Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Comer para vivir mejor

Los alimentos que usted come y las opciones de estilo de vida que escoge juegan un papel importante en su salud. Las opciones saludables pueden:

- Reducir su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.
  - La presión arterial alta, la diabetes, las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer están relacionados con la dieta y la elección de los alimentos.
- Controlar los síntomas de condiciones médicas.
  - La presión arterial alta, los niveles elevados de azúcar en sangre y el colesterol elevado pueden ser mejorar mediante dieta y la elección de los alimentos.

A continuación, describimos 6 pasos para mejorar su salud en general, incluyendo la manera de manejar su peso, controlar sus porciones de alimentos, entender las etiquetas de los alimentos, aumentar su actividad física y elegir alimentos saludables. También respondemos algunas preguntas frecuentes sobre estilos de vida saludables. Al final de este recurso, hay 3 menús de ejemplo que incluyen comidas saludables para que usted pruebe.

Para obtener más información acerca de la elección de alimentos saludables, pídale a su enfermera el recurso, *Comer bien durante y después del tratamiento contra el cáncer*.

Paso 1: Alcance y mantenga un peso saludable

Ganar o perder peso está relacionado con la dieta y el ejercicio. Si usted ingiere más calorías de las que su cuerpo necesita, es probable que aumente de peso. Para lograr un peso saludable, usted debe ingerir menos calorías, aumentar su actividad física, o hacer ambas cosas. Mantener un peso saludable trae muchos beneficios para la salud, incluida la reducción del riesgo de varias enfermedades crónicas. La obesidad puede aumentar su riesgo de sufrir:

- Cánceres de colon, mama, próstata, y el esófago
- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Apnea del sueño
- Otras enfermedades crónicas, como asma, artritis y enfermedad de la vesícula biliar

Conozca cuál es su índice de masa corporal (IMC)

El IMC es una medida de la cantidad de grasa presente en su cuerpo sobre la base de su estatura y peso. Le puede ayudar a saber si su peso es saludable o no. Un IMC saludable para un adulto se encuentra entre 18.5 y 24.9.

Encuentre su IMC en la tabla que aparece a continuación. En primer lugar, encuentre su estatura en la columna de la izquierda. Pase a la columna siguiente en la misma línea y encuentre su peso.

Luego, busque en el IMC correspondiente en la parte superior de la columna. Ese es su IMC.

Si su IMC se encuentra entre 18.5 y 24.9, su peso se considera normal.

Si su IMC se encuentra entre 25 y 29.9, se considera que usted tiene sobrepeso.

Si su IMC se encuentra en 30 o por encima, se considera que usted es obeso.

Por ejemplo, si usted mide 65 pulgadas (5 pies, 5 pulgadas) de estatura y pesa 168 libras, entonces su IMC es de 28. Esto significa que a usted se le considera con sobrepeso. Su objetivo deberá ser lograr un IMC que lo ubique dentro del rango normal.

Si su IMC es superior a 25, busque los pesos que se correlacionan con un IMC saludable para su estatura. Ese debería ser su peso ideal.

Tabla de IMC														
	Normal						Sobrepeso					Obeso		
IMC	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**35**	**40**
Estatura (pulgadas)	**Peso corporal (Lbs)**													
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	179	204
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	204	232
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
66	118	124	130	140	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
67	121	127	134	144	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
68	125	131	138	149	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
69	128	135	142	153	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
70	132	139	146	157	160	167	174	181	188	195	202	207	243	278
71	136	143	150	162	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
72	140	147	154	166	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
73	144	151	159	174	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
74	148	155	163	179	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
75	152	160	168	184	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
76	156	164	172	189	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

Fuente: *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report*. National Institutes of Health. 1998.

Conozca cuál es su necesidad calórica

Averiguar la cantidad de calorías que su cuerpo necesita puede evitarle ganar o perder peso. Hay 3500 calorías en 1 libra de peso corporal. Esto significa que si usted come 500 calorías extra al día (a partir de cualquier tipo de alimento), usted podría ganar 1 libra en una semana.

Su edad, masa muscular, cantidad y tipo de ejercicio que hace, y salud en general afectan su necesidad calórica. En general, cuanto más viejo se es, menos calorías se necesitan. Sin embargo, si usted tiene una gran cantidad de músculo o hace mucho ejercicio, usted necesita más calorías. Utilice esta fórmula para calcular el número de calorías que necesita cada día:

Su peso corporal en libras x 12 = su necesidad calórica diaria estimada

Si necesita bajar de peso, reste 500 calorías de su necesidad calórica estimada. Si necesita aumentar de peso, añada 500 calorías a su necesidad calórica estimada.

Por ejemplo, si usted pesa 150 libras:

- 150 libras x 12 = 1800 calorías (su necesidad diaria estimada)
- Para bajar de peso: 1800 calorías - 500 calorías = 1300 calorías por día
- Para aumentar de peso: 1800 calorías + 500 calorías = 2300 calorías por día

Paso 2: Controle sus porciones de comida

Ingerir demasiadas calorías de cualquier alimento puede resultar en aumento de peso. Para evitar el aumento de peso, es esencial controlar sus porciones de comida.

