

# GUÍA DE SANA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA PUERTO RICO



COMISIÓN DE  
ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN  
DE PUERTO RICO



# TABLA DE CONTENIDO

Preámbulo.....	4
Introducción.....	5
Conceptos básicos.....	6
Recomendaciones claves.....	7

MiPlato para un Puerto Rico Saluable.....	8
Opciones de platos saludables.....	11

## Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico

Cereales y farináceos.....	13
Hortalizas y legumbres.....	17
Frutas.....	21
Alimentos proteicos.....	22
Lácteos.....	24
Agua.....	26
Actividad física y peso saludable.....	27

## Apéndices

A. Muévete hacia cambios saludables.....	32
B. Aceites como parte de una alimentación balanceada.....	33
C. Patrones de consumo, niveles de calorías y recomendaciones de porciones por grupo de alimentos.....	34
D. Fibra dietaria.....	36
E. Valor nutricional de las hortalizas y las frutas.....	38
F. Cómo usar la etiqueta de información nutricional.....	39
G. Seguridad alimentaria en el hogar.....	41

Referencias.....	42
------------------	----

## PREÁMBULO

La política educativa actual sobre alimentos, nutrición y actividad física para Puerto Rico incluyen la Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable. La Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR), es el organismo asesor que tiene la encomienda bajo la Ley 10-1999, de revisar y mantener actualizada esta política pública.

En el 2015, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos publicaron la octava edición de las Guías Dietarias para los Americanos con el propósito de promover la salud, disminuir los riesgos de enfermedades y proveer recomendaciones nutricionales a la población en general. Ante las diferencias entre los patrones de consumo de la población en los Estados Unidos continentales y la que reside en Puerto Rico, la CANPR realiza adaptaciones a las recomendaciones nacionales, para actualizar y armonizar los conceptos

a tenor con la más reciente evidencia científica. Tanto la Guía como MiPlato fueron desarrolladas mediante un esfuerzo colaborativo y multisectorial con la aportación de la academia, investigadores, profesionales, representantes de la industria de alimentos y del sector privado.

Las recomendaciones que se presentan en esta Guía, a su vez, están alineadas con el Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en Puerto Rico desarrollado en armonía con la política pública de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en respuesta al crecimiento de la epidemia de la obesidad a nivel mundial y en Puerto Rico. La política pública que aquí se presenta toma en consideración el estado alimentario y nutricional de la población como factor primordial para combatir la epidemia del sobrepeso y la obesidad, asociados con las principales causas de muertes en la isla, así como el énfasis en los abastos de alimentos disponibles en Puerto Rico.

# INTRODUCCIÓN

La Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico es una herramienta educativa que presenta las recomendaciones dietarias mediante consejos fáciles de seguir. Su propósito principal es orientar sobre cómo lograr un patrón de alimentación saludable para todos desde los 2 años en adelante, mantener un peso adecuado y la importancia de aumentar la actividad física diariamente.

La Guía se sustenta en los hallazgos de estudios sobre los patrones alimentarios y el análisis del contenido nutricional de los alimentos. Estas recomendaciones persiguen contribuir a reducir el

riesgo de padecer condiciones crónicas de salud como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares.

La Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico integra el modelo educativo de MiPlato para un Puerto Rico Saludable, el cual presenta la selección de alimentos combinados y ejemplos de las cantidades diarias a consumir. Incluye sugerencias prácticas enfocadas en lograr beneficios para la salud con cambios sencillos en la conducta alimentaria y un estilo de vida activo.

La Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico describe patrones de alimentación que pueden ser adoptados por la población general para ayudarle a promover la salud, estilos de vida activos y reducir el riesgo de enfermedades crónicas a lo largo del ciclo de vida. Personas que presenten condiciones que afecten su salud deben visitar a su médico y/o nutricionista para recibir recomendaciones específicas.

**Alimentos y bebidas de alta densidad nutricional:** Proporcionan vitaminas, minerales, proteínas, fibra y otros nutrientes beneficiosos para la salud con relativamente pocas calorías. Éstos son bajos en su contenido de grasas sólidas, naturales o agregadas, azúcares añadidas y sodio.

# CONCEPTOS BÁSICOS

La Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico incluye cinco conceptos básicos claves:

1. **Siga un patrón de alimentación saludable.** Toda selección de alimentos y bebidas cuentan. El seleccionar un patrón de alimentación saludable y un nivel calórico adecuado, ayuda a alcanzar y mantener un peso corporal saludable, contribuye con una ingesta de nutrientes adecuada y reduce el riesgo de condiciones crónicas de salud.
2. **Preste atención a la variedad, cantidad y densidad nutricional de los alimentos.** La selección de una variedad de alimentos de todos los grupos, con alta densidad nutricional y en las cantidades adecuadas, ayuda a satisfacer las necesidades nutricionales dentro de los límites calóricos recomendados.
3. **Limite las calorías que provienen de azúcares añadidas, de grasas saturadas y reduzca el consumo de sodio.** Reduzca el consumo de alimentos y bebidas que contengan altas cantidades de estos ingredientes para lograr un patrón de alimentación saludable.
4. **Haga cambios en su patrón actual de consumo para incluir alimentos y bebidas más saludables.** Incluya alimentos y bebidas de alta densidad nutricional y elimine opciones menos saludables. Considere los gustos y preferencias de todos en la familia de manera que los cambios sean más fáciles de lograr y mantener. La gráfica del Apéndice A ilustra algunos cambios que puede realizar.
5. **Promueva patrones de alimentación saludable para todos.** Todos tenemos un rol en ayudar a crear y apoyar patrones de alimentación saludable en los diferentes escenarios, desde el hogar hasta la escuela y desde el trabajo a las comunidades.

## RECOMENDACIONES CLAVES

Las recomendaciones claves ofrecen información adicional que facilitan el seguir esta Guía. Consuma un patrón de alimentación saludable que incluya todos los alimentos y bebidas en un nivel calórico adecuado.

Un patrón de alimentación saludable incluye:

- 😊 Variedad de hortalizas suculentas (vegetales) de todos los sub-grupos, verdes intensos, rojos, anaranjados, y legumbres (granos y habichuelas), entre otros.
- 😊 Frutas, preferiblemente frutas frescas y del país.
- 😊 Cereales y farináceos, por lo menos que la mitad sean de grano entero (íntegros).
- 😊 Productos lácteos libres o bajos en grasa, incluyendo leche, yogur, quesos y bebida fortificada de soya.
- 😊 Variedad de alimentos proteicos: pescados y mariscos, carnes magras, aves, huevos, legumbres, nueces y semillas y, productos de soya.
- 😊 Aceites (véase Apéndice B)

Un patrón de alimentación saludable limita:

- 😞 Grasas saturadas y grasas trans, azúcares añadidas y sodio.
  - Consuma menos del 10 % de calorías de grasas saturadas al día.
  - Consuma menos de 2,300 miligramos de sodio al día.
  - Consuma menos del 10 % de calorías de azúcares añadidas por día.
- 😞 Si consume alcohol, debe ser con moderación; no más de un trago al día para mujeres y no más de dos tragos al día para hombres. Un trago equivale a 12 onzas de cerveza, 1 ½ onzas de ron o 5 onzas de vino. Aplica solo a adultos en edad legal para ingerir bebidas alcohólicas.

# MIPLATO PARA UN PUERTO RICO SALUDABLE

MiPlato para un Puerto Rico Saludable es un modelo práctico y fácil para planificar comidas saludables. La ilustración presenta un plato de nueve pulgadas dividido en cuatro secciones e incluye un círculo adyacente. Estas divisiones representan los cinco Grupos de Alimentos incluidos en la Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico: cereales y farináceos; hortalizas y legumbres; frutas; alimentos proteicos; y, lácteos. El grupo de los aceites no está incluido en el visual, ya que éstos son típicamente un componente utilizado al preparar los alimentos. MiPlato para un Puerto Rico Saludable destaca dos recomendaciones adicionales: el agua y la actividad física.

