa edad necesitan hasta 4 porciones al día.



Una porción de fruta=

- 6 onzas de jugo de frutas
- ½ taza de trozos de fruta fresca o enlatada

- Sírvale a su niño de 4 a 8 onzas de jugo de frutas al día junto con una variedad de frutas frescas y enlatadas.
- Sirva el jugo en vasos, para tomar con las comidas o los bocadillos.
- Si los niños tienen sed entre comidas, déle agua para tomar.

Fuente de información: *USDA/ARS Children's Nutrition Research Center at Baylor College of Medicine.*  
Website accessed on 5/22/01

## **Programa de Nutrición de la Familia Local:**