La tabla siguiente indica la cantidad de comida que equivale a 1 tamaño de porción.

Grupo de alimentos	Alimentos	Cantidad de 1 tamaño de porción
Pan, cereal, arroz y pasta	Panes	1 rebanada
	Cereales (calientes)	½ taza
	Cereales (fríos)	1 oz (½ taza a 1 taza, dependiendo de los cereales)
	Pasta	½ taza
	Arroz	½ taza
Verduras	Cocidas o crudas, picadas	½ taza
	Jugo	¼ taza
	Crudas, con hojas	1 taza
Frutas	Picada, cocida o enlatada sin endulzar	½ taza
	Fruta deshidratada	¼ taza
	Jugos de frutas	¾ taza
	Media, fresca	1
Leche, yogur y queso	Leche o yogur	1 taza
	Quesos naturales (mozzarella, suizos, münster, cheddar, provolone y gouda)	1½ onzas
	Quesos procesados o envasados (americano y la mayoría de los quesos para untar)	2 onzas

Carne magra, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces	Frijoles cocidos	½ taza
	Carne o pescado cocido	3 onzas
	Huevos	1
	Nueces	⅓ taza
	Mantequilla de maní	2 cucharadas

Utilice los siguientes ejemplos de artículos de uso diario para ayudar a determinar el tamaño de las porciones:

Tres onzas de carne son aproximadamente del tamaño de una baraja de

Tres onzas de pescado son aproximadamente del tamaño de una chequera.

Una taza de frutas, verduras o cereales es aproximadamente del tamaño de una pelota de béisbol.

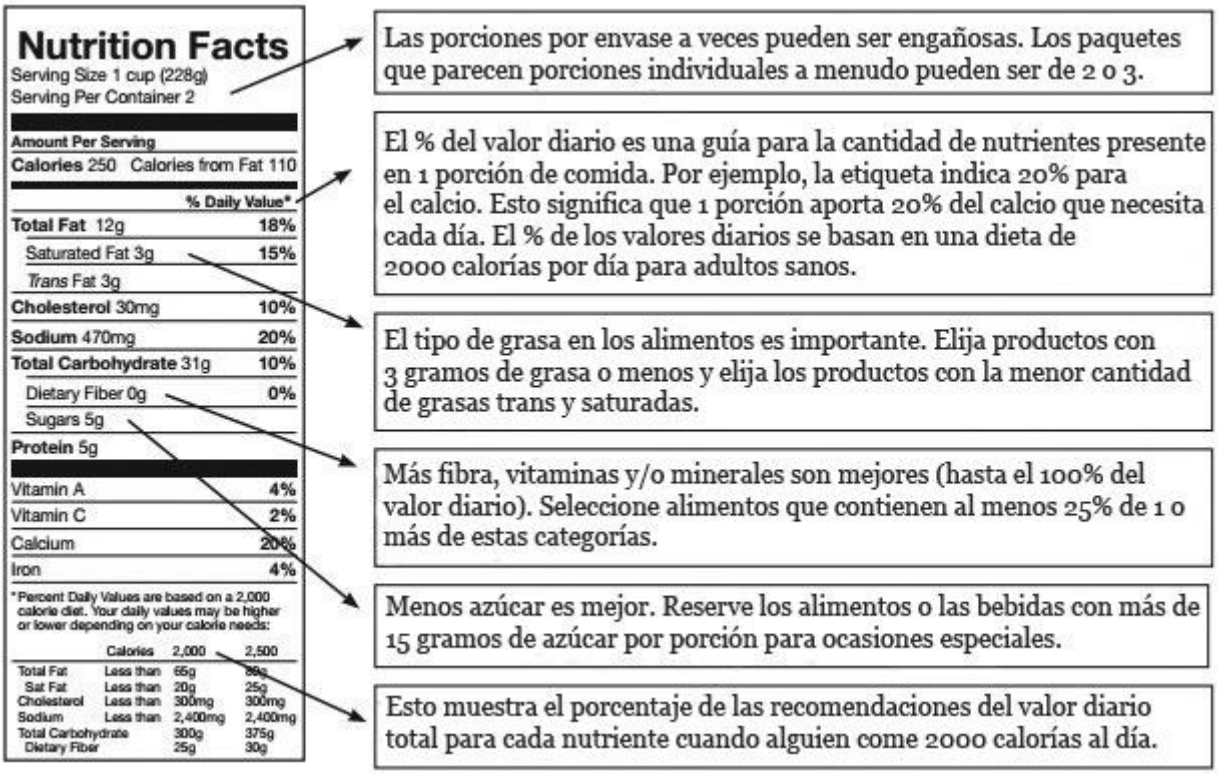
Un bagel de tamaño medio es aproximadamente del tamaño de un disco de

Una onza de queso es aproximadamente del tamaño de una ficha de dominó.

Una cucharadita de mantequilla es aproximadamente del tamaño de un dado.

Paso 3: Entender las etiquetas de los alimentos

Leer y comprender las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a elegir sabiamente los alimentos. La etiqueta que aparece a continuación muestra el contenido nutricional de una porción de 1 taza de macarrones con queso. Las flechas apuntan a los cuadros de la derecha, que explican lo que significa cada línea.