Al planificar sus comidas diarias siga las siguientes recomendaciones:

- Procure que la mitad ( $\frac{1}{2}$ ) del plato sean hortalizas (vegetales) y frutas. Elija la fruta como el postre de su comida.
- Incluya en una cuarta parte ( $\frac{1}{4}$ ) del plato un alimento proteico (pescados, mariscos, carnes magras, aves, huevos, legumbres, nueces, semillas y productos de soya).
- Incluya en la cuarta parte ( $\frac{1}{4}$ ) restante del plato una porción del grupo de los cereales y farináceos como arroz, vianda, pasta o panes.
- Seleccione una porción de lácteos sin grasa o bajo en grasa como leche o yogur.
- Incluya el agua como la bebida ideal para acompañar sus comidas.

En el Apéndice C se presentan los patrones de consumo para una alimentación saludable, los niveles de calorías y las recomendaciones de porciones por grupo de alimentos.

Limite el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesadas de bajo valor nutricional. Estos añaden calorías que aportan a la ganancia de peso no deseado.

Los productos ultra-procesados se refieren a aquellos alimentos y bebidas listas para comer o beber, elaborados con una combinación de azúcar, grasa, sal y aditivos. Los estudios demuestran que productos tales como las bebidas azucaradas, las golosinas o “snacks” son causantes de la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.

# MiPlato para un Puerto Rico Saludable

## Frutas

Procura que la mitad del plato sean frutas y hortalizas.



Toma agua con las comidas y durante todo el día.

## Hortalizas y Legumbres

Selecciona hortalizas de todos los colores.

## Cereales y Farináceos

Consume cereales de grano entero y una variedad de viandas.



## Lácteos

Toma leche, consume queso y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

## Alimentos Proteicos

Come alimentos proteicos como aves y carnes magras, pescados y mariscos, legumbres y semillas.



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.



# Opciones para un patrón de alimentación saludable

## Desayunos



Revoltillo con pimientos, queso, guineo, pan integral, café con leche y agua.



Avena con pasas, queso, china mandarina, galletas integrales, café con leche y agua.

## Almuerzos y Cenas



Bacalao con pimientos y tomate, viandas, ensalada de melones, leche y agua.



Lomo de cerdo, arroz con gandules, ensalada de hojas verdes y tomate, papaya con queso y agua.



Bistec, arroz integral, habichuelas coloradas guisadas con calabaza, habichuelas tiernas, piña, leche y agua



Pechuga de pollo, pasta, queso, vegetales California (brécol, zanahoria, colifor), mango y agua.



# Recomendaciones de la Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico

## CEREALES Y FARINÁCEOS

Un patrón de alimentación saludable incluye el grupo de los cereales, enteros o íntegros, y hortalizas farináceas o viandas. Estos alimentos proveen hidratos de carbono que aportan la mayor parte de la energía que necesitamos. También son fuente de fibra dietaria de aquellos hidratos de carbono que no se digieren en nuestro cuerpo.

### Cereales

Los cereales son productos de las semillas de algunas plantas. Los que se consumen más comúnmente en Puerto Rico son: el arroz, la avena, el maíz, el trigo, la cebada y el centeno. De estos cereales se preparan diferentes productos como cereales de desayuno calientes o fríos, tostadas de arroz (*rice cakes*) o prensados de avena (*oat flakes*). De la harina de trigo también se elaboran panes de diversas formas, bizcochos, panqueques, pizzas, donas y galletas dulces o saladas, cuyo contenido de azúcares y grasas añadidas pueden contribuir a una ganancia de peso no deseada.

Los cereales se clasifican como cereales enteros/íntegros y cereales refinados. El cereal entero es aquel que incluye la cáscara, el almidón y el germen. Ejemplos de alimentos de granos entero son: hojuelas de avena, arroz silvestre (*wild rice*), arroz integral (*brown rice*), y harinas de grano entero, entre otros.

En la clasificación de cereales refinados se incluyen aquellos a los que se les remueve la cáscara y el germen para mejorar su textura y hacerlos más duraderos en la alacena. Sin embargo, en su elaboración pierden algunas vitaminas y fibra dietaria que no pueden ser añadidas nuevamente aun cuando éstos sean enriquecidos. Otros alimentos contienen una combinación de cereales enteros y refinados. Ejemplos de estos son las galletas y pastas. Para identificar un alimento con mayor contenido de grano entero/íntegro, la lista de ingredientes debe incluir el término grano entero/íntegro entre los primeros tres ingredientes. En el Apéndice D se ofrece más información sobre la fibra dietaria.



Para mujeres que pueden quedar embarazadas se recomienda ingerir de 400 a 800 microgramos de ácido fólico diario. Preferir alimentos fortificados o suplementos para reducir el riesgo de desarrollar defectos del tubo neural y espina bífida en el feto.

## Hortalizas Farináceas

Las hortalizas farináceas también se conocen en Puerto Rico como viandas o verduras. Entre las de mayor consumo se encuentran: papa, yautía, batata (mameya, amarilla, blanca), ñame, apio, malanga y yuca; y frutos como el plátano verde o maduro, el guineo verde y el panapén. Estos se preparan hervidos, horneados, y se sirven como acompañantes, en ensaladas y escabeches, entre otras opciones.

## Contribución Nutricional

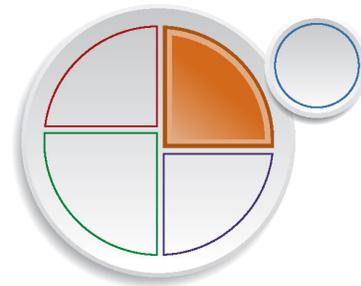
Las vitaminas que más abundan en los cereales y las hortalizas farináceas son las del complejo B como la tiamina, la niacina, la riboflavina y el ácido fólico. Estas vitaminas son muy importantes para la utilización en nuestro cuerpo de los nutrientes esenciales, hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Algunas también proveen vitamina A y pequeñas cantidades de vitamina C como la calabaza y la batata mameya. El ácido fólico es de suma importancia para mujeres que pueden quedar embarazadas ya que reduce el riesgo de desarrollar defectos del tubo neural y espina bífida en el feto.

Aunque la función principal de los cereales y las hortalizas farináceas es proveer energía, estos alimentos también se asocian con la prevención de condiciones crónicas que afectan la salud. Los estudios demuestran que el consumo diario de cereales de grano entero o íntegro ayuda a reducir los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre que se relacionan con problemas cardiovasculares y la diabetes tipo 2.

También se asocian con la prevención y el tratamiento de enfermedades del tracto digestivo tales como hemorroides, diverticulosis, colitis y cáncer colorectal.

La fibra dietaria presente en los cereales y hortalizas farináceas contribuye a controlar el apetito y aumentar la sensación de saciedad durante la digestión, lo que a su vez ayuda a lograr un mejor control del peso del cuerpo.

## Al Planificar las Comidas Diarias



Utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable al seleccionar los cereales y las hortalizas farináceas a incluir en sus comidas diarias.

- Prefiera los cereales de grano entero o íntegro.
- Limite el consumo de productos ultra-procesados o elaborados con cereales refinados, especialmente aquellos que contienen grasas sólidas, azúcares añadidos y sodio, tales como bizcochos, panqueques, pizzas, donas y galletas dulces o saladas, entre otras.
- Las hortalizas farináceas varían en su composición por lo que se recomienda comer una amplia variedad.



## HORTALIZAS Y LEGUMBRES

Un patrón de alimentación saludable incluye el grupo de las hortalizas suculentas (vegetales) de todos los subgrupos; verde intenso, rojos y anaranjados. Entre las opciones se encuentran los vegetales frescos, congelados, enlatados y secos. En este grupo también se encuentran las legumbres (granos y habichuelas) que son la semilla de las plantas leguminosas y se consiguen frescas (verdes) o secas.

<b>Subgrupos de hortalizas suculentas (vegetales)</b>	
Frutos	tomate, quimbombó, pimiento, berenjena, chayote y calabaza
Hojas	espinaca, acelga, hoja de remolacha, hoja de nabo, verdolaga, berza, lechuga, repollo y coles de Bruselas
Flores	brécol, coliflor y alcachofa
Tallos	espárrago, y apio americano
Granos	habas tiernas y guisantes
Vainas	habichuelas tiernas
Bulbos	cebolla
Raíces	zanahoria y remolacha
<b>Legumbres (granos y habichuelas)</b>	
Semillas	gandules, garbanzos, habichuelas de soya, coloradas, rosadas, pintas, blancas, negras, guisantes, frijoles, lentejas y habas.

Las hortalizas suculentas o vegetales son bajas en calorías por lo que deben ser preparadas sin grasa y azúcares añadidas. Consumir éstas en lugar de los alimentos altos en calorías ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.

