EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Consuma alimentos saludables

En esta información se describe cómo hacer elecciones saludables en materia de alimentación y ejercicio.

Los alimentos que se comen y las elecciones que se hacen en materia de estilo de vida desempeñan un papel importante en la salud. Las elecciones saludables pueden traer los siguientes beneficios:

- Reducir el riesgo de que surjan enfermedades crónicas, como la presión arterial elevada, la diabetes, la enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer.
- Controlar los síntomas de algunas afecciones médicas, como la presión arterial elevada y las concentraciones elevadas de azúcar en la sangre y colesterol.

En el presente recurso describiremos 6 pasos para mejorar la salud general, en particular, cómo controlar el peso, controlar las porciones de los alimentos, comprender las etiquetas de estos, aumentar la actividad física y elegir alimentos saludables. También responderemos algunas preguntas frecuentes acerca de cómo tener un estilo de vida saludable. Al final del recurso hay 3 menús de muestra que incluyen comidas saludables para que usted los pruebe.

Para obtener más información acerca de qué alimentos elegir

durante su tratamiento, pídale al enfermero el recurso *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Paso 1: Lograr un peso saludable y mantenerlo

Los alimentos que coma y el ejercicio que haga pueden hacerlo aumentar o bajar de peso. Si usted ingiere más calorías de las que su cuerpo necesita, es probable que aumente de peso; si ingiere menos, es probable que baje.

Si usted tiene sobrepeso, para lograr un peso saludable es necesario que ingiera menos calorías de las que su cuerpo necesita, que aumente la actividad física que hace, o que haga las dos cosas. Mantener un peso saludable trae muchos beneficios para la salud, entre ellos, reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas. La obesidad puede aumentar el riesgo de padecer lo siguiente:

- Cáncer de colon, de mama, de próstata y de esófago
- Enfermedades cardíacas
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Apnea del sueño
- Otras enfermedades crónicas, como el asma, la artritis y las enfermedades de la vesícula biliar

Si usted tiene un peso insuficiente, hable con su proveedor de

cuidados de la salud sobre cómo aumentar de peso de manera segura.

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) mide la cantidad de grasa que hay en el cuerpo según la altura y el peso. Permite saber si el peso que uno tiene es saludable o no. En los adultos, el IMC saludable se encuentra entre 18.5 y 24.9.

IMC	Categoría de peso
18.4 o inferior	Peso insuficiente
De 18.5 a 24.9	Normal
De 25 a 29.9	Sobrepeso
30 o superior	Obesidad

Puede calcular su IMC usando la herramienta que se encuentra en el siguiente sitio web: www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm. También puede encontrar su IMC en la tabla de IMC que se encuentra a continuación. Debe usar la tabla de la siguiente manera:

1. Busque su altura en la columna de la izquierda.
2. Una vez que la haya encontrado, busque su peso a lo largo de la fila correspondiente a su altura.
3. Cuando haya encontrado su peso, fíjese cuál es el IMC correspondiente en la parte superior de la columna. Ese es su IMC.

BMI Table														
	Normal						Overweight					Obese		
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Height (feet and inches)	Body Weight (pounds)													
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
5' 0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	152	179	204
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
5' 3"	107	112	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	175	204	232
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	243	278
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
6' 0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

Por ejemplo, si usted mide 5 pies y 5 pulgadas, y pesa 168 libras, su IMC es de 28. Esto significa que tiene sobrepeso. Su objetivo debe ser lograr un IMC que esté dentro del intervalo normal.

Si usted tiene un IMC superior a 25, busque qué peso se corresponde con un IMC saludable para su altura. Ese es el peso al que debe aspirar.

Necesidades calóricas

La necesidad calórica es la cantidad de calorías que el cuerpo necesita. Eso depende de:

- La edad
- La masa muscular (cuánto músculo tiene uno)
- La cantidad y el tipo de ejercicio que haga
- Su salud en general

Una mujer adulta por lo general necesita de 1600 a 2200 calorías al día. Un hombre adulto por lo general necesita de 2200 a 2800 calorías al día. En general, cuanto mayor o menos activa sea la persona, menos calorías necesita. Las personas que tienen mucho músculo o son muy activas, necesitan más calorías.

Si usted desea perder peso, ingiera menos calorías y haga más actividad física.

Paso 2: Controlar las porciones de los alimentos

Comer muchas calorías provenientes de cualquier alimento puede dar como resultado un aumento de peso. Para no aumentar de peso, es importante controlar las porciones de los alimentos.

En las tablas que figuran a continuación se indica la cantidad de alimento que equivale a 1 porción.

Pan, cereal, arroz y pasta

Alimento	Cantidad por porción
Pan	1 rebanada
Cereal (caliente)	½ taza
Cereal (frío)	1 onza o 28.4 g (de ½ taza a 1 taza, según cuál sea el cereal)
Pasta	½ taza
Arroz	½ taza

Verduras

Alimento	Cantidad por porción
Verduras cortadas, cocidas o crudas	½ taza
Jugo de verduras	¼ de taza
Verduras de hoja, crudas	1 taza

Frutas

Alimento	Cantidad por porción
Fruta cortadas, cocinadas o en lata sin endulzar	½ taza
Fruta seca	¼ de taza
Jugo de frutas	¾ de taza
Frutas enteras, medianas y frescas	1 fruta

Leche, yogur y queso

Alimento	Cantidad por porción
Leche o yogur	1 taza
Quesos naturales (mozarella, suizo, muenster, cheddar, provolone y gouda)	1 ½ onzas (unos 45 ml)
Quesos procesados o embalados (el queso americano y la mayoría de los quesos para untar)	2 onzas (unos 60 ml)

Carne magra, pollo, pescado, frijoles, huevos y frutos secos

Alimento	Cantidad por porción
Frijoles cocidos	½ taza
Carne, pollo o pescado cocido	3 onzas (85 gramos)

Huevos	1
Frutos secos	⅓ de taza
Mantequilla de maní	2 cucharadas

Para determinar el tamaño de las porciones, también puede ayudarse con los ejemplos de objetos cotidianos que se brindan a continuación.