Esta etiqueta de alimentos muestra que los macarrones con queso son elevados en grasas totales, grasas saturadas y grasas trans. Asimismo, no contiene ninguna fibra. Debido al alto contenido de grasa y a la carencia de fibra, este alimento no sería una opción saludable.

Paso 4: Haga actividad física

La actividad física es una parte necesaria de un estilo de vida saludable. Al hacer al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de días de la semana, usted puede mantenerse en forma. Puede quemar alrededor de 150 calorías por día o alrededor de 1000 calorías a la semana haciendo ejercicio moderado.

- Para mantenerse en su peso actual, realice por lo menos 60 minutos de actividad moderada a vigorosa la mayoría de días de la semana.
- Si necesita bajar de peso, realice por lo menos 60 a 90 minutos de actividad moderada a vigorosa cada día.

Un gimnasio no es el único lugar para hacer ejercicio. Estas son algunas de las actividades que proporcionan ejercicio moderado a vigoroso:

- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Bájese del autobús o del metro 1 parada antes y camine el resto del camino.
- Vaya caminando al trabajo, a clase, o a la tienda o saque a pasear a sus mascotas.
- Tome una caminata de 2 millas en 30 minutos a paso ligero.
- Aumente el tiempo que dedica a las tareas del hogar, como pasar la aspiradora, fregar, quitar el polvo y lavar los platos (de 45 a 60 minutos).
- Tome "descansos de actividad" en el trabajo.
- Haga brazadas de natación durante 20 minutos.
- Tome un paseo en bicicleta de 4 millas en 15 minutos.
- Juegue voleibol durante 45 minutos.
- Juega al baloncesto durante 15 a 20 minutos.
- Baile durante 30 minutos.
- Rastrille hojas o realice otro trabajo en el jardín durante 30 minutos.

Paso 5: Elija alimentos saludables

Limite el consumo de grasas y aceites

Todas las grasas tienen el mismo número de calorías, pero algunas grasas son más saludables que otras. Reduzca el consumo de la cantidad total de grasa en su dieta. Limite la cantidad de grasa saturada que consume. Limitar las grasas, especialmente las grasas saturadas, puede mantener su corazón sano y hacer más fácil para mantener su peso.

Colesterol "bueno" versus colesterol "malo"

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa. Se encuentra solamente en alimentos que provienen de una fuente animal, tales como carne, huevos y productos lácteos. El colesterol viaja en la sangre en paquetes llamados lipoproteínas. Existen 2 tipos de lipoproteínas: "buenas" y "malas".

- Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) constituyen el colesterol "malo". Puede obstruir las arterias y causar enfermedades del corazón.
- Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) constituyen el colesterol "bueno". Este retira el colesterol fuera de su organismo.

Tipos de grasas

Las **grasas monoinsaturadas** provienen de fuentes vegetales. Se encuentran principalmente en:

- Aceitunas
- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Maní
- Aceite de maní

Estas grasas pueden reducir sus niveles de colesterol total y LDL. No reducirán su nivel de colesterol HDL.

Las **grasas poliinsaturadas** también provienen de fuentes vegetales. Se encuentran en:

- Aceite de maíz
- Aceite de cártamo
- Aceite de girasol
- Aceite de soya

Estas grasas pueden reducir el colesterol total y no elevan los niveles de LDL.

Las **grasas saturadas** se encuentran en:

- Grasa de carne y pollo
- Leche entera y productos lácteos
- Mantequilla
- Manteca de cerdo
- Aceites de coco, palma y de nuez de palma

El consumo de alimentos con demasiada grasa saturada puede elevar sus niveles de colesterol total y LDL.

Las **grasas trans** se forman cuando se agrega hidrógeno al aceite. Estas también se llaman grasas y aceites "parcialmente hidrogenados". Las grasas trans se encuentran en:

- Muchos de los alimentos fritos, horneados y procesados
- Margarina y productos similares a la mantequilla

Las grasas trans pueden aumentar sus niveles de colesterol total y LDL. También pueden reducir su nivel de HDL. Elija alimentos que digan "cero (0) grasas trans" en la etiqueta. Trate de no comer alimentos procesados que contienen aceites parcialmente hidrogenados, como algunas galletas saladas, galletas, mantequilla de maní y alimentos congelados empanados.

Se necesitan los **ácidos grasos omega-3** para una buena salud, especialmente para la salud del corazón. Se encuentran principalmente en el pescado azul. Se recomienda comer al menos dos porciones de 4 onzas de pescado rico en omega-3 por semana. Los pescados que contienen ácidos grasos omega-3 incluyen:

- Salmón
- Atún
- Caballa

Los alimentos que contienen pequeñas cantidades de ácidos grasos omega-3 incluyen:

- Vegetales de hojas verdes
- Nueces
- Soya
- Semillas de lino

Los **ácidos grasos omega-6** también son necesarios para la buena salud, ya que estos no los puede elaborar su organismo. Sin embargo, su cuerpo solo necesita pequeñas cantidades de ellos. Los ácidos grasos omega-6 se encuentran en aceites vegetales, margarina, productos horneados y alimentos procesados.