## Contribución Nutricional

Tanto las hortalizas suculentas (vegetales) como las legumbres son una fuente excelente de vitaminas A, C, K y ácido fólico; además aportan minerales como el magnesio y el potasio. Las hortalizas suculentas de color verde o amarillo intenso son una fuente excelente de vitamina A, necesaria para la vista, la piel y ayudar a prevenir infecciones.

Por su poco o ningún contenido de grasa, las hortalizas suculentas proveen pocas calorías y no tienen colesterol, por lo que su consumo ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable. Estos alimentos son altos en fibra dietaria, fitoquímicos y antioxidantes necesarios para un mejor control de la diabetes, la prevención del cáncer y

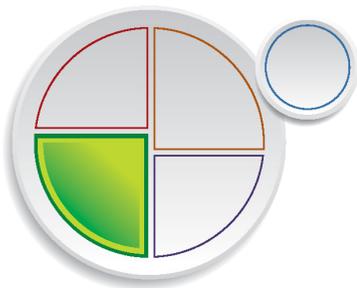
las enfermedades cardiovasculares. En el Apéndice E se presenta mayor información sobre su valor nutricional.

Las legumbres (granos y habichuelas) aportan vitaminas (folato); minerales (hierro, potasio y zinc); proteínas; grasas y agua. Por su alto contenido de nutrimentos las legumbres pueden ser consideradas tanto como hortalizas así como alimentos proteicos. Se recomienda consumir diferentes legumbres durante la semana. Su aportación nutricional depende de la variedad. Entre las mejores se encuentran los gandules, los garbanzos y las habichuelas de soya ya que su contenido de proteína es parecido a la que se obtiene de la carne. Los vegetarianos y las personas que rara vez comen alimentos de origen animal pueden obtener cantidades adecuadas de proteína de buena calidad si combinan legumbres con otros alimentos.



## Al Planificar las Comidas Diarias

Utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable al seleccionar las hortalizas suculentas y legumbres a incluir en sus comidas diarias.



- Procure que la mitad de su plato sean hortalizas suculentas (vegetales), incluyendo las legumbres (granos y habichuelas).
- Consuma una variedad de hortalizas de todos los subgrupos y colores.
- Prefiera las hortalizas que están en cosecho, ya que su calidad es superior, resultan más económicas y son más fáciles de conseguir. Puede consumirlas frescas, cocidas al vapor o en agua, guisadas y combinadas en recetas.
- Incluya hortalizas en las comidas y en las meriendas, con aderezos bajos en calorías.
- Todas las hortalizas cuentan, frescas, congeladas, enlatadas o como jugo 100%.
- Si va a seleccionar hortalizas congeladas o enlatadas, prefiera que no tengan sal, mantequilla o salsas cremosas añadidas.
- Prefiera las hortalizas verde oscuro, rojo y anaranjado al preparar sopas, guisos y otros platos principales.
- Cuando coma fuera, pida que le sirvan las hortalizas sin grasa y poca sal. Solicite que le lleven a la mesa aderezos bajo en calorías y controle la cantidad que va a utilizar.
- Coma una variedad de legumbres (granos y habichuelas).
- Al combinar en una misma comida algún tipo de carne con legumbres, las legumbres se contarán como sustituto de los vegetales. Sin embargo, los vegetarianos y las personas que rara vez comen carne, pollo o pescado considerarán las legumbres como sustituto de la carne.

Las frutas son bajas en calorías por lo que deben ser preparadas sin azúcares añadidos o grasa. Consumir éstas en lugar de los alimentos altos en calorías ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.



## FRUTAS

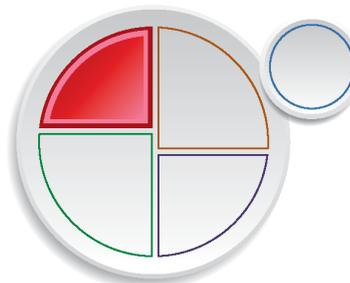
Un patrón de alimentación saludable incluye el grupo de las frutas tales como la acerola, parcha, piña, mango, china, toronja, papaya, guanábana, uva, manzana, pera, pajuil, melón, sandía, guayaba, ciruela, guineo maduro, pasas, arándano, cereza, fresa y bayas (*berries*). Entre las opciones se encuentran las frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas.

### Contribución Nutricional

Las frutas son una magnífica fuente de vitaminas, minerales y otros nutrimentos. Aportan vitamina C, que es necesaria para mantener las venas, arterias y encías saludables, además de ayudar a absorber el hierro que proveen otros alimentos. La acerola es nuestra mayor fuente de vitamina C. La china, el mango, la papaya madura, la guayaba y la toronja son también buenas fuentes de vitamina C. Este grupo aporta, además, fibra dietaria y fitoquímicos que ayudan a proteger contra ciertos tipos de cáncer como de boca, faringe, esófago, laringe, estómago, pulmones y colorectal. El Apéndice E presenta mayor información sobre el valor nutricional de las frutas.



## Al Planificar las Comidas Diarias



Utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable al seleccionar las frutas a incluir en sus comidas diarias.

- Procure que la mitad de su plato sean frutas y hortalizas.
- Prefiera el consumo de frutas frescas con su cáscara, siempre que sea posible, para aumentar la ingesta de fibra dietaria.
- Seleccione frutas frescas del país y de temporada, ya que son más frescas y económicas.
- Si consume las frutas en forma de jugo, asegúrese que sea 100% jugo.
- Al consumir frutas enlatadas seleccione aquellas envasadas en su propio jugo en sustitución del sirope que añade azúcar y calorías.
- Utilice las frutas frescas en las meriendas y en la confección de recetas como ensaladas y postres.
- Añada frutas al yogur y a los cereales de grano entero.

## ALIMENTOS PROTEICOS

Un patrón de alimentación saludable incluye el grupo de alimentos proteicos de fuente animal o de fuente vegetal tales como pescados y mariscos, aves, carnes magras, huevos, legumbres o granos, nueces y semillas. Entre las opciones de origen animal se encuentran las siguientes:

- Aves: pollo, pavo, pato, guinea
- Pescados y mariscos: atún, bacalao, salmón, mero, chillo, sardinas, crustáceos (camarones, langosta, jueyes) y moluscos (carrucho, pulpo)
- Carnes magras: res, ternera, cerdo, cabro, conejo, cordero
- Huevos

## Contribución Nutricional

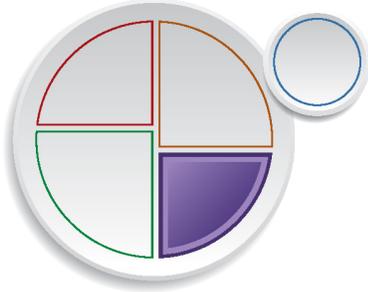
La contribución principal de los alimentos incluidos en este grupo son las proteínas, las grasas, algunas vitaminas y minerales. Las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las que se obtienen de fuentes vegetales, ya que contienen las sustancias llamadas aminoácidos en la proporción adecuada para el ser humano y su valor biológico es mayor. Esto significa que el cuerpo retiene y utiliza mejor las proteínas de origen animal después que las digiere y absorbe. El cuerpo necesita las proteínas para fabricar y mantener sus órganos y tejidos, además para formar otras proteínas como las enzimas y las hormonas,

componentes que controlan muchas funciones esenciales del cuerpo. Las proteínas también son importantes en la formación de anticuerpos, los cuales protegen al cuerpo de enfermedades.

Los alimentos proteicos aportan vitaminas como la niacina, riboflavina, tiamina, ácido pantoténico y vitamina B6. La vitamina B12 se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal, lo cual es un factor a considerar para las personas que practican el vegetarianismo puro, entendiéndose ningún alimento de origen animal. Entre los minerales, las carnes proveen hierro, zinc, cobre, selenio y magnesio. El hierro es parte importante de la hemoglobina, por lo que protege de la anemia, las infecciones y la fatiga. Las vitaminas y los minerales son necesarios en pequeñas cantidades para conseguir una actividad química eficiente en el cuerpo, como por ejemplo: la utilización de la energía que nos dan todos los alimentos; crecer y mantener los tejidos; llevar a cabo procesos como la digestión y la reproducción; y formar moléculas específicas activas, como la hemoglobina.