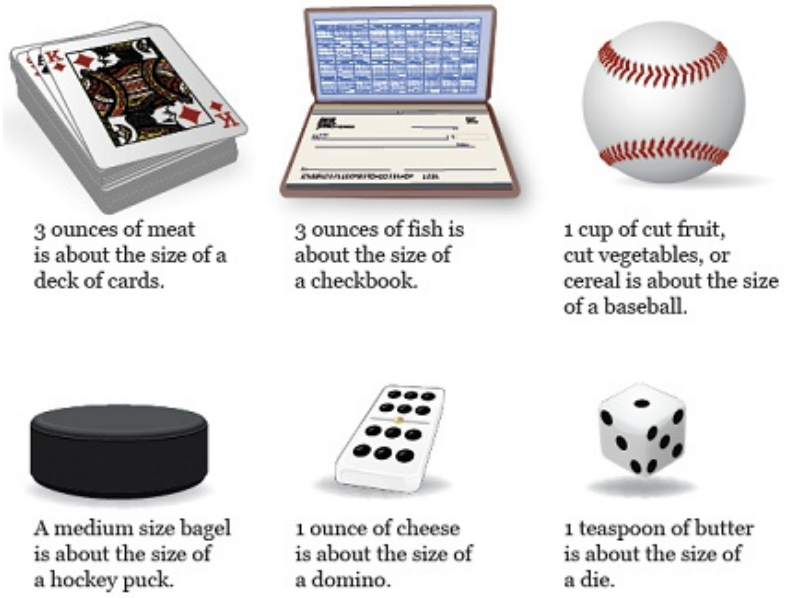


Figura 1. Ejemplos del tamaño de las porciones

Paso 3: Elegir alimentos saludables

Grasas, aceites y colesterol

Colesterol “bueno” y colesterol “malo”

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa. Solo se halla en los alimentos de origen animal, como la carne, los huevos y los productos lácteos. El colesterol circula en la sangre dentro de unos paquetes que se llaman lipoproteínas. Hay 2 tipos de lipoproteínas: las “buenas” y las “malas” .

- Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) son el colesterol

"malo": pueden obstruir las arterias (los vasos sanguíneos) y provocar enfermedades cardíacas.

- Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) son el colesterol "bueno": conducen el colesterol hacia fuera del organismo.

Grasas y aceites

Todos los tipos de grasas tienen la misma cantidad de calorías, pero algunas grasas son más saludables que otras. Reduzca la cantidad total de grasa que ingiere.

Grasas saturadas

Comer alimentos que tienen demasiada grasa saturada puede aumentar la concentración de colesterol total y de LDL. Limitar la cantidad de grasa saturada que se ingiere puede contribuir a que el corazón permanezca sano y facilitar el mantenimiento del peso.

Las grasas saturadas se encuentran en:

- La carne de res, el cerdo, la ternera y la piel de pollo
- La leche y los productos lácteos enteros, como el queso y el helado
- Mantequilla
- La grasa de tocino
- El aceite de coco, palma y semilla de palma
- Los productos horneados como las galletas, los pasteles y las medialunas

Comer grasas insaturadas (grasas monoinsaturados y poliinsaturadas) en lugar de grasas saturadas puede reducir el

riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

Grasas monoinsaturadas

Elija sobre todo grasas monoinsaturadas. Estas grasas pueden reducir la concentración de colesterol total y de LDL. No afectan la concentración de HDL.

Las grasas monoinsaturadas son de origen vegetal y se suelen hallar en:

- Aceitunas
- El aceite de oliva
- El aceite de canola
- El maní y el aceite de maní
- Las almendras, las avellanas y las pacanas
- Aguacates

Grasas poliinsaturadas

Las grasas poliinsaturadas pueden reducir la concentración de colesterol total y no elevan la concentración de LDL.

Las grasas poliinsaturadas también son de origen vegetal y se hallan en:

- El aceite de maíz
- El aceite de cártamo
- El aceite de girasol
- El aceite de soja
- El aceite de semilla de algodón

Grasas trans

Las grasas trans (que también se llaman grasas o aceites parcialmente hidrogenados) se elaboran añadiendo hidrógeno al aceite. Se elaboran de forma artificial, lo que significa que son hechas por el hombre y que no suelen encontrarse en la naturaleza.

Las grasas trans pueden elevar la concentración de colesterol total y de LDL, además de reducir la concentración de HDL. No hay ninguna cantidad de grasas trans que sea seguro ingerir:. Intente evitarlas por completo.

Las grasas trans se encuentran en:

- Muchos alimentos fritos, preembalados, horneados y procesados.
- La margarina, los productos similares a la mantequilla y la manteca
- Los sustitutos de leche líquidos o en polvo para el café

Escoja alimentos en cuya etiqueta diga “zero (0) trans fat” (cero (0) contenido de grasas trans). Intente no comer alimentos procesados que tengan aceites parcialmente hidrogenados, como algunas galletas saladas y dulces, la mantequilla de maní y los alimentos congelados empanados. Fíjese en la lista de ingredientes de los alimentos para ver si contienen aceites parcialmente hidrogenados.

Ácidos grasos omega 3

Los ácidos grasos omega 3 son necesarios para la salud, especialmente para la del corazón. Se hallan sobre todo en el

pescado azul. Intente comer por lo menos 2 porciones (de 4 onzas o 113,4 g) de pescado con alto contenido de omega 3 por semana. Entre los tipos de pescados que tienen ácidos grasos omega 3 se encuentran los siguientes:

- Salmón
- Atún
- Caballa

Entre los alimentos que tienen pequeñas cantidades de ácidos grasos omega 3 se encuentran los siguientes:

- Verduras de hoja verde
- Nueces
- Soja
- Semillas de planta de lino, semillas de chía

Ácidos grasos omega 6

Los ácidos grasos omega 6 también son necesarios para la salud, dado que el organismo no los puede fabricar. No obstante, el organismo necesita solo una pequeña cantidad. Los ácidos grasos omega 6 se encuentran en:

- Los aceites vegetales
- Margarina
- Los productos horneados
- Los alimentos procesados

¿Cuánta grasa debo comer?