¿Cuánta grasa es adecuado comer?

Grasa total

- 20% a 35% de su dieta puede provenir de la grasa.
  - Si ingiere 1200 calorías al día, puede comer hasta 26 a 46 gramos de grasa por día.
  - Si ingiere 2000 calorías al día, puede comer hasta 44 a 78 gramos de grasa por día.

Grasas saturadas

- 10% o menos de la cantidad total de grasa en la dieta puede provenir de grasas saturadas.
  - Si ingiere 1200 calorías al día, puede comer hasta 12 gramos de grasas saturadas por día.
  - Si ingiere 2000 calorías al día, puede comer hasta 20 gramos de grasas saturadas por día.

Grasas mono y poliinsaturadas

Si bien no se recomiendan cantidades específicas de estas grasas, las guías recomiendan el consumo de alimentos ricos en estas grasas saludables, sin salirse de su asignación total de grasa.

Consejos para recortar las grasas de su dieta

- Limite los productos de untar con alto contenido de grasa. Estos incluyen:
  - Mantequilla
  - Margarina
  - Queso crema
  - Mayonesa
  - Aderezos para ensalada
- Elija cortes magros de carne, como pollo o pavo sin piel y pescado.
- No coma más de 18 onzas de carne roja por semana.
- Quite la grasa y la piel de la carne antes de cocinarla.
- Hornee, ase a la parrilla, al vapor o escalfe los alimentos.
- Ponga a freír sus alimentos en una sartén con spray antiadherente de cocina; evite la freír sus alimentos en abundante aceite.
- Añada más sabor a sus comidas con hierbas y especias en lugar de mantequilla o aceite.
- Utilice frutas o jugos de frutas en sus adobos. Ensaye con kiwi, papaya, limón, o zumo de lima.

- Use caldo de verduras o jugo de tomate bajo en sodio en lugar de mantequilla o aceite para cocinar sus verduras, carnes, pescados y mariscos.
- Refrigere sus sopas y descreme la capa de grasa que se forma en la parte superior.
- Haga huevos revueltos o tortillas utilizando 1 yema con 2 claras de huevo. O utilice un producto sustituto de huevo.
- Elija el atún o las sardinas que son enlatadas en agua en lugar de aceite. De lo contrario, pase por un colador el atún o las sardinas enlatadas en aceite de relleno para disminuir la grasa.
- Cocine con aceite de canola o de oliva. Estos aceites tienen la menor cantidad de grasas saturadas.

Frutas y verduras

Comer muchos tipos diferentes de frutas y verduras puede ayudar a protegerlo contra enfermedades crónicas. Las frutas y verduras son:

- Ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fitoquímicos (sustancias buenas que se encuentran solo en alimentos de origen vegetal)
- Ricas en fibra
- Bajas en calorías, grasas y colesterol

Coma por lo menos 2½ tazas de verduras y 2 tazas de fruta al día. Incluya frutas y verduras en la mayor parte de sus comidas y refrigerios. Elija frutas y verduras enteras o cortadas en lugar de jugos. Los jugos contienen poco o nada de fibra, la que es importante para una función intestinal saludable.

La lista a continuación muestra las mejores fuentes de frutas y verduras para vitamina A (carotenoides), vitamina C, ácido fólico y potasio. Estos son nutrientes importantes a tener en su dieta.

Nutriente	Fuentes alimentarias
Vitamina A	• Verduras de hojas verde oscuro: espinaca, col rizada, hojas de nabo, col verde, hojas de mostaza, lechuga romana, lechuga de hoja verde • Frutas de color naranja: mangos, melones, albaricoques, toronjas (pomelos) rojas o rosas • Verduras de color anaranjado: zanahorias, batatas, calabaza • Tomates, productos de tomate, pimientos rojos dulces
Vitamina C	• Brócoli, pimientos, tomates, repollo, coles de Bruselas, patatas • Cítricos, kiwi, fresas, melón, guayaba • Verduras de hoja verde: lechuga romana, hojas de nabo, espinaca
Ácido fólico	• Frijoles y guisantes cocidos, maní • Verduras de hojas verde oscuro: espinaca, hojas de mostaza, lechuga romana • Chícharos (arvejas) verdes • Naranjas, jugo de naranja
Potasio	• Papas blancas o batatas al horno, verduras de hojas verdes cocidas, calabazas de invierno (de color naranja) • Bananas, plátanos, frutas deshidratadas como albaricoques y ciruelas pasas, naranjas y jugo de naranja, melón y melón dulce • Frijoles cocidos (como frijoles horneados), soya y lentejas • Tomates y productos de tomate

Fuente: *Dietary Guidelines for Americans.* United States Department of Agriculture, 2010.

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) recomiendan que,

como parte de un plan de alimentación saludable, la gente debería comer más frutas y verduras. Esto incluye la elección de una variedad de frutas y verduras. Usted puede hacer esto mediante la selección de diferentes colores de frutas y verduras, como verde oscuro, rojo y naranja. También, las legumbres (frijoles, lentejas) contienen muchas vitaminas y nutrientes esenciales y deben ser incorporadas en su dieta.