## Al Planificar las Comidas Diarias



Utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable al seleccionar los alimentos proteicos a incluir en sus comidas diarias.

- Prefiera una variedad de aves y carnes magras con bajo contenido de grasa.
- Aumente la cantidad y variedad de pescados y mariscos. Los adultos deben consumir 8 onzas de pescado o más a la semana.
- Aumente el consumo de legumbres (granos, habichuelas) y productos de soya.
- Incorpore las nueces sin sal y las semillas a las meriendas, en ensaladas o en sustitución de la carne magra o ave. Consuma éstas en pequeñas cantidades ya que son una fuente concentrada de calorías.
- Las embarazadas o lactantes deben limitar el consumo total de pescados y mariscos para disminuir el riesgo de contaminación con mercurio (no más de 6 onzas de atún albacora a la semana; no más de 12 onzas de mariscos a la semana) y eliminar pescados como el tiburón, pez espada, caballa (*king mackarel*) y blanquillo (*tilefish*).
- Cocine los alimentos proteicos sin añadir grasa.



# LÁCTEOS

Un patrón de alimentación saludable incluye el grupo de productos lácteos, bajos o libres de grasa incluyendo leche, yogur, queso y bebidas fortificadas de soya.

## Contribución Nutricional

La leche y sus productos derivados constituyen fuentes importantes de vitaminas, minerales y proteínas necesarias en la alimentación diaria. Entre los principales minerales que provee este grupo se encuentran el calcio, magnesio, potasio y zinc. A su vez, aporta vitamina D, vitamina A, riboflavina (B2) y ácido fólico. Los lácteos también contienen azúcar natural llamada lactosa.

Nuestro cuerpo necesita el calcio, mayormente, para formar huesos y dientes sanos. En menor cantidad, el calcio ayuda en la contracción de los músculos, los latidos del corazón, la coagulación de la sangre y al sistema nervioso. El magnesio es un componente de los huesos, además de ayudar a mantener las células de los nervios

y los músculos. El potasio ayuda a regular el balance de fluidos y minerales en y fuera de las células del cuerpo, por lo que es importante para mantener una presión sanguínea saludable. El zinc ayuda en el crecimiento y reparación de tejidos del cuerpo.

Por su parte, la vitamina D tiene una función vital en la absorción y utilización de calcio y fósforo en el organismo. La vitamina A y la riboflavina promueven el crecimiento y la salud de las células y los tejidos del cuerpo al regular muchas de las reacciones químicas que le suplen energía a éstos. Al igual que el zinc, el ácido fólico juega un rol esencial en la producción de nuevas células, por esto, es muy importante en el primer trimestre de embarazo para evitar el nacimiento de infantes con defectos del tubo neural. Estudios sugieren que el consumo de lácteos protege los huesos de fracturas y osteoporosis. También ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular; niveles bajos de presión sanguínea, el síndrome de resistencia a la insulina (condición multifactorial relacionada con el desarrollo de la diabetes tipo 2), el aumento de peso y la obesidad.

### Importancia de la lactancia

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los infantes y niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludable.

El inicio de la lactancia materna en la primera hora de vida protege al recién nacido de las infecciones y reduce la mortalidad neonatal. Desde los 6 meses, se introducen los alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados, continuando la lactancia materna hasta los 2 años o más. La evidencia científica demuestra que los adultos que recibieron lactancia materna en la infancia suelen tener menor presión arterial y más bajos niveles de colesterol sanguíneo, así como menores tasas de sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2. La lactancia materna también contribuye a la salud y bienestar de las madres al reducir el riesgo de cáncer de ovario y mama, además de espaciar los embarazos.



# AGUA

El agua es esencial para la buena salud. Más del 60 por ciento de nuestro cuerpo está compuesto de agua. Todas las funciones y reacciones químicas de nuestro cuerpo se realizan en presencia de agua.

## El agua es necesaria para:

- Llevar oxígeno y nutrientes a las células
- Eliminar toxinas y otros desechos
  - Regular la temperatura y la presión sanguínea
  - Mantener la humedad de la boca, ojos, nariz y la piel
  - Funcionamiento adecuado del hígado y riñones
  - Proteger los órganos y tejidos
  - Lubricar las coyunturas
  - Evitar el estreñimiento

Perdemos agua a través del sudor, la respiración, la orina y la evacuación. Para asegurar el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo debemos reponer esta pérdida diariamente. La cantidad de agua que una persona necesita consumir varía y depende de varios factores como la actividad física que la persona realiza, el clima, el estado de salud, el embarazo y la lactancia, además de su edad y peso corporal.

El agua se obtiene a través de la ingesta de líquidos (agua, jugos, sopas, leche), el

consumo de frutas y hortalizas y como resultado de la digestión de los alimentos. La falta de agua puede provocar deshidratación por lo que es muy importante reponer esa necesidad de inmediato. Observar un color amarillo claro en la orina es un buen indicador de su nivel de hidratación.

## Al Planificar las Comidas Diarias

La Guía recomienda la ingesta de 13 vasos de 8 onzas de agua para hombres y 9 vasos para mujeres.

- Aumente el consumo de líquidos diariamente y distribuya la ingesta a través de todo el día dando énfasis al agua.
- Elija agua, como primera opción de bebida, para acompañar su desayuno, almuerzo y cena.
- Evite las gaseosas o refrescos, las bebidas con sabor a frutas y las bebidas energéticas por su alto contenido de azúcar. Estas pueden aportar más calorías de las que el cuerpo necesita y otros ingredientes como la cafeína.
- Si realiza ejercicio o trabaja al aire libre o en ambientes calurosos y húmedos, tome agua en intervalos regulares y luego de realizar la actividad para compensar la pérdida de líquido.
- Consuma agua antes de que presente la sensación de sed. Tome suficiente agua aún en ambientes fríos, incluyendo la oficina.
- Si está embarazada o es lactante aumente el consumo de agua diariamente. Consulte a un profesional de Nutrición y Dietética licenciado para más información.
- Acostumbre a la familia a tomar agua en vez de refrescos o bebidas con sabores de fruta.



## ACTIVIDAD FÍSICA Y PESO SALUDABLE

Nuestro cuerpo necesita energía para llevar a cabo los procesos metabólicos y las funciones básicas que nos mantienen vivos. Para medir la energía que necesita nuestro cuerpo utilizamos la unidad de calorías. Esa energía la obtenemos a través de los alimentos que consumimos. Los requisitos calóricos de una persona se establecen tomando en cuenta su género, peso, edad, estatura y el nivel de actividad de física, además de su perfil de salud y metas individuales.

Para mantener un peso y un nivel de grasa corporal saludable, la cantidad de calorías que un individuo

consume debe ser igual a las que el cuerpo utiliza o gasta. Si el gasto de energía es mayor que las calorías que consume, entonces se pierde peso corporal. Sin embargo, un consumo mayor de calorías que las que el cuerpo utiliza, provoca un aumento de peso. El cuerpo va a reflejar un aumento de peso siempre que comamos más de lo que necesita para sus necesidades y funcionamiento adecuado, independientemente del tipo de alimento que se ingiera. Un aumento en la actividad física diaria aporta a un mayor gasto de la energía corporal, lo que ayuda a prevenir el sobrepeso, la obesidad y el exceso de grasa corporal.

Según datos de la Encuesta sobre Consumo de Alimentos de Establecimientos de Comida Rápida 2013, realizada por el Instituto de Estadísticas de Puerto Rico, el 68.3 por ciento de la población que consume regularmente alimentos en establecimientos de comida rápida tiene problemas de sobrepeso u obesidad.



### Para mantener un peso saludable la Guía recomienda:

- Consulte a un profesional de Nutrición y Dietética licenciado. Este puede evaluar su composición corporal (peso y porcentaje de grasa) y establecer un patrón alimentario con un nivel calórico adecuado a sus necesidades individuales.
- Utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable para ayudarle en la selección y tamaño de las porciones de los alimentos que consuma en cada comida (ver página 9).
- Distribuya las calorías recomendadas diarias entre

las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y meriendas saludables.