Del 20 % al 35 % de las calorías de su dieta pueden provenir de las grasas. La mayor parte de las grasas que ingiere debería provenir de las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. El 10 % o menos de las calorías totales de la dieta pueden provenir de las grasas saturadas.

Hay 9 calorías en cada gramo de grasa. Para saber cuántos gramos de grasa puede comer cada día, haga lo siguiente:

- En lo que respecta a la grasa total, multiplique su necesidad calórica diaria por el 20 % y el 35 %.
- En lo que respecta a las grasas saturadas, multiplique su necesidad calórica diaria por el 10 %.

Luego divida esos números entre 9 para obtener la cantidad de gramos de grasa que puede comer por día. También puede usar la tabla que aparece a continuación.

Necesidad calórica diaria	Grasa total diaria	Grasa saturada diaria
1600 calorías	De 35 a 62 gramos	17 gramos o menos
1800 calorías	De 40 a 70 gramos	20 gramos o menos
2000 calorías	De 44 a 77 gramos	22 gramos o menos
2200 calorías	De 48 a 85 gramos	24 gramos o menos
2800 calorías	De 62 a 108 gramos	31 gramos o menos

Sugerencias para reducir la cantidad de grasa en la dieta

- Limite los productos para untar que tengan un alto contenido de grasa. Estos son:

    - Mantequilla
    - Margarina
    - Queso crema
    - Mayonesa
    - Aderezos para ensalada
- Escoja cortes de carne que sean magros, como el pavo o el pollo sin piel, y el pescado.
- No coma más de 18 onzas (228 mg) de carne roja a la semana.
- Quite la grasa y la piel de la carne antes de cocinarla.
- Cueza los alimentos al horno, a la parrilla, a la plancha, al vapor o en agua hirviendo.
- Fría los alimentos en la sartén con aerosol de cocina antiadherente en lugar de sumergirlos en aceite caliente.
- Use hierbas y especias para añadir más sabor a los alimentos, en lugar de mantequilla o aceite.
- Use frutas o jugos de frutas en sus adobos. Pruebe con el kiwi, la papaya, el limón o el jugo de lima.
- Use caldo de verduras o jugo de tomate con bajo contenido de sodio en lugar de manteca o aceite para cocinar las verduras, las carnes y los mariscos.
- Refrigere las sopas y retire la capa de grasa que se forma en la parte superior.
- Haga huevos revueltos o tortillas con 1 yema y 2 claras, o use un producto sustituto del huevo.

- Escoja atún o sardinas en lata que estén envasados en agua y no en aceite. De lo contrario, escurra las sardinas o el atún enlatados envasados en aceite para reducir la cantidad de grasa.
- Cocine con aceite de canola o de oliva. Estos son los aceites que tienen el menor contenido de grasa saturada.

Frutas y verduras

Comer muchos tipos diferentes de frutas y verduras puede ayudar a protegerle contra las enfermedades crónicas. Las frutas y las verduras tienen las siguientes características:

- Son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y productos fitoquímicos (sustancias buenas que solo se hallan en los alimentos vegetales).
- Son ricas en fibras.
- Tienen pocas calorías, grasas y colesterol.

Coma al menos 2 ½ tazas de verduras y 2 tazas de fruta por día. Incluya frutas y verduras en la mayoría de las comidas y refrigerios. Escoja frutas y verduras enteras o cortadas, no jugos. Los jugos contienen poca fibra o ninguna. La fibra es importante para que los intestinos funcionen de forma saludable.

En las Dietary Guidelines for Americans (Pautas alimentarias para los estadounidenses) se recomienda comer más frutas y verduras como parte de un plan de alimentación saludable. Esto incluye comer diferentes tipos de frutas y verduras. Puede hacerlo escogiendo frutas y verduras de diferentes colores,

como verde oscuro, rojo y anaranjado. Las legumbres (como los frijoles o las lentejas) también contienen muchas vitaminas y nutrientes esenciales y deben incluirse en la dieta.

En la lista que aparece a continuación se indica qué frutas y verduras son las mejores fuentes de vitamina A (carotenoides), vitamina C, folato y potasio. Estos son nutrientes importantes que se deben incluir en la alimentación.

Nutriente	Fuentes de alimentos
Vitamina A	• Vegetales de hojas de color verde oscuro (como espinaca, repollo, grelo, col rizada, hojas de mostaza, lechuga romana y lechuga de hoja verde) • Frutas de color anaranjado (como mangos, melones, albaricoques y toronjas rojas o rosadas) • Verduras de color anaranjado (como zanahorias, batatas y calabazas) • Verduras de color rojo (como tomates, productos del tomate y pimientos rojos dulces)
Vitamina C	• Brócoli, pimientos, tomates, coles, coles de Bruselas, patatas • Cítricos, kiwi, fresas, melón, guayaba • Verduras de hoja verde, como lechuga romana, grelo, espinaca
Folato	• Frijoles y guisantes cocidos, cacahuetes • Vegetales de hojas de color verde oscuro, como espinaca, hojas de mostaza y lechuga romana • Arvejas verdes • Naranjas y jugo de naranja
Potasio	• Batata y patata blanca al horno, verduras cocidas, calabazas de invierno (anaranjadas)

	• Bananas, plátanos, frutas secas como albaricoques y ciruelas pasas, naranjas y jugo de naranja, melón y melón blanco. • Frijoles cocidos (como frijoles horneados), soja y lentejas • Tomates y productos del tomate

Fuente: *Dietary Guidelines for Americans*. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, 2015.