Sobre una **base semanal**, sus comidas deberán incluir:

- 3 tazas de verduras de color verde oscuro (brócoli, espinaca, col rizada, col verde)
- 2 tazas de verduras de color naranja brillante (zanahorias, batatas, calabaza de invierno)
- 3 tazas de legumbres (lentejas, frijoles rojos, frijoles pintos, garbanzos)
- 3 tazas de verduras ricas en almidón (maíz, papas, arvejas)
- 6½ tazas de otras verduras (tomates, cebollas, coliflor, habichuelas verdes)

Consulte los menús de ejemplo al final de este recurso para obtener ideas sobre cómo incorporar estos alimentos en su dieta.

Fibra y granos enteros

La fibra es una parte importante de su dieta, ya que:

- Ayuda a regular los movimientos intestinales y a prevenir el estreñimiento
- Proporciona una sensación de saciedad
- Ayuda a perder peso
- Puede ayudar a reducir el colesterol
- Puede disminuir el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón y la obesidad

Los alimentos de origen vegetal son las mejores fuentes de fibra. Además de frutas y verduras, comer una variedad de granos enteros, cereales, legumbres, nueces y semillas pueden proporcionar la fibra que usted necesita.

Sus necesidades de fibra se basan en la cantidad de calorías que consume. Las mujeres por lo general necesitan alrededor de 25 gramos de fibra al día y los hombres necesitan alrededor de 35 gramos de fibra al día.

Para asegurarse de que está recibiendo la suficiente fibra, coma granos enteros. Estos contienen más vitaminas, minerales y fibra que los granos refinados o procesados. Lea las etiquetas de ingredientes cuidadosamente para averiguar si los alimentos que usted elige contienen granos enteros. Las etiquetas de los alimentos deben tener la palabra "entero" justo antes del nombre del grano. Por ejemplo, al elegir un pan o pasta de trigo, la etiqueta debe decir "trigo entero", no "enriquecido con harina de trigo."

Para obtener más fibra y granos enteros en su dieta:

- Consuma alimentos como el pan de trigo entero, arroz integral, cebada, avena, harina de avena, cereales de salvado, y palomitas de maíz.
- Pruebe panqueques, muffins, o mezclas de pan elaborados con harina de trigo entero o de trigo sarraceno.
- Elija un grano entero como la cebada y añada una pequeña cantidad de fruta deshidratada o nueces tostadas.
- Agregue frijoles al arroz, pasta, ensalada y sopas.

- Elija frutas y verduras frescas en lugar de jugos.

Aumente el consumo de fibra gradualmente y beba al menos 64 onzas de líquido (8 vasos llenos) cada día.

Use esta tabla para elegir los alimentos que son buenas fuentes de fibra.

Cantidad de fibra	Alimentos	Tamaño de la porción
2 a 3 gramos	Banana	1 mediana
	Brócoli o coliflor	½ taza
	Cuscús, macarrones o espaguetis	1 taza, cocida
	Albaricoques deshidratados	½ taza
	Piña fresca	1 taza
	Habichuelas verdes	½ taza
	Nectarina o durazno	1 mediana
	Naranja	1 mediana
	Zanahorias crudas	1 mediana
	Espinaca o col	½ taza
	Pan de trigo entero	1 rebanada
4 a 5 gramos	Alcachofas	1 taza
	Manzanas	1 mediana
	Papas al horno con la piel	1 mediana
	Arándanos	1 taza
	Arroz integral	1 taza
	Hojuelas de salvado	½ taza
	Bulgur	½ taza
	Remolachas cocidas	1 taza
	Higos deshidratados	2
	Arándanos frescos	1 taza
	Chícharos (arvejas) verdes	½ taza
	Mangos	1 mediana
	Harina de avena	1 taza, cocida

	Fresas	1 taza
6 gramos	Cebada	1 taza, cocida
	Ciruelas en conserva	1 taza
	Frijoles cocidos: rojos, lima, negros, norteños, pintos	½ taza
	Duraznos deshidratados	1 taza
	Frambuesas frescas	1 taza
	Lentejas	½ taza, cocida
	Cereal de trigo triturado	1 taza
	Pasta de trigo entero	1 taza, cocida
	Pan de pita de trigo entero	De 8 pulgadas de diámetro

La sal y el potasio

Nuestro cuerpo necesita un poco de sal, pero el exceso de sal pueden aumentar el riesgo de:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardiaca congestiva
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad renal

La sal se compone de sodio y cloruro. El cuerpo necesita alrededor de 2300 mg de sodio por día, o alrededor de 1 cucharadita de sal. La dieta estadounidense promedio contiene entre 3000 y 7000 mg de sodio por día. Las etiquetas de nutrición enumeran la cantidad de sodio contenida en un tamaño de porción, en lugar de la cantidad de sal. Los alimentos que son bajos en sodio (menos de 140 mg o 5% del valor diario) son bajos en sal.

La sal que se encuentra naturalmente en los alimentos representa solo alrededor del 10% de la sal que consumimos en un día típico. La adición de sal a sus comidas agrega otro 5% a 10%. El 75% restante de sal en nuestra dieta proviene de la sal que se añade durante la fabricación. La comida rápida y los alimentos envasados y procesados tienen un alto contenido de sal y sodio. Una hamburguesa de comida rápida y una porción mediana de papas fritas tienen alrededor de 1370 mg de sodio.