- Seleccione alimentos preparados con poca o ninguna azúcar, grasa sólida o sodio. Disfrute los alimentos en su forma natural.
- Evite seleccionar platos a la crema, fritos, empanados, al ajillo o a la mantequilla.
- Aumente el consumo de alimentos de alta densidad nutricional como las hortalizas y las frutas, preferiblemente frescas, en sustitución de jugo y bebidas azucaradas.
- Lea la etiqueta nutricional en el empaque de los alimentos para hacer una mejor selección. Para más información refiérase al Apéndice F.
- Reduzca la frecuencia de comer fuera del hogar. Esto puede ayudarle a consumir alimentos más nutritivos. ¡Disfrute el comer saludable en familia!

El estimular el movimiento corporal diario desde edades tempranas favorece el tener un estilo de vida más activo en la etapa adulta. Esto ayuda a mantener un peso y nivel de grasa corporal adecuado y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

La actividad física incluye todo movimiento del cuerpo a una intensidad que produzca gasto de energía y no tiene que estar relacionado con los deportes.

Actividad física de intensidad moderada - requiere una cantidad moderada de esfuerzo y acelera notablemente la frecuencia cardíaca.

Actividad física de intensidad vigorosa - requiere una gran cantidad de esfuerzo, provoca respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

# Recomendaciones de actividad física por grupo de edad

## Pre-escolares: 1-5 años

### Recomendaciones

- Evitar el uso de medios digitales en niños menores de 18 meses (excepto chat de video).
- Limitar la exposición a la televisión y la computadora, no más de 1 hora al día.
- Actividad diaria de movimiento libre y juego físico de 1-3 horas diarias, distribuidas en el día.

### Beneficios

- Mejor capacidad para aprender.
- Menor cantidad de grasa corporal.
- Mayor capacidad aeróbica.
- Menor incidencia de depresión y ansiedad.
- Huesos con más densidad ósea.
- Mayor probabilidad de ser un adulto saludable.

### Ejemplos:

- Correr; brincar; tirar y coger una bola; rodar; seguir un objeto; jugar al escondite.

## Escolares y adolescentes: 5-18 años

### Recomendaciones

- Realizar una hora o más de actividad física de intensidad moderada-vigorosa, todos los días de la semana que incluya actividad aeróbica la mayor parte del tiempo.
- Incluir actividades que provoquen fortalecimiento muscular dentro de los 60 minutos de actividad física o ejercicio por lo menos 3 veces en semana.
- Reducir el tiempo dedicado a la televisión, trabajo en la computadora, teléfonos celulares.
- Actividades físicas que duren más de 60 minutos proveen beneficios adicionales a la salud.

### Beneficios

- Mantenimiento de un peso y nivel de grasa saludable.
- Mejor salud cardiovascular.
- Mayor capacidad neuromuscular (mayor coordinación y control de movimiento corporal).
- Mejor autoestima, mejor auto control ante situaciones de ansiedad.
- Músculos y huesos más saludables.
- Reducción en la probabilidad de desarrollar de depresión mental.

### Ejemplos:

- Trabajo aeróbico: bailar, trotar, caminar, nadar, jugar chico paralizado, escondite, correr bicicleta, "soccer".
- Actividades que promueven fortalecimiento muscular: trepar árboles, halar la soga, bolas medicinales, bandas elásticas, pesas livianas.
- Mayor densidad ósea: brincar cuica, jugar baloncesto/voleibol, correr.

## Adultos: 18-64 años de edad

### Recomendaciones

- Aumente la cantidad total de actividad física en nuestro diario vivir.
- Realice 150 minutos semanales (20 minutos diarios) de actividades moderadas o 75 minutos semanales (10 minutos diarios) de actividades moderadas-vigorosas para obtener beneficios significativos a la salud. Puede empezar haciendo 10 minutos en tres momentos diferentes del día.
- Aumente el tiempo gradualmente, hasta lograr 300 minutos semanales (5 horas a la semana o 40 minutos diarios) de actividades moderadas o 150 minutos semanales (20 minutos diarios) de actividades moderadas-intensas.
- Inicie con 10 minutos de actividad física aeróbica diaria los siete días de la semana.
- Realice ejercicios de fortalecimiento muscular que trabajen diferentes partes del cuerpo (espalda, brazos, piernas, abdominales), por lo menos dos veces en semana.
- Seleccione actividades que le agraden y se ajusten a su estilo de vida.
- Tome líquido cada 15-20 minutos mientras dure la actividad física.
- Evite ambientes muy calurosos y húmedos al momento de ejercitarse.
- La evidencia indica que aunque se haga la cantidad de ejercicio recomendado, pero se pase mucho tiempo sentado o sin movimiento, el riesgo a desarrollar problemas del corazón aumenta.

### Beneficios

- Mantenimiento de un peso y nivel de grasa corporal adecuado.
- Reducción en el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria, niveles elevados de presión sanguínea, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de mama y colon y depresión.
- Mejor autoestima y auto control ante situaciones de ansiedad.
- Reducción en la probabilidad de desarrollar depresión mental.
- Menor riesgo a tener caídas y fracturas en la cadera y columna vertebral.

### Ejemplos:

- Aumentar la cantidad de movimiento en el día: caminar más, usar menos el ascensor, escaleras eléctricas y el carro.
- Si tiene un trabajo de escritorio, levántese cada hora por espacio 5-10 minutos y camine, mueva las piernas, haga ejercicios de estiramiento.
- Prepare un módulo donde pueda hacer trabajo en la computadora estando de pie.
- Ejercicios aeróbicos: bailar, caminar, nadar, correr bicicleta, trotar.
- Ejercicios de fortalecimiento: circuito de pesas, yoga, pilates, bolas medicinales, bandas elásticas.

## Adultos mayores: 65 años o más

### Recomendaciones

- Realizar por lo menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de moderada intensidad a la semana o 75 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa a la semana o una combinación de ambos tipos.
- El ejercicio aeróbico puede realizarse en 3 períodos de 10 minutos distribuidos en el día.
- Para obtener beneficios adicionales, se puede incrementar el ejercicio aeróbico de moderada intensidad a 300 minutos a la semana o realizar actividad aeróbica de alta intensidad por espacio de 150 minutos semanales o una combinación de ambos.
- Adultos mayores con dificultad de movimiento, deben realizar ejercicios de balance 3 o más veces a la semana.
- Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular que involucren grupos grandes de músculos deben realizarse por lo menos 2 veces en semana.
- Cuando no se pueda realizar la cantidad de ejercicio según las recomendaciones, el adulto mayor debe ser lo más activo posible dentro de sus habilidades y condiciones de salud.
- Individuos inactivos deben empezar con pequeñas cantidades de actividad física e ir aumentando gradualmente la duración, frecuencia e intensidad a través del tiempo.
- Individuos inactivos o con limitaciones físicas por alguna enfermedad tendrán mayores beneficios de salud mientras más activos sean.

### Beneficios

- Mejor y mayor función cognitiva.
- Menor incidencia de enfermedad coronaria, presión arterial elevada, infarto, diabetes, cáncer de colon y mama.
- Mejor salud cardiovascular y muscular.
- Menor probabilidad de caídas.
- Mayor densidad ósea.
- Mayor capacidad de salud funcional y calidad de vida.

### Ejemplos:

- Ejercicios aeróbicos: caminar, bailar, ejercicios en el agua, ejercicios en silla.
- Ejercicios de fortalecimiento: ejercicios en el agua, ejercicios en silla con poco peso, pilates.
- Ejercicios de balance y coordinación: Tai chi, yoga.



## Apéndice A:

# ¡Muévete hacia cambios saludables!

Hacer cambios en los patrones de alimentación puede ser abrumador. Es muy importante enfatizar que cada selección de alimento es una oportunidad para alcanzar un patrón de alimentación saludable. Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia; te sugerimos algunas ideas que puedes realizar.

Para mantener un peso saludable es necesario hacer buena selección de alimentos, mantener un consumo de calorías balanceado y estar físicamente activos. Esto nos ayudará a prevenir el sobrepeso y la obesidad a través de todas las etapas del ciclo de vida .



Meriendas altas en calorías



Cereales refinados



Meriendas con azúcares añadidas



Alimentos altos en sodio



Grasas solidas



Bebidas con azúcar añadida



Meriendas de alta densidad nutricional



Cereales de grano entero



Meriendas sin azúcares añadidas



Alimentos bajos en sodio



Aceites



Bebidas sin azúcar

## Apéndice B:

### Aceites como parte de una alimentación saludable

Las grasas y los aceites aportan energía y nutrientes que no se encuentran en otros alimentos, como los ácidos grasos esenciales, y ayudan en la absorción de las vitaminas solubles en grasa tales como vitamina A, D, E y K. Son importantes para el funcionamiento adecuado del sistema cardiovascular y la salud de la piel. Como característica principal, las grasas son sólidas a temperatura ambiente y los aceites son líquidos; ambos contienen igual cantidad de calorías. Dependiendo del tipo y cantidad que se consume, varían los efectos sobre la salud.