Fibra y granos integrales

La fibra es una parte importante de la alimentación porque:

- Ayuda a regular la defecación.
- Ayuda a evitar el estreñimiento (defecar con menos frecuencia de lo normal).
- Ayuda a sentirse satisfecho.
- Ayuda a perder peso.
- Puede ayudar a reducir el colesterol.
- Puede reducir el riesgo de padecer diabetes, enfermedad cardíaca y obesidad.

Los alimentos de origen vegetal son las mejores fuentes de fibra. Además de frutas y verduras, comer una variedad de granos integrales, cereales, legumbres, frutos secos y semillas puede proporcionar la fibra necesaria.

La cantidad de fibra que se necesita depende de la necesidad calórica diaria. Las mujeres suelen necesitar unos 25 gramos al día y, los hombres, unos 35 gramos.

Para asegurarse de ingerir la cantidad de fibra suficiente,

coma granos integrales. Contienen más vitaminas, minerales y fibras que los granos refinados o procesados. Lea las etiquetas donde aparecen los ingredientes para averiguar si los alimentos que escoge tienen granos integrales. En las etiquetas de los alimentos debe aparecer la palabra “whole” (integral) justo antes del nombre del grano. Por ejemplo, cuando vaya a escoger un pan o una pasta de trigo, en la etiqueta debe decir “whole wheat” (trigo integral) y no “enriched wheat flour” (harina de trigo enriquecida).

Para incluir más fibra y granos integrales en su dieta:

- Coma alimentos como pan de trigo integral, arroz integral, cebada, avena entera, avena, cereales de salvado y palomitas de maíz.
- Pruebe panqueques, panecillos o mezclas de pan hechos con harina de trigo integral o de alforfón.
- Escoja un grano integral como la cebada y agregue una pequeña cantidad de fruta seca o nueces tostadas.
- Añada frijoles al arroz, la pasta, la ensalada y las sopas.
- Escoja frutas y verduras frescas en lugar de jugos.

Vaya aumentando la cantidad de fibra que ingiere de forma gradual y tome por lo menos 8 vasos (de 8 onzas o 236.6 ml) de líquidos al día.

Use la siguiente tabla para escoger alimentos que sean buenas fuentes de fibra.

Cantidad	Alimento	Tamaño de la

de fibra		porción
3 a 4 gramos	Brócoli o coliflor	½ taza
	Cuscús, macarrones o espaguetis (blancos)	1 taza, cocida
	Higos secos	¼ de taza
	Piña fresca	1 taza
	Habichuelas	½ taza
	Nectarina o durazno	1 mediano
	Naranja	1 mediano
	Cebada perlada, cocida	½ taza
	Patata horneada, con cáscara	1 mediano
	Zanahorias crudas	1 mediano
	Espinaca o repollo	½ taza
	Ciruelas pasas guisadas	½ taza
	Pan de trigo integral	1 rebanada
	Espaguetis de trigo integral	½ taza
4 a 5 gramos	Manzanas	1 mediano
	Aguacate	½ taza
	Arándanos	1 taza
	Arroz integral	1 taza
	Copos de salvado, trigo	½ taza
	Bulgur	½ taza
	Remolachas cocidas	1 taza
	Arándanos frescos	1 taza
	Arvejas verdes	½ taza
	Mangos	1 mediano

	Verduras mezcladas, cocidas a partir del congelamiento	½ taza
	Avena	1 taza, cocida
De 6 a 9 gramos	Calabaza de corteza, cocida	1 taza
	Cereal All Bran®	¾ de taza
	Coles de Bruselas, cocidas	1 taza
	Frijoles cocidos: rojos, de lima, negros, norteños, pintos, blancos	½ taza
	Edamame (soja), congelado y cocido	1 taza
	Semillas de lino	1 onza (28 gramos)
	Frambuesas o zarzamoras frescas	1 taza
	Lentejas, guisantes partidos	½ taza, cocidos
	Cereal de trigo triturado	1 taza
	Pan de pita de trigo integral	8 pulgadas (20.3 cm) de diámetro

Sodio (sal) y potasio

El organismo necesita algo de sodio, pero no tanto como para que aumente el riesgo de padecer las siguientes afecciones:

- Hipertensión arterial
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedades renales

En las Dietary Guidelines for Americans (Pautas alimentarias para los estadounidenses) se recomienda no ingerir más de 2300 miligramos (mg) de sodio al día. Si usted pertenece a un

grupo de alto riesgo, por ejemplo, si tiene más de 40 años, es afroamericano o tiene presión arterial elevada (hipertensión) o diabetes, no debe ingerir más de 1500 mg.

La sal que se encuentra naturalmente en los alimentos solo representa el 10 % de la que comemos en un día típico. Agregarle sal de mesa a los alimentos aporta del 5 % al 10 % más. El 75% restante de la sal que ingerimos proviene de la que se añade a la comida en el momento de prepararla. Las comidas rápidas, las envasadas y las procesadas tienen un contenido de sodio particularmente alto. Una hamburguesa con queso y una porción mediana de papas fritas de un sitio de comidas rápidas tiene unos 1370 mg de sodio.

Para reducir la cantidad de sal que ingiere:

- No agregue sal a la comida en la mesa.
- No añada sal al preparar y cocinar los alimentos. Use hierbas frescas y especias para aportar sabor.
- Lea las etiquetas de todos los alimentos envasados para saber qué cantidad de sodio contienen por porción. Compre alimentos en cuya etiqueta aparezcan las palabras “low sodium” (bajo contenido de sodio), “very low sodium” (muy bajo contenido de sodio), “salt free” (sin sal) o “sodium free” (in sodio). Los alimentos con bajo contenido de sodio tienen menos de 140 mg de sodio por porción (5 % del valor diario).
- Limite la ketchup, la salsa de soja y los aderezos para ensalada, ya que por lo general tienen un alto contenido de sodio.

- Limite los alimentos encurtidos y curados (como el chucrut, los pickles, los perros calientes, el tocino y las carnes procesadas).
- Cuando vaya a comer fuera, escoja comidas sencillas sin agregados, y evite las salsas y los condimentos. Pídale al mozo que no le agreguen sal a su comida.

