

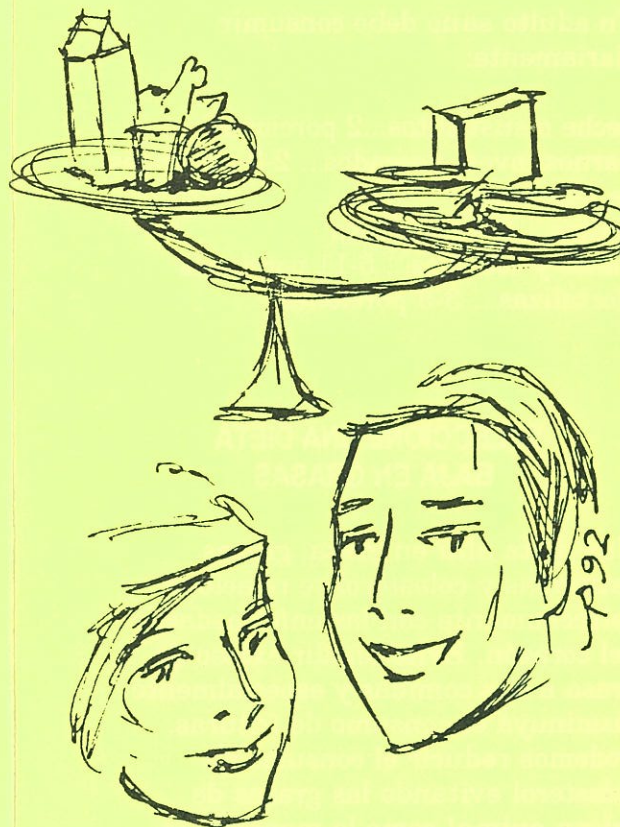
## CONSUMA SAL Y SODIO CON MODERACION

El sodio es un mineral necesario para vivir. Sin embargo, un alto consumo de sal o alimentos con alto contenido de sodio, como los alimentos enlatados o procesados, se relaciona con la alta presión. Evitando el exceso de los alimentos antes mencionados contribuirá a que tengamos menos probabilidad a desarrollar este mal.

## SI TOMA BEBIDAS ALCOHOLICAS, HAGALO CON MODERACION

Las bebidas alcohólicas aportan muchas calorías y pocos o ningún nutrimento. Su consumo puede causar adicción, está relacionado con muchas enfermedades y es la causa de la gran mayoría de los accidentes. Se recomienda que las mujeres embarazadas o lactantes no ingieran alcohol ya que éste causa daño al bebé.

## RECUERDE, UNA BUENA NUTRICION CONTRIBUYE A UNA MEJOR SALUD



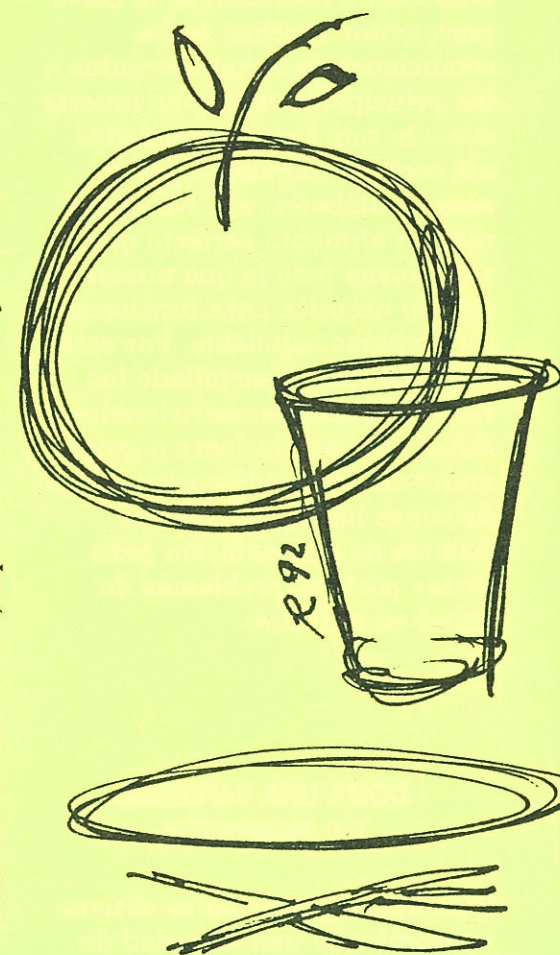
---

EL SERVICIO DE EXTENSION AGRICOLA DEL COLEGIO DE  
CIENCIAS AGRICOLAS DEