

## ¿Cuál es el mensaje de la comida?

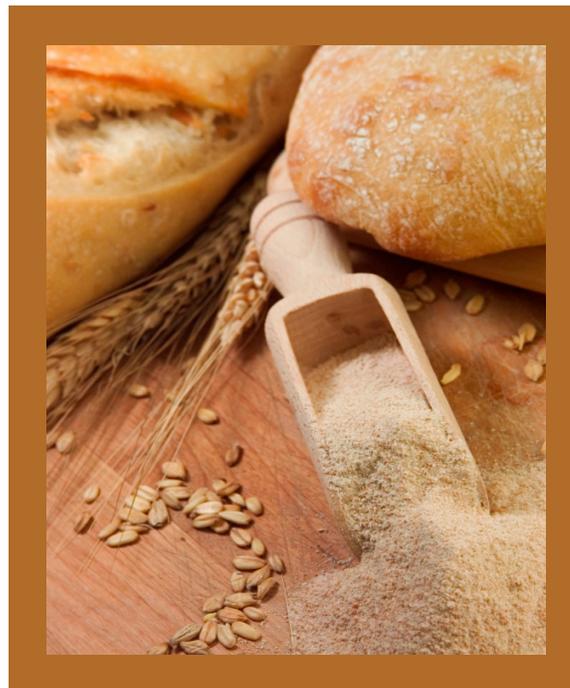
La *Guía dietética para los norteamericanos*, 2010 tiene un nuevo mensaje. Este mensaje enfatiza los siguientes puntos clave de los alimentos:

- comer más granos enteros,
- incrementar el consumo de frutas y vegetales,
- incrementar el consumo de productos lácteos, y
- escoger una variedad de proteínas.

## Comer más granos enteros.

Al menos la mitad de todos los granos que consuma deben ser enteros. Pero, ¿Qué es un grano? Los productos de granos se dividen en dos grupos, los granos enteros y los granos refinados. Los granos enteros contienen la pepita entera del grano - el salvado, el germen y el endosperma. Los granos enteros a menudo tendrán la palabra "entero" o "integral" en la lista de ingredientes. Algunos ejemplos de granos enteros incluyen: pan integral, harina integral, arroz entero, avena, trigo integral, tortillas de harina integral y cebada integral. Busque alimentos donde los granos enteros que se incluyan como primer ingrediente en la lista. Lea cuidadosamente las etiquetas de información nutricional. Los alimentos etiquetados con las palabras "100% trigo", "molido en piedra", "siete granos" y "multi-grano" usualmente no son alimentos con granos enteros. Por el simple hecho de que el pan sea de color café no significa que sea un producto de granos enteros.

Los granos refinados no contienen toda la pepita del grano; el salvado y el germen han sido retirados durante el proceso de molienda. Al quitar el salvado y el germen también se retiran muchas de las vitaminas y minerales del producto. La mayoría de los granos refinados están "enriquecidos", lo cual significa que se les agregan nuevamente ciertas vitaminas B y hierro después de haber sido procesados. Algunos ejemplos de granos refinados incluyen: pan de trigo, harina de trigo, tortillas de harina, arroz blanco, sémola de trigo, pan blanco, rollos blancos, y pan de maíz. Los productos de granos enteros son una buena fuente de muchos nutrientes importantes. Los granos enteros proporcionan al cuerpo varias vitaminas B (riboflavina, tiamina, niacina, ácido fólico), minerales (hierro, magnesio, selenio), y fibra dietética.



## Incrementar la variedad de vegetales

Los vegetales se dividen en 5 grupos:

- vegetales verde oscuro,
- vegetales anaranjados,
- frijoles y guisantes secos,
- vegetales con almidón,
- y otros vegetales.



Cada grupo provee su propia mezcla exclusiva de nutrientes. Los vegetales color verde oscuro incluyen el brócoli, las coles verdes, las hojas de mostaza, la espinaca y la lechuga romana.

Los vegetales color anaranjado incluyen zanahorias, patatas dulces y calabaza. Los frijoles y guisantes secos incluyen una amplia variedad de leguminosas tales como los frijoles pintos, los frijoles de ojo negro, los frijoles bayos, las lentejas y las alubias. Los vegetales con almidón incluyen maíz, patatas y guisantes verdes. Otros vegetales incluyen: ejotes, apio, col, tomates, coliflor y calabacines. Los vegetales son una buena fuente de muchos nutrientes, incluyendo potasio, ácido fólico, fibra dietética, vitamina A, vitamina E y vitamina C.



diciembre de 2011, continuación

## Incrementar el consumo de frutas.

Ofrezca fruta fresca, enlatada, congelada o seca. Limite el consumo de jugo. Ofrezca una amplia gama de frutas diariamente, de variedades comunes y poco comunes. Ejemplos de frutas son: albaricoque, manzanas, fresas, frambuesas, kiwi, mangos, uvas, sandía, duraznos, mandarinas, papaya y naranjas. Exponga regularmente a Los niños a nuevas frutas. Mantenga la fruta visible para incrementar su consumo. Las frutas son una buena fuente de muchos nutrientes que incluyen potasio, vitamina C, fibra dietética y ácido fólico.



## Incrementar el consumo de productos lácteos.

Incremente el consumo de productos lácteos y leche sin grasa o baja en grasas. Todos los productos de leche líquida y muchos alimentos elaborados con leche se incluyen en esta



categoría. Ejemplos incluyen leche baja en grasas, leche descremada, bebidas de soya, quesos duros naturales, quesos suaves y yogurt. escoja alimentos bajos en grasa y ricos en calcio que cumplan con sus necesidades de calorías. Si usted es intolerante a la lactosa, existen productos lácteos libres de lactosa o reducidos en lactosa.

Los productos lácteos brindan muchos nutrientes tales como calcio, potasio y vitamina D. El consumo de leche está vinculado a una mejora en la salud de los huesos y en una reducción de caries en los niños. Los niños de 2 a 3 años deben consumir diariamente al menos 2 tazas de leche baja en grasas o sin grasa y productos lácteos. Los niños de 4 a 8 años deben consumir diariamente al menos 2 1/2 tazas de leche baja en grasas o sin grasa y productos lácteos.

**Escoger una variedad de proteínas.** Los alimentos en este grupo incluyen carnes, huevos, aves, mariscos y productos de soya. Los frijoles y guisantes (frijoles negros, frijoles pintos, lentejas, etc.) son parte de este grupo así como lo son del grupo de vegetales. Las nueces y semillas tales como almendras, manís y castañas, también proporcionan proteína en la dieta. escoja fuentes magras de proteína, para así limitar el consumo de grasa y colesterol. Los alimentos con proteína proporcionan una amplia variedad de nutrientes para incluir proteína, vitaminas B (niacina, tiamina, riboflavina y B6), vitamina E, hierro, magnesio y zinc. Recuerde reemplazar grasas muy sólidas con grasas menos sólidas y con menos calorías. También reemplace las grasas sólidas con aceites cuando sea posible.

¿Cuánto necesita comer de cada grupo de alimentos? Depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. ¿Qué cuenta como una porción de cada grupo de alimentos? ¿Cuáles son los beneficios de consumir alimentos de cada grupo de alimentos? Usted puede conocer las respuestas a estas preguntas y otras más de la *Guía dietética para los norteamericanos, 2010*. Ahí encontrará una gran cantidad de información a su disposición.

## Fuentes

Fuente: U.S. Department of Agriculture. *La guía dietética para los norteamericanos, 2010*. Obtenido el 30 de junio de 2011 en <http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-PolicyDocument.htm>.