Si tiene presión arterial elevada, escoja alimentos que naturalmente tengan un bajo contenido de sodio y un alto contenido de potasio. El potasio es un mineral que se encuentra en muchas frutas y verduras. Ayuda a mantener la presión arterial dentro del intervalo normal. La Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina recomienda que los hombres adultos consuman al menos 3400 mg de potasio por día. Las mujeres adultas deben consumir al menos 2900 mg de potasio al día. Incluso si su presión arterial es normal, los alimentos que tienen un alto contenido de potasio deben formar parte de su alimentación.

Si le preocupa su presión arterial, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Alimentos con alto contenido de potasio

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad de potasio (mg)
Patata horneada con pulpa y cáscara	1 mediano	941 mg
Jugo de ciruelas pasas enlatado	1 taza	707 mg
Pulpa de tomate enlatada	½ taza	669 mg

Hojas de remolacha frescas y cocidas	½ taza	654 mg
Frijoles blancos enlatados	½ taza	595 mg
Yogur natural descremado	1 taza	579 mg
Batata	1 mediano	542 mg
Salmón atlántico salvaje	3 onzas (85 gramos)	534 mg
Jugo de naranja	1 taza	496 mg
Acelga cocida	½ taza	481 mg
Frijoles de lima cocidos	1 taza	478 mg
Atún aleta amarilla cocido	3 onzas (85 gramos)	448 mg
Calabaza de corteza, cocida	½ taza	448 mg
Plátano	1 mediano	420 mg
Espinaca cocida	½ taza	370 mg
Aguacate	½ taza	364 mg

Azúcares

En los alimentos hay diferentes tipos de azúcares.

Azúcares naturales

Los azúcares naturales son azúcares que se encuentran en los alimentos enteros, sin procesar, como la leche, la fruta, las verduras, los cereales y las legumbres. Debe ingerir la mayor parte del azúcar a partir de fuentes de azúcares naturales. Esto le permitirá obtener diversos beneficios para la salud con una cantidad de calorías muy inferior, lo que le ayudará a lograr un peso saludable y a mantenerlo.

Azúcares añadidos

Los azúcares añadidos son azúcares que se agregan a las bebidas y los alimentos procesados. Los azúcares añadidos aportan calorías a los alimentos, pero no proporcionan ningún nutriente. Los fabricantes emplean azúcares añadidos con los siguientes fines:

- Dar color y textura a los productos horneados
- Ayudar a que los alimentos se conserven
- Añadir volumen a los alimentos (agente espesante)

Las Pautas Alimentarias recomiendan que la mayoría de los estadounidenses limiten los azúcares añadidos a menos del 10 % del total de calorías diarias. Una dieta de 2000 calorías supondría 200 calorías (50 gramos) de azúcar añadido al día.

Los azúcares añadidos se suelen hallar en alimentos que tienen poco valor nutricional, como los pasteles, las galletas, los refrescos comunes, los helados, las bebidas deportivas y los jugos. También se los puede encontrar en las salsas para las pastas, los yogures y los cereales saborizados, y los condimentos, como la ketchup.

En las nuevas etiquetas que aparecen en los alimentos envasados ahora se incluye la cantidad de azúcares añadidos. También puede verificar la lista de ingredientes. Los siguientes ingredientes son algunos ejemplos de azúcares añadidos:

- Agave
- Azúcar moreno

- Jarabe de maíz
- Dextrosa
- Jugo de caña evaporado
- Concentrado de jugo de fruta
- Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
- Miel
- Jarabe de arce
- Melaza
- Sacarosa
- Azúcar blanco

Escoger alimentos y bebidas que tienen una gran cantidad de azúcares añadidos con frecuencia da como resultado que se ingieran menos alimentos y bebidas saludables. Esto puede provocar problemas de salud, como los siguientes:

- Aumento de peso, lo que puede contribuir a aumentar el riesgo de que aparezca diabetes de tipo 2
- Hipertensión (presión arterial elevada)
- Enfermedad cardíaca y otras enfermedades cardiovasculares
- Algunos tipos de cáncer

Calcio y vitamina D

Es necesario ingerir calcio todos los días para que los huesos y los dientes se mantengan fuertes y para que los músculos y los nervios sean saludables. Si uno no ingiere una cantidad suficiente de calcio con los alimentos, el organismo lo toma de

los huesos. Esto puede hacer que los huesos se vuelvan débiles y quebradizos, y provocar una enfermedad llamada osteoporosis. La osteoporosis aumenta el riesgo de fracturarse.

Los siguientes son algunos consejos para incluir más calcio en la dieta:

- Consumir de 2 a 3 porciones de productos lácteos descremados todos los días. Incluir leche, yogur o queso. Si tiene problemas para tolerar la lactosa (un tipo de azúcar que se encuentra en los productos lácteos), pruebe productos que no la contengan, por ejemplo, la leche Lactaid® o los productos de soja.
- Las almendras, las verduras de hojas verdes, la soja, las sardinas enlatadas y el salmón también son buenas fuentes de calcio.
- Los alimentos como los cereales y el jugo de naranja suelen tener calcio añadido.
- Muchas personas, en particular las mujeres durante la menopausia, necesitan suplementos de calcio. Hable con su proveedor de cuidados de la salud o con un dietista para obtener más información sobre el calcio que necesita.

El organismo también necesita vitamina D para poder absorber el calcio que se ingiere. La vitamina D se halla en los productos lácteos fortificados y en algunos pescados grasos. El cuerpo también puede fabricar vitamina D a partir de la luz solar. La mayoría de las personas obtienen toda la vitamina D que necesitan a partir de ella. No obstante, si usted no pasa mucho

tiempo al aire libre o si suele mantener la piel tapada (por ejemplo, por motivos religiosos), es posible que necesite tomar un suplemento de vitamina D.

Consumo diario recomendado

En la tabla que aparece a continuación se indica la cantidad diaria de calcio y vitamina D que se necesita de acuerdo con la edad.