Para disminuir la cantidad de sal en su dieta:

- No agregue sal a su comida en la mesa.
- Evite preparar y cocinar los alimentos con sal.
- Utilice hierbas y especias frescas para dar sabor.
- Lea las etiquetas de todos los alimentos envasados para encontrar la cantidad de sodio por porción.
- Compre alimentos que digan "bajo en sodio", "muy bajo en sodio", "libre de sal" y "libre de sodio" en las etiquetas. Los alimentos bajos en sodio tienen menos de 140 mg de sodio por porción.

- Limite la salsa de tomate, la salsa de soya, y el aderezo para ensaladas, ya que estos suelen ser altos en sodio.
- Limite los alimentos en escabeche y curados (chucrut, encurtidos, perros calientes, tocino y embutidos procesados).
- Cuando coma fuera, elija alimentos sencillos y evite las salsas y los condimentos. Pida al camarero que no le agreguen más sal a sus alimentos.

Si su presión arterial se encuentra alta, elija alimentos que sean naturalmente bajos en sodio y ricos en potasio. El potasio es un mineral que ayuda a mantener la presión arterial dentro de un rango normal. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomienda que los adultos deben consumir por lo menos 4700 mg de potasio cada día. Incluso si su presión arterial es normal, los alimentos que son ricos en potasio deberán todavía hacer parte de su dieta. Si está preocupado acerca de su presión arterial, asegúrese de hablar con su médico o enfermera. Añada algunos de los alimentos ricos en potasio que se indican a continuación a su dieta diaria.

Alimentos ricos en potasio

Alimento (½ taza como tamaño de la porción)	Cantidad de potasio
Banana	420 mg
Hojas de remolacha	290 mg
Albaricoques deshidratados	375 mg
Naranja	335 mg
Ciruelas pasas	400 mg
Espinaca	420 mg
Batatas	700 mg
Tomate (3 pulgadas de diámetro)	300 mg
Pasta de tomate	660 mg
Frijoles blancos	600 mg
Papa blanca	610 mg
Calabaza de invierno	330 mg

El calcio y la vitamina D

Su cuerpo necesita calcio en su dieta diaria para mantener los huesos y los dientes fuertes y para mantener la masa muscular y la función nerviosa saludables. Cuando usted no recibe suficiente calcio en su dieta, su cuerpo compensa esto tomando el calcio de sus huesos. Si este calcio no se repone de su dieta, sus huesos se vuelven débiles y quebradizos. Esto se denomina osteoporosis. Lo pone en mayor riesgo de fracturas óseas.

La mayor parte de su masa ósea se fabrica durante la infancia y en la edad adulta temprana. Sin embargo, nunca se es demasiado viejo para mejorar su salud ósea. Consuma alimentos que sean ricos en calcio y

vitamina D. Tome parte en actividades diarias que soportan peso, como caminar, correr, levantar pesas, o saltar la cuerda, para fortalecer sus huesos.

Estos son algunos consejos para obtener más calcio en su dieta:

- Tome por lo menos 2 a 3 porciones de productos lácteos descremados o bajos en grasa cada día. Incluya leche, yogur o queso. Si tiene problemas para tolerar la lactosa (un azúcar que se encuentra en los productos lácteos), pruebe los productos libres de lactosa, como la leche Lactaid® o productos de soya.
- Las almendras, las verduras de hoja verde, la soya, las sardinas enlatadas y el salmón también son buenas fuentes de calcio.
- Los alimentos tales como cereales y jugo de naranja por lo general contienen calcio añadido.
- Muchas personas, incluidas las mujeres durante la menopausia, necesitan suplementos de calcio. Consulte con su médico o un dietista para averiguar más acerca de sus necesidades de calcio.

Sin la vitamina D, su cuerpo no puede absorber el calcio presente en su dieta. La vitamina D se encuentra en los productos lácteos fortificados y algunos pescados grasos. Sin embargo, la mayoría de las personas obtienen toda la vitamina D que necesitan de la luz solar. Si se encuentra confinado en casa, puede que tenga que tomar un suplemento de vitamina D. Las mujeres que usan prendas para cubrirse por razones religiosas también pueden necesitar obtener la vitamina D a partir de suplementos.

La siguiente tabla muestra la cantidad diaria de calcio y vitamina D que necesita en función de su edad.