#### Grasas saturadas

Proviene de la mantequilla, manteca, tocino y aceites tropicales (coco y palma). Un alto consumo de grasas saturadas, grasas trans y colesterol aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias porque aumenta el nivel de colesterol LDL o colesterol malo (lipoproteínas de baja densidad) en sangre.

#### Grasas trans

Surgieron como alternativa al consumo excesivo de grasas saturadas, y su relación con las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Se utilizaron para modificar los aceites líquidos (de origen vegetal y sin colesterol) y convertirlos en sólidos a temperatura ambiente y usarlos en sustitución de las grasas saturadas.

Como consecuencia del proceso de hidrogenación al que son sometidos, estos aceites vegetales cambian su estructura química natural y causan un aumento en los niveles de grasas y del colesterol LDL en la sangre y una disminución en el colesterol HDL o colesterol bueno (lipoproteínas de alta densidad), lo que aumenta el riesgo de desarrollar arteriosclerosis y enfermedades del corazón.

#### Aceites

- monoinsaturados - aceite de oliva, canola, maní y nueces
- poliinsaturados - aceite de maíz, soya y cártamo
- omega 6 - presente en las nueces y semillas
- omega 3 - presente en los pescados como sardinas y salmón

El consumo de estos ácidos grasos tiene efectos positivos en la salud. Estos ayudan a subir el colesterol HDL o colesterol bueno, lo que disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

#### Recomendaciones Generales

- Mantenga el consumo total de grasa entre 20 a 35 por ciento del total de las calorías diarias.
- Limite la ingesta de grasas saturadas a menos de 10 por ciento del total de las calorías diarias.
- Utilice aceites para reemplazar las grasas sólidas; seleccione entre aceite de oliva, canola, maíz, sésamo, algodón, cártamo, soya, girasol y maní, así como aguacates y nueces.
- Evite el consumo grasas trans; lea la etiqueta de información nutricional.
- Tener cuidado al calentar los aceites a altas temperaturas. En este punto comienza a descomponerse y pierde sus propiedades generando sustancias tóxicas que son nocivas para nuestro cuerpo. Por esto, para cocinar, debemos de preferir los aceites más resistentes al calor como el de maíz, girasol, canola o soya.

## Apéndice C: PATRONES DE CONSUMO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, NIVELES DE CALORÍAS Y RECOMENDACIONES DE PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO

NIVEL DE CALORÍAS	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000
<b>Hortalizas y Legumbres</b>	<b>1 taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>
Verde oscuro (tazas/semana)	½	1	1	1 ½	1 ½	1 ½
Rojo y anaranjado (tazas/semana)	2 ½	3	3	4	5 ½	5 ½
Legumbres (habichuelas / granos) (tazas/semana)	½	½	½	1	1 ½	1 ½
Otros vegetales (tazas/semana)	1 ½	2 ½	2 ½	3 ½	4	4
<b>Frutas</b>	<b>1 taza</b>	<b>1 taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>1 ½ taza</b>	<b>2 tazas</b>
<b>Cereales y Farináceos</b>	<b>3 onzas</b>	<b>4 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>6 onzas</b>	<b>6 onzas</b>
Grano entero (onzas/día)	1 ½	2	2 ½	3	3	3
Grano refinado (onzas/día)	1 ½	2	2 ½	2	3	3
Hortalizas farináceas (tazas/semana)	2	3 ½	3 ½	4	5	5
<b>Lácteos</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>
<b>Alimentos proteicos</b>	<b>2 onzas</b>	<b>3 onzas</b>	<b>4 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>5 onzas</b>	<b>5 ½ onzas</b>
Pescados y Mariscos (onzas/semana)	3	4	6	8	8	8
Aves, carnes y huevos (onzas/semana)	10	14	19	23	23	26
Semillas y productos de soya (onzas/semana)	2	2	3	4	4	5
<b>Aceites</b>	<b>3 cdtas.</b>	<b>4 cdtas.</b>	<b>4 cdtas.</b>	<b>5 cdtas.</b>	<b>5 cdtas.</b>	<b>6 cdtas.</b>
Límite de calorías para otros usos	150	100	110	130	170	270

Cada nivel de calorías indica la cantidad diaria a consumir para los diferentes grupos de alimentos. Los subgrupos de las hortalizas y legumbres; las hortalizas farináceas; y los alimentos proteicos, indican las cantidades que deben consumirse durante una semana.

<b>NIVEL DE CALORÍAS</b>	<b>2,200</b>	<b>2,400</b>	<b>2,600</b>	<b>2,800</b>	<b>3,000</b>	<b>3,200</b>
<b>Hortalizas y Legumbres</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 ½ tazas</b>	<b>3 ½ tazas</b>	<b>4 tazas</b>	<b>4 tazas</b>
Verde oscuro (tazas/semana)	2	2	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½
Rojo y anaranjado(tazas/semana)	6	6	7	7	7 ½	7 ½
Legumbres (habichuelas y granos) (tazas/semana)	2	2	2 ½	2 ½	3	3
Otros vegetales (tazas/semana)	5	5	5 ½	5 ½	7	7
<b>Frutas</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>	<b>2 ½ tazas</b>
<b>Cereales y Farináceos</b>	<b>7 onzas</b>	<b>8 onzas</b>	<b>9 onzas</b>	<b>10 onzas</b>	<b>10 onzas</b>	<b>10 onzas</b>
Grano entero (onzas/día)	3 ½	4	4 ½	5	5	5
Grano refinado (onzas/día)	3 ½	4	4 ½	5	5	5
Hortalizas farináceas (tazas/semana)	6	6	7	7	8	8
<b>Lácteos</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>	<b>3 tazas</b>
<b>Alimentos proteicos</b>	<b>6 onzas</b>	<b>6 ½ onzas</b>	<b>6 ½ onzas</b>	<b>7 onzas</b>	<b>7 onzas</b>	<b>7 onzas</b>
Pescados y Mariscos (onzas/semana)	9	10	10	10	10	10
Aves, carnes y huevos (onzas/semana)	28	31	31	33	33	33
Semillas y productos de soya (onzas/semana)	5	5	5	6	6	6
<b>Aceites</b>	<b>6 cdtas.</b>	<b>7 cdtas.</b>	<b>7 cdtas.</b>	<b>8 cdtas.</b>	<b>10 cdtas.</b>	<b>11 cdtas.</b>
<b>Límite de calorías para otros usos</b>	<b>280</b>	<b>350</b>	<b>380</b>	<b>400</b>	<b>470</b>	<b>610</b>

## Apéndice D:

### Fibra Dietaria

La fibra dietaria es parte de todo alimento vegetal y consiste de hidratos de carbono y lignina que no pueden ser digeridos por el sistema digestivo humano. La podemos encontrar en los cereales, las hortalizas, las legumbres y las frutas.

Existen principalmente dos tipos de fibra:

**Insoluble** – no se disuelve en agua. Se encuentra en el salvado de trigo, los cereales de grano entero y los vegetales. Este tipo de fibra aumenta la masa fecal y disminuye el tránsito intestinal.

**Soluble** – se disuelve en agua. Se encuentra en las legumbres, la avena y algunas frutas. Esta fibra hace más lento el vaciamiento gástrico, ayudan a regular la absorción de los azúcares y a disminuir los niveles de colesterol en sangre.

La Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico recomienda consumir 14 gramos de fibra por cada 1,000 calorías que se ingieran diariamente. En los niños la recomendación de fibra varía con la edad y el género.