Edad	Calcio (mg)	Vitamina D (UI)
De 0 a 6 meses	200 mg	400 UI
De 7 a 12 meses	260 mg	400 UI
De 1 a 3 años	700 mg	600 UI
De 4 a 8 años	1000 mg	600 UI
De 9 a 18 años	1300 mg	600 UI
De 19 a 50 años	1000 mg	600 UI
De 51 a 70 años	1200 mg las mujeres y 1000 mg los hombres	600 UI
Más de 70 años	1200 mg	800 UI

UI=Unidades internacionales

La mayor parte de la masa ósea se crea durante la niñez y el principio de la etapa adulta. No obstante, nunca es demasiado

tarde para mejorar la salud ósea. Para hacerlo, ingiera alimentos que tengan un gran contenido de calcio y vitamina D, y haga diariamente actividades con carga, como caminar, correr, levantar pesas o saltar la cuerda. Todo esto puede ayudarle a fortalecer los huesos.

Alcohol

Las bebidas alcohólicas aportan calorías pero contienen pocos nutrientes. Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Esto supone no tomar más de 1 trago al día en el caso de las mujeres y no más de 2 en el caso de los hombres. Un trago equivale a lo siguiente:

- 12 onzas o 355 ml de cerveza
- 5 onzas o 148 ml de vino
- 1.5 onzas o 44.4 ml de alcohol de 40 grados

Tomar demasiado alcohol puede provocar lo siguiente:

- Cirrosis (en el hígado)
- Cáncer en la boca
- Cáncer de cabeza y cuello
- Cáncer esofágico
- Cáncer de mama (las pruebas no son tan sólidas)
- Cáncer de colon (las pruebas no son tan sólidas)

En algunos estudios se ha encontrado que beber de forma moderada puede reducir el riesgo de padecer enfermedad cardíaca debido al aumento de la concentración de HDL

(colesterol “bueno”). A pesar de ello, no es recomendable comenzar a tomar alcohol si uno no lo hace ya.

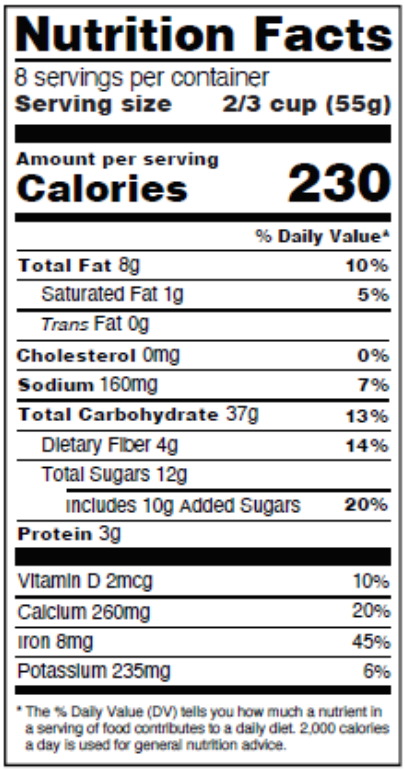
Paso 4: Entender las etiquetas de los alimentos

Leer y entender las etiquetas de los alimentos puede ayudar a escogerlos de forma inteligente.

Las etiquetas de los alimentos se han actualizado para dar más información y son más fáciles de leer. Las etiquetas de los alimentos ahora incluyen:

- Los azúcares añadidos en una porción.
- La cantidad de vitamina D y potasio en una porción.
- Las calorías y el tamaño de las porciones en letra más grande y más negrita para que sean más fáciles de leer.
- El tamaño de la porción para reflejar la cantidad que las personas efectivamente comen.
- El porcentaje del valor diario de los nutrientes como el sodio, la fibra y la vitamina D sobre la base de las pruebas científicas más recientes.

A continuación se brinda un ejemplo de una etiqueta de alimentos nueva.



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 2. Nueva etiqueta de alimentos

Cómo leer la etiqueta de los alimentos

En esta sección se explica cómo hallar determinada información en la etiqueta de un alimento. Las cifras que aparecen junto a los títulos le ayudarán a encontrar la información en la etiqueta que figura al final de esta sección (véase la figura 3).

Tamaño de la porción (1)

La cantidad de porciones por envase a veces puede ser engañosa. Los envases que parecen contener una única porción con frecuencia pueden contener 2 o 3.

% del valor diario (2)

El % del valor diario es una orientación sobre la cantidad de nutrientes que contiene 1 porción del alimento. Por ejemplo, en

las etiquetas anteriores, el valor que corresponde al calcio es 20 %. Esto significa que 1 porción proporciona 20 % del calcio necesario por día. El porcentaje del valor diario se basa en una dieta de 2000 calorías al día para los adultos sanos.

Grasa (3)

Es importante el tipo de grasa que se encuentra en los alimentos. Escoja productos que tengan 3 g de grasa o menos por porción y que tengan la menor cantidad de grasas saturadas o grasas trans.

Fibras, vitaminas y minerales (4)

Cuanto más fibras, vitaminas y minerales, mejor (hasta el 100 % del valor diario). Escoja alimentos que contengan por lo menos el 25% de una o varias de estas categorías.

Azúcar (5)

Cuanto menos azúcar, mejor. Deje los alimentos o las bebidas que tengan más de 15 g de azúcar por porción para alguna ocasión especial. Escoja alimentos que tengan menos azúcar añadida.



Figura 3. Cómo leer la etiqueta de los alimentos

Esta etiqueta indica que el alimento tiene un alto contenido de azúcares añadidos. Debido al alto contenido de azúcar, este alimento no se consideraría una elección saludable.

Paso 5: Hacer actividad física

La actividad física y el ejercicio son una parte necesaria de un estilo de vida saludable. Hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayor parte de los días de la semana permite mantenerse en forma. Haciendo ejercicio moderado se pueden quemar unas 150 calorías al día (unas 1000 calorías por semana).