Ingesta diaria recomendada

Edad	Calcio	Vitamina D
1 a 3 años	500 mg	200 UI
4 a 8 años	800 mg	200 UI
9 a 18 años	1300 mg	200 UI
19 a 50 años	1000 mg	200 UI
51 a 70 años	1200 mg	400 UI
70 años o más	1200 mg	600 UI

UI = Unidades Internacionales

Alcohol

Las bebidas alcohólicas proporcionan calorías pero contienen pocos nutrientes. Si usted bebe alcohol, hágalo con moderación. Esto significa no tomar más de 1 trago al día si es mujer y no más de 2 tragos al día si es hombre. Un trago equivale a:

- 12 onzas de cerveza
- 5 onzas de vino
- 1.5 onzas de licor de 80 grados

La evidencia sugiere que el consumo excesivo de alcohol puede causar:

- Cirrosis del hígado
- Cáncer de boca
- Cáncer de cabeza y cuello
- Cáncer de esófago
- Cáncer de mama (la evidencia no es tan fuerte)
- Cáncer de colon (la evidencia no es tan fuerte)

Algunos estudios han demostrado que el consumo moderado de alcohol puede disminuir el riesgo de enfermedades del corazón mediante el aumento de los niveles de HDL (colesterol bueno). Sin embargo, sigue sin ser una buena idea el comenzar a beber alcohol si actualmente no lo hace.

Paso 6: Poner su plan en acción

Estas son las pautas básicas para una dieta y estilo de vida más saludables. Lo mejor es hacer cambios graduales, centrándose en un cambio a la vez. Establezca metas para lograr el éxito. Una vez que haya alcanzado un objetivo, pase al siguiente. Si desea obtener información y asesoramiento sobre nutrición, llame al (212) 639-7071 para programar una cita con un dietista. Él o ella puede ayudarle a planear una dieta y estilo de vida saludables.

Preguntas frecuentes

¿Debo tomar vitaminas o minerales?

Una dieta bien balanceada con una variedad de alimentos por lo general contiene la cantidad adecuada de vitaminas y minerales. Sin embargo, algunas personas pueden tener necesidades nutricionales diferentes y pueden beneficiarse de tomar un suplemento vitamínico o mineral. Ejemplos son:

- Los ancianos
- Las personas cuyos sistemas inmunitarios no funcionan bien
- Las mujeres que están embarazadas o pueden quedar embarazadas
- Las personas que siguen dietas muy bajas en calorías
- Las mujeres premenopáusicas
- Los alcohólicos
- Los veganos

Pregúntele a su médico o dietista si usted necesita tomar algunos minerales o suplementos.

¿Necesito utilizar algún producto de lavado comercial para reducir la cantidad de pesticidas presentes en mis verduras?

Lavar las frutas y las verduras con agua sola reduce los residuos de pesticidas, tan bien como lo hace un producto de lavado comercial.

¿Son más nutritivas las frutas y las verduras frescas que las congeladas, enlatadas o deshidratadas?

Las frutas y las verduras frescas son consideradas más nutritivas. Sin embargo, los productos congelados y deshidratados sin salsas añadidas también pueden ser opciones saludables. Estas frutas y verduras se cosechan y empaquetan durante su pico de frescura y mantienen muchos de sus nutrientes. Evite las verduras enlatadas. La mayoría son altas en sodio.

¿Debo comprar solo frutas y verduras orgánicas?

Los alimentos orgánicos se cultivan con pocos fertilizantes y sin pesticidas. Algunos estudios sugieren que los alimentos orgánicos pueden contener una mayor cantidad de fitoquímicos (compuestos que se encuentran en las plantas que tienen un efecto beneficioso sobre la salud), pero no existe actualmente suficiente investigación para respaldar esta afirmación. Ya sea que usted compre o no productos orgánicos, lo mejor también es lavar adecuadamente todas sus verduras.

Hay ciertas frutas y verduras que pueden contener mayores cantidades de pesticidas, incluyendo:

- Cerezas
- Espinaca
- Uvas
- Peras
- Fresas
- Manzanas
- Nectarinas
- Papas
- Apio
- Pimientos dulces
- Duraznos
- Frambuesas

Es posible que desee comprar estos productos orgánicos.

¿Debo comprar carne y productos lácteos libres de hormonas?

Muchas personas se preocupan por las hormonas añadidas a los alimentos. El USDA no permite que se administren hormonas a cerdos, pollos, pavos y otras aves. Sin embargo, se pueden dar hormonas al ganado bovino y las ovejas. La cantidad de hormonas que provienen de las ovejas y el ganado bovino es muy pequeña en comparación con la que produce el cuerpo humano cada día. Si le preocupa, elija una dieta principalmente basada en vegetales. Esto significa comer principalmente frutas, verduras, granos enteros, legumbres, nueces y semillas, y reducir la ingesta de carne.

¿Es más saludable para mí una dieta vegetariana?

No siempre. Muchas dietas saludables incluyen productos de origen animal. Una dieta vegetariana puede reducir el riesgo de algunas enfermedades, tales como enfermedades del corazón, cálculos renales y cálculos biliares. Los beneficios incluyen una menor ingesta de grasas saturadas, colesterol y proteína animal. Las dietas vegetarianas también tienen más antioxidantes, ácido fólico, magnesio, potasio y fibra. Pruebe una dieta que se componga principalmente de productos vegetales. Hable con un dietista para asegurarse de que su dieta vegetariana o principalmente a base de vegetales contiene todos los nutrientes que usted necesita.

Ejemplos de menús

Utilice estos menús de ejemplo para ayudarle a incorporar alimentos saludables en su dieta y para inspirar ideas para sus propias recetas.