#### Niños

**1-3 años** – 14 gramos de fibra

#### 4-8 años

niños – 20 gramos de fibra

niñas – 17 gramos de fibra

#### 9-13 años

niños – 25 gramos de fibra

niñas – 22 gramos de fibra

#### 14-18 años

niños – 31 gramos de fibra

niñas – 25 gramos de fibra

#### Adultos

**Mujeres** – 25 gramos de fibra

**Hombres** – 38 gramos de fibra

**El aumento de fibra dietaria en la alimentación debe de estar acompañado de un aumento en el consumo de agua.**

Alimentos	Porción	Gramos de fibra
<b>CEREALES Y FARINÁCEOS</b>		
Cereal de salvado de trigo	1/3 taza	8.5
Plátano (hervido)	1/2 taza	6.4
Yautía	3 onzas	4.0
Batata	1 mediana	3.8
Papa (con cáscara)	1 mediana	3.6
Espagueti Integral	1/2 taza	3.2
Maíz	1/2 taza	2.9
Quinoa	1/2 taza	2.6
Avena (cocida)	1/2 taza	2.2
Pan integral	1 rebanada	1.4 – 2.7
Arroz Integral	1/2 taza	1.7

Alimentos	Porción	Gramos de fibra
<b>FRUTAS</b>		
Pera (con cáscara)	1 mediana	5.5
Manzana (con cáscara)	1 mediana	4.4
Ciruelas pasas	1/2 taza	3.8
Pasas	1/4 taza	3.1
China	1 mediana	3.1
Guineo	1 mediano	3.1
Guayaba	1 fruta	3.0
Mango	1 mediano	3.0
Fresas	1 taza	3.0
Melocotón (con cáscara)	1 fruta	1.9

Alimentos	Porción	Gramos de fibra
<b>HORTALIZAS Y LEGUMBRES</b>		
Garbanzos	1/2 taza	8.1
Lentejas	1/2 taza	7.8
Habichuelas pintas	1/2 taza	7.7
Habichuelas blancas	1/2 taza	6.3
Habichuelas coloradas	1/2 taza	5.7
Gandules	1/2 taza	5.6
Habichuelas rosadas	1/2 taza	4.5
Zanahoria	1/2 taza	2.3
Brécol	1/2 taza	2.2
Espinaca	1/2 taza	2.1
Habichuelas tiernas	1/2 taza	1.6
Tomate	1 mediano	1.5
Repollo	1/2 taza	1.4



## Apéndice E:

### Valor nutricional de las hortalizas (vegetales) y las frutas

Las personas que consumen cantidades suficientes de vegetales y frutas como parte de una dieta saludable tienen menos riesgos de padecer algunas enfermedades crónicas. Una dieta rica en vegetales y frutas puede reducir el riesgo de cardiopatía, incluyendo ataque cardíaco y accidente cerebrovascular; puede proteger contra ciertos tipos de cáncer; reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, sobrepeso y obesidad. Comer fuentes ricas en potasio puede disminuir la presión arterial, reduce el riesgo de desarrollar cálculos renales y ayuda a disminuir la pérdida ósea.

Los vegetales y las frutas son una fuente excelente de vitaminas A, C, K y ácido fólico; y de minerales como el magnesio y el potasio. Tanto los vegetales como las frutas tienen poco o ningún contenido de grasa, proveen pocas calorías, no tienen colesterol y aportan cantidades considerables de fibra lo que ayuda en el control y la reducción de peso. Las legumbres o habichuelas además de calorías y fibras, contienen vitaminas (folato); minerales (hierro, potasio y zinc); y proteína. Se recomienda consumir diferentes variedades de legumbres para maximizar los nutrientes que podemos obtener de su consumo.

Los vegetales y frutas contienen otros compuestos llamados fitoquímicos y antioxidantes, que son muy importantes por su beneficio a la salud del organismo; entre los que podemos mencionar:

- Licopeno - potente antioxidante que reduce el riesgo de cáncer de la próstata y condiciones cardiovasculares. Se encuentra en las frutas rojas como el tomate, pimiento rojo, sandía, toronja rosada o roja.
- Ácido elágico – puede reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y disminuye el colesterol. Se encuentra en la uva roja, fresa, frambuesa, arándano y kiwi.
- Limoneno – aumenta en nivel de enzimas del cuerpo que destruyen diferentes tipos de cáncer y se encuentra en la china, toronja, china mandarina, lima y limón amarillo.
- Luteína - actúa como antioxidante y reduce el riesgo a enfermedades del corazón y enfermedades relacionadas al envejecimiento de los ojos. Se encuentra en la col rizada, espinaca, hoja de berza, kiwi, brécol, coles de Bruselas, lechuga romana y acelga.
- Betacaroteno – pro vitamina que se encuentra en los vegetales amarillo y verde intenso.
- Zeaxantina – ayuda a prevenir la degeneración macular y ciertos tipos de cáncer. Se encuentra en el maíz, espinaca y calabaza de invierno.
- Resveratrol – puede reducir riesgos de enfermedades del corazón, cerebrovasculares y cáncer mejorando el flujo de sangre al cerebro y al corazón evitando los coágulos de sangre. Se encuentra en la uva roja, vino tinto y jugo de uva roja.
- Sulfuro de alilo - aumenta los niveles de enzimas naturales que ayudan a mantener el sistema inmune saludable. Se encuentran en el ajo puerro, cebolla y cebollines.

# Apéndice F:

## Cómo usar la etiqueta de información nutricional

Una buena nutrición le puede ayudar a reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades. Si ya tiene ciertos problemas de salud, la buena nutrición puede ayudarlo a controlar los síntomas.

En ocasiones mantener una buena nutrición puede parecer complicado. Existe una herramienta que le ayuda conocer exactamente lo que consume. Es la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes que encontrará en todas las bebidas y los alimentos empacados. Entender lo que incluye la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar decisiones informadas acerca los alimentos que más beneficien su salud.

### 1- Fíjate en el tamaño de la porción

¡Recuerda que un empaque puede contener más de una porción! Usa el tamaño de la porción (*serving size*) para ver el número total de calorías y nutrientes por empaque.

### 2- Toma en cuenta las calorías

Al comparar alimentos, recuerda: 400 calorías o más por porción de un solo alimento es una cantidad alta y 100 es moderada. Lleva cuenta de las calorías (*calories*) que ingieres durante el día. La etiqueta de alimentos está basada en una dieta de 2,000 calorías, pero tus necesidades calóricas podrían ser diferentes.

### 3- Elige los nutrientes de manera inteligente

Elige alimentos que sean más bajos en ciertas grasas, colesterol y sodio. Al comparar el porcentaje Valor Diario o %VD (*% Daily Value*), recuerda: 5%VD es bajo y 20%VD es alto.

**Nutrientes que debe ingerir en mayor cantidad:** fibra (*dietary fiber*), vitamina D (*vitamin D*), calcio (*calcium*), hierro (*iron*) potasio (*potassium*). Elige alimentos con un %VD más alto de estos nutrientes importantes.

**Nutrientes que debes ingerir en menor cantidad:** grasa saturada (*saturated fat*), grasa trans (*trans fat*), colesterol (*cholesterol*), sodio (*sodium*) y azúcares (*sugars*). Elige alimentos que sean más bajos en estos nutrientes.

### Uso del porcentaje de valor diario (%VD)

Una vez se familiarice con el %VD, podrá usarlo para comparar los alimentos y decidir cuál es la mejor opción para usted. Puede determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente específico:

- Si tiene 5% del valor diario o menos, es bajo en ese nutriente.
- Si tiene 20% o más, es alto en ese nutriente.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mq	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.

Etiqueta Original

vs.

Formato Nuevo

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 72
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Sat Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 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.	

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) anunció la revisión de la etiqueta de información nutricional que aparece en los alimentos empacados.

El uso de la nueva etiqueta será efectivo a partir del 26 de julio del 2018. Los manufactureros con menos de \$10 millones en ventas anuales de alimentos tendrán un año adicional para cumplir.

# Apéndice G:

## Seguridad alimentaria en el hogar

Un abasto de alimentos seguro es necesario para todos los miembros de la familia. La inseguridad alimentaria surge cuando el acceso a una alimentación nutricionalmente adecuada y segura es limitada o incierta. Esto dificulta obtener alimentos y tomar decisiones saludables, puede exacerbar el estrés y el riesgo de contraer enfermedades crónicas.