- Para mantener el peso que tiene en la actualidad, haga por lo menos 60 minutos de actividad moderada o enérgica la

mayoría de los días de la semana.

- Si necesita perder peso, haga por lo menos de 60 a 90 minutos de actividad moderada o enérgica cada día.

El ejercicio se considera moderado cuando la respiración se acelera pero uno no se queda sin aliento (por ejemplo, se puede conversar, pero no se puede cantar), y cuando aparece transpiración luego de transcurridos 10 minutos. La actividad se considera enérgica cuando la respiración se acelera, uno no puede decir más que unas pocas palabras sin detenerse para descansar, y aparece transpiración luego de algunos minutos.

Los gimnasios no son los únicos lugares donde se puede hacer ejercicio. Las siguientes son algunas actividades que constituyen un ejercicio moderado o enérgico:

- Subir por la escalera en vez de tomar el ascensor.
- Bajarse del autobús o el subte una parada antes y caminar el resto del camino.
- Ir caminando al trabajo, la clase o la tienda, o sacar a pasear a las mascotas.
- Caminar de forma ágil 2 millas o 3.2 km en 30 minutos.
- Aumentar la cantidad de tiempo que uno pasa haciendo las tareas del hogar, como pasar la aspiradora, pasar un trapo al piso, sacudir y lavar los platos (de 45 a 60 minutos).
- Hacer “pausas activas” en el trabajo.
- Nadar durante 20 minutos.
- Andar 4 millas (6.4 km) en bicicleta en 15 minutos.

- Jugar al voleibol durante 45 minutos.
- Jugar al básquetbol durante 15 a 20 minutos.
- Bailar durante 30 minutos.
- Rastrillar las hojas o hacer otro trabajo de jardín durante 30 minutos.

Paso 6: Poner en práctica el plan

Estas son las pautas básicas para tener una alimentación y un estilo de vida saludables. Lo mejor es hacer cambios graduales y centrarse en un cambio a la vez. Fíjese objetivos para lograr el éxito. Una vez que haya logrado un objetivo, pase al siguiente.

Si desea informarse sobre nutrición, llame al 212-639-7312 y haga una cita con un nutricionista clínico. Este podrá ayudarle a planificar para tener una alimentación y un estilo de vida saludables.

Preguntas frecuentes

¿Debo tomar suplementos vitamínicos o minerales?

Una dieta equilibrada que contenga una variedad de alimentos por lo general tiene la cantidad correcta de vitaminas y minerales. No obstante, tomar un suplemento vitamínico o mineral podría beneficiar a las personas que tienen necesidades nutricionales diferentes o que no se alimentan de forma saludable. Algunos ejemplos son:

- Personas mayores
- Personas cuyo sistema inmunitario no funciona bien

- Mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas
- Personas que están haciendo una dieta de muy pocas calorías
- Mujeres premenopáusicas
- Personas alcohólicas
- Veganos

Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud o al nutricionista dietista clínico si necesita tomar algún suplemento vitamínico o mineral.

¿Debo comprar solo frutas y verduras orgánicas?

En el cultivo de los alimentos orgánicos se usan muy pocos fertilizantes y ningún plaguicida. Algunos estudios sugieren que es posible que los alimentos orgánicos tengan una cantidad mayor de productos fitoquímicos (compuestos que se hallan en las plantas y que pueden favorecer la salud), pero hasta ahora no se ha investigado lo suficiente como para tener certeza.

Ya sea que compre alimentos orgánicos o no, lo mejor es lavar bien todos los productos para eliminar los plaguicidas. Hay algunas frutas y verduras que pueden tener una cantidad mayor de plaguicidas, por ejemplo:

- Cerezas
- Espinaca
- Uvas
- Peras

- Fresas
- Manzanas
- Nectarinas
- Papa
- Apio
- Pimiento morrón
- Duraznos
- Frambuesas
- Col rizada

,Puede ser conveniente que, cuando compre estos productos, sean orgánicos.

¿Debo comprar carne y productos lácteos que no contengan hormonas?

A muchas personas les preocupa el hecho de que se añadan hormonas a los alimentos. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) no permite que se le administren hormonas a los cerdos, las gallinas, los pavos ni otras aves de corral. No obstante, se le pueden administrar hormonas al ganado vacuno y ovino.

La cantidad de hormonas que uno ingiere si come carne de res o de cordero es muy pequeña comparada con la que el organismo fabrica cada día. Si a usted le preocupa este tema, puede comprar carne y productos lácteos que no contengan hormonas, o puede optar por ingerir alimentos en su mayoría vegetales. Esto significa comer más que nada frutas, verduras,

granos integrales, legumbres, frutos secos y semillas, y reducir el consumo de carne.

¿Es más saludable llevar una dieta vegetariana?

No siempre. Muchas dietas saludables incluyen productos de origen animal.

No obstante, las dietas vegetarianas pueden reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades, como la enfermedad cardíaca, los cálculos renales y los cálculos biliares. Entre los beneficios se encuentra el hecho de que se consumen menos grasas saturadas, colesterol y proteínas animales. Las dietas vegetarianas también tienen más antioxidantes, folato, magnesio, potasio y fibras. Intente llevar una dieta que esté integrada más que nada por plantas. Hable con el nutricionista clínico para asegurarse de que la dieta vegetariana o la dieta integrada más que nada por plantas que usted siga tenga todos los nutrientes que necesita.

¿Debo exprimir las frutas y las verduras?

Si bien el jugo de frutas y verduras aporta agua, vitaminas y minerales, por lo general no contiene la fibra que solo se encuentra en la fruta entera. Además, si tira la cáscara de las frutas y las verduras, pierde parte de las vitaminas, minerales y fibra que se necesita. Recomendamos comer frutas y verduras enteras en lugar de jugo, ya que esto proporciona más fibra.

¿Debo excluir el gluten de mi dieta?

El gluten es el nombre de una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada.