Comida	Ejemplo de menú #1	Ejemplo de menú #2	Ejemplo de menú #3
Desayuno	▪ 1 taza de hojuelas de salvado con 2 cucharadas de pasas de uva ▪ ½ taza de leche descremada ▪ 1 banana en rodajas ▪ Café o té con leche descremada	▪ 8 onzas de yogur de frutas o vainilla bajo en grasa ▪ 1 taza de avena integral cocida con 2 cucharaditas de canela mezclada con azúcar ▪ ½ taza de frutas frescas o enlatadas (en su propio jugo) ▪ Café o té con leche descremada	▪ Frittata de verduras (1 huevo, 2 claras de huevo y 1 taza de verduras en julianas) ▪ 1 taza de cubitos de melón ▪ Café o té con leche descremada
Almuerzo	▪ Ensalada de atún (4 onzas de atún envasado en agua y 1 cucharada de mayonesa baja en grasa) ▪ 1 rebanada de pan multicereales ▪ ½ taza de ensalada fría de zanahoria y frijoles (en lata, escurridos y enjuagados) ▪ 1 taza de uvas ▪ 16 onzas de agua con gas con una rodaja de limón fresco	▪ Emparedado de pavo (3 onzas de pechuga de pavo asado en 2 rebanadas de pan integral, 1 cucharada de mostaza o mayonesa baja en grasa, ¼ de un aguacate en rodajas, lechuga y tomate) ▪ 1 manzana mediana ▪ 8 onzas de leche descremada de chocolate	▪ 1½ tazas de sopa de maíz y frijoles negros* ▪ Panecillo integral con 1 rebanada de queso bajo en sodio ▪ 1 taza de ensalada verde mixta ▪ Aderezos para ensaladas: 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre balsámico
Refrigerio	▪ 15 almendras ▪ 1 naranja	▪ 2 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente (sin añadir mantequilla)	▪ ½ taza de queso cottage 1% ▪ ½ taza de fruta fresca
Cena	▪ 4 onzas de pasta de trigo integral ▪ ½ taza de salsa de tomate, sin añadir sal ▪ 1 cucharada de queso parmesano rallado ▪ 4 onzas de pechuga de pollo a la parrilla ▪ 6 tallos de espárragos al vapor ▪ 1 taza de verduras mixtas con tomate, cebolla roja y 4 aceitunas negras ▪ 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa	▪ 2 tazas de chile vegetariano ▪ 2 rebanadas de pan integral o 1 panecillo mediano de trigo integral ▪ 1 taza de ensalada verde mixta ▪ Aderezos para ensaladas: 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre balsámico ▪ 2 rebanadas de sandía	▪ 6 onzas de salmón a la parrilla ▪ 1 taza de espinaca y champiñones salteados en 2 cucharadas de aceite y ajo ▪ 1 batata, en rodajas y tostada en el horno ▪ 1 taza de champiñones cocidos ▪ 1 taza de arroz integral

Refrigerio	▪ 1 pera fresca cubierta con 1 galleta Graham desmoronada y 2 cucharadas de yogur bajo en grasa	▪ ½ taza de sorbete de frutas cubierto con 1 taza de fresas o frambuesas frescas o congeladas	▪ 1 taza de cacao sin azúcar hecho con leche descremada ▪ 1 manzana al horno cubierta con canela
Contenido Nutricional	▪ 1780 calorías ▪ 58 g de grasa ▪ 10 g de grasas poliinsaturadas ▪ 12 g de grasas saturadas ▪ 30 g de grasas monoinsaturadas ▪ 211 mg de colesterol ▪ 37 g de fibra ▪ 933 mg de calcio ▪ 1800 mg sodio ▪ 3370 mg potasio	▪ 1800 calorías ▪ 28 g de grasa ▪ 5 g de grasas poliinsaturadas ▪ 8 g de grasas saturadas ▪ 9 g de grasas monoinsaturadas ▪ 81 mg de colesterol ▪ 47 g de fibra ▪ 1300 mg de calcio ▪ 1600 mg de sodio ▪ 4200 mg de potasio	▪ 1700 calorías ▪ 47 g de grasa ▪ 6 g de grasas poliinsaturadas ▪ 13 g de grasas saturadas ▪ 20 g de grasas monoinsaturadas ▪ 320 mg de colesterol ▪ 44 g de fibra ▪ 1050 mg de calcio ▪ 2300 mg de sodio ▪ 3300 mg de potasio

***Receta de la sopa de maíz y frijoles negros**

- Lata de 28 onzas de tomate triturado y albahaca bajos en sodio
- 8 onzas de jugo de tomate bajo en sodio
- Lata de 16 onzas de frijoles negros enjuagados
- Lata de 16 onzas de frijoles blancos enjuagados
- Lata de 16 onzas de frijoles rojos enjuagados
- Lata de 16 onzas de maíz dulce
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de romero
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo cortadas (opcional)

Mezcle los ingredientes en una olla grande y deje hervir. Baje el fuego y deje hervir a fuego lento durante 10 minutos. Rinde 4 porciones.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con un miembro de su equipo de atención médica. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. llamando al _____. Después de las 5:00 p. m., durante los fines de semana y días festivos, llame al _____. Si no se indica un número o no está seguro, llame al (212) 639-2000.