Es importante considerar el tamaño familiar y nuestra capacidad de almacenaje de alimentos frescos y perecederos. En épocas de emergencia debemos estar preparados con alimentos almacenados que no requieran refrigeración para un mínimo de 5 a 15 días. Estas recomendaciones son importantes a considerar:

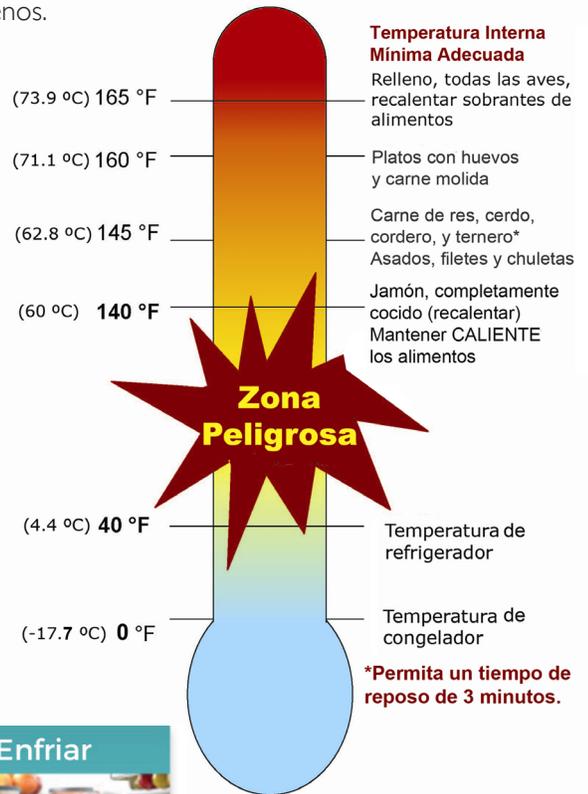
- Planifica menús de antemano que satisfagan las necesidades nutricionales y preferencias de la familia.
- Establece un presupuesto y toma ventaja de los alimentos que están en oferta especial o en temporada.
- Utiliza en forma segura los alimentos perecederos que están en la nevera y el congelador; así aseguras reducir los desperdicios.
- Aplicar métodos apropiados en el manejo seguro de los alimentos y el agua para reducir los riesgos de contaminación.

## 4 pasos de manejo seguro de los alimentos



## La regla de 2 horas

Dejar los alimentos por mucho tiempo a temperatura ambiente puede causar que las bacterias crezcan a niveles peligrosos provocando enfermedades. Los alimentos calientes se deben mantener a una temperatura interna de 140 °F o más alta. Los alimentos fríos se deben mantener a 40 °F o menos.



Para más información visite: <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/en-espanol/hojasinformativas/manejo-adecuado-de-alimentos>

## REFERENCIAS

- Academia Nacional de Ciencias, Instituto de Medicina. Ingesta Dietaria de Referencia (DRI, por sus siglas en inglés); 2005
- Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. Guía Alimentaria para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable; 2013
- Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. Informe del Panel de Expertos para la revisión de la Guía Alimentaria para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable; 2015
- Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. Ley Orgánica del 8 de enero de 1999
- Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en Puerto Rico; 2016
- Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. Revisión de la Canasta Básica de Alimentos para Puerto Rico. Informe Final del Comité Especial Conjunto del Colegio de Ciencias Agrícolas del Recinto Universitario de Mayagüez de la Universidad de Puerto Rico (Cca-Upr) y la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico; 2015
- Departamento de Salud de Puerto Rico. 2014-2020 Plan de Acción de Enfermedades Crónicas para Puerto Rico. Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud, División de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas; 2014
- Departamento de Salud de Puerto Rico. Puerto Rico's Healthy People 2020 Strategic Plan; 2012
- Departamento de Salud de Puerto Rico. Resumen General de la Salud en Puerto Rico. Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo; 2014
- Instituto de Estadísticas de Puerto Rico, Encuesta sobre Consumo de Alimentos de Establecimientos de Comida Rápida 2013
- Mayo Clinic. Healthy Lifestyle, Nutrition and Healthy Eating; 2014  
<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>
- Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva #311; 2015.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- Organización Panamericana de la Salud. Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia. 53.o Consejo Directivo, 66.a Sesión del Comité Regional de la Organización Mundial de la Salud. Publicado; 2014. <http://www.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-content/uploads/2014/09/Plan-de-Accion-para-la-Prevencion-de-la-Obesidad-en-la-Ninez-y-la-Adolescencia.pdf?ua=1>.
- Universidad de Puerto Rico. Tabla de contenido de alimentos de uso corriente en Puerto Rico, Catedráticos Asociados de Nutrición y Alimentos de la Escuela de Economía Doméstica, Recinto de Río Piedras; 1986
- US Department of Health and Human Services and US Department of Agriculture. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition Washington D.C; 2015
- US Department of Health and Human Services and US Department of Agriculture. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee Report (DGAC); 2015
- US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington (DC): US Department of Health and Human Services; ODPHP Publication No. U0036; 2008. <http://www.health.gov/paguidelines>.

## PANEL DE EXPERTOS

- Dra. Nivia A. Fernández, Presidenta, Comisión de Alimentación y Nutrición de PR
- Lcda. Amy Samalot, Directora Ejecutiva, Comisión de Alimentación y Nutrición de PR
- Dra. Ada Laureano, Coordinadora y Presidenta (2015-2016), Academia de Nutrición y Dietética, Capítulo de PR
- Lcda. Janice Padilla, Coordinadora y Profesora, Universidad del Turabo
- Lcda. Susan Jiménez, Coordinadora de Educación Continua, Academia de Nutrición y Dietética, Capítulo de Puerto Rico
- Dra. Charmaine Alfonso, Nutricionista Hospital de Veteranos, y Presidenta (2016-2017) del Colegio de Nutricionistas y Dietistas de PR
- Dra. Nancy Correa, Servicio Extensión Agrícola, Colegio Ciencias Agrícolas, UPR
- Lcda. Coralís Fernández, Nutricionista Programa WIC, Departamento de Salud
- Lcda. Alexandra Reyes, Nutricionista Programa WIC, Departamento de Salud
- Dra. Alba Damaris, Recinto de Ciencias Médicas, UPR
- Lcda. Carmen Gómez, Profesora, Programa Nutrición y Dietética, Recinto Río Piedras, UPR
- Lcda. Carmen M. Pérez, Profesora, Programa Nutrición y Dietética, Recinto Río Piedras, UPR
- Lcda. Kelli Killingsworth, Directora, Programa de Nutrición, Universidad del Turabo
- Dra. María Rullán, Pediatra
- Lcda. Carolyn Landrau, Nutricionista-Dietista
- Lcdo. Alejo Mauriño, Nutricionista-Dietista
- Lcda. Jennifer Rivera, Nutricionista-Dietista
- Sra. Nilda Villegas, *Food and Drug Administration*
- Lcda. Aracelis López, *Food and Nutrition Service*

## COMITÉ EDITOR y SUBCOMITÉS DE TRABAJO

- Miembros y Representantes Designados, Comisión de Alimentación y Nutrición de PR
- Dra. Nivia A. Fernández, Presidenta, Comisión de Alimentación y Nutrición de PR
- Lcda. Amy Samalot, Directora Ejecutiva, Comisión de Alimentación y Nutrición de PR
- Dra. Ivonne Angleró, Escuela Profesiones de la Salud, Recinto de Ciencias Médicas, UPR
- Lcda. Alicia Díaz, Escuela Profesiones de la Salud, Recinto de Ciencias Médicas, UPR
- Dra. Luz A. Ruíz, Escuela Profesiones de la Salud, Recinto de Ciencias Médicas, UPR
- Dra. Nancy Correa, Servicio Extensión Agrícola, Colegio Ciencias Agrícolas, UPR
- Lcda. Dolly Parrilla, Autoridad Escolar de Alimentos, Departamento de Educación
- Sra. Nilda Villegas, *Food and Drug Administration*
- Lcda. Carolyn Landrau, Nutricionista-Dietista
- Lcda. Carmen M. Nevárez, Departamento de Medicina Física, Rehabilitación y Salud Deportiva, Escuela de Medicina, Recinto de Ciencias Médicas, UPR
- Dra. Jessica Irizarry, División Prevención y Control de Enfermedades Crónicas, Departamento de Salud



COMISIÓN DE  
**ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN**  
DE PUERTO RICO



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud

**GOYA.**

Para más información sobre la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico puede acceder a:  
[www.salud.gov.pr/comisiones/canpr](http://www.salud.gov.pr/comisiones/canpr) o [www.alimentacionynutricionpr.org](http://www.alimentacionynutricionpr.org).