Si usted es celíaco, entonces sí, debe excluir el gluten de su dieta. La celiaquía es una enfermedad autoinmunitaria que daña el intestino delgado cuando se ingiere gluten. También es posible que deba evitar el gluten si usted es hipersensible a él. Las personas con hipersensibilidad al gluten tienen síntomas gastrointestinales (GI), como vómitos o diarrea, o tienen una reacción alérgica, después de consumir gluten.

Si usted no es celíaco ni se siente mal después de consumir gluten, hay pocas pruebas que apoyen la idea de que una dieta sin gluten sea más saludable en su caso o pueda llevarlo a perder peso. De hecho, si solo come “alimentos procesados” sin gluten, es posible que aumente de peso. Esto se debe a que muchos de esos productos contienen más grasa y calorías. Lo mejor es incluir alimentos que por su naturaleza no contengan gluten, como las frutas, las verduras, las legumbres, las proteínas magras y los productos lácteos descremados y sin sabor.

Menús de muestra

Los siguientes menús de muestra le ayudarán a incorporar alimentos saludables en la dieta y le inspirarán para crear recetas propias.

Menú de muestra 1	
Desayuno	• 1 taza de copos de salvado con 2 cucharadas de pasas de uva • ½ taza de leche descremada • 1 banana rebanada • Café o té con leche descremada

Almuerzo	• Ensalada de atún (4 onzas o 113 g de atún envasado en agua y una cucharada de mayonesa con bajo contenido de grasa) • 1 rebanada de pan multicereales • ½ taza de ensalada de frijoles fríos (enlatados, escurridos y enjuagados) y zanahorias • 1 taza de uvas • 16 onzas (473 ml) de agua mineral con gas con un trozo de limón fresco
Refrigerio	• 15 almendras • 1 naranja
Cena	• 4 onzas (113 g) de pasta de trigo integral • ½ taza de salsa de tomate sin sal añadida • 1 cucharada de queso parmesano rallado • 4 onzas (113 g) de pechuga de pollo asado • 6 espárragos al vapor • 1 taza de hojas verdes mixtas con tomate, cebolla colorada y 4 aceitunas negras • 2 cucharadas de aderezo con bajo contenido de grasa
Refrigerio	• 1 pera fresca bañada con una galleta Graham desmenuzada y 2 cucharadas de yogur descremado
Contenido nutricional	• 1780 calorías • 58 g de grasa • 10 g de grasa poliinsaturada • 12 g de grasa saturada • 30 g de grasa monoinsaturada • 211 mg de colesterol • 37 g de fibra • 933 mg de calcio • 1800 mg de sodio

	• 3370 mg de potasio

Menú de muestra 2	
Desayuno	• 8 onzas (237 ml) de yogur descremado de vainilla o fruta • 1 taza de avena entera cocida con 2 cucharaditas de canela y azúcar mezcladas • ½ taza de fruta fresca o en lata (en su propio jugo) • Café o té con leche descremada
Almuerzo	• Sándwich de pavo (3 onzas u 85 g de pechuga de pavo asada en 2 rodajas de pan integral, 1 cucharada de mostaza o mayonesa con bajo contenido de grasa, ¼ aguacate rebanado, lechuga y tomate) • 1 manzana mediana • 8 onzas (237 ml) de leche chocolatada descremada
Refrigerio	• 2 tazas de palomitas de maíz infladas con aire (sin manteca añadida)
Cena	• 2 tazas de chili vegetariano • 2 rebanadas de pan de trigo integral o 1 panecillo mediano de trigo integral • 1 taza de ensalada de hojas verdes mixtas • Aderezo para ensalada: 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre balsámico • 2 rodajas de sandía
Refrigerio	• ½ taza de helado de frutas acompañado con 1 taza de fresas o frambuesas frescas o congeladas
Contenido nutricional	• 1800 calorías • 28 g de grasa • 5 g de grasa poliinsaturada • 8 g de grasa saturada

	• 9 g de grasa monoinsaturada • 81 mg de colesterol • 47 g de fibra • 1300 mg de calcio • 1600 mg de sodio • 4200 mg de potasio

Menú de muestra 3	
Desayuno	• Frittata de verduras (1 huevo, 2 claras de huevo y 1 taza de verduras en juliana) • 1 taza de cubos de melón • Café o té con leche descremada
Almuerzo	• 1 ½ tazas de sopa de frijoles negros y maíz (véase la receta que figura a continuación) • Panecillo integral con 1 rodaja de queso con bajo contenido de sodio • 1 taza de ensalada de hojas verdes mixtas • Aderezo para ensalada: 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre balsámico
Refrigerio	• ½ taza de queso cottage al 1% • ½ taza de frutas frescas
Cena	• 6 onzas (170 g) de salmón asado • 1 taza de espinaca y hongos salteados en 2 cucharadas de aceite y ajo • 1 batata rebanada y cocida en el horno • 1 taza de hongos cocidos • 1 taza de arroz integral
Refrigerio	• 1 taza de cocoa sin azúcar hecha con leche descremada • 1 manzana asada condimentada con canela
Contenido	• 1700 calorías

nutricional	• 47 g de grasa • 6 g de grasa poliinsaturada • 13 g de grasa saturada • 20 g de grasa monoinsaturada • 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 frijoles negros y maíz

- Lata de 28 onzas (794 g) de tomate triturado con bajo contenido de sodio y albahaca
- 8 onzas (237 ml) de jugo de tomate con bajo contenido de sodio
- Lata de 16 onzas (454 g) de frijoles negros enjuagados
- Lata de 16 onzas (454 g) de frijoles blancos enjuagados
- Lata de 16 onzas (454 g) de frijoles rojos enjuagados
- Lata de 16 onzas (454 g) de maíz dulce
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de romero
- ½ cucharadita de copos de pimiento rojo (opcional)

Mezclar los ingredientes en una cacerola grande y calentarlos hasta que hiervan. Bajar la intensidad del calor y hervir a fuego lento durante 10 minutos. Rinde 4 porciones.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m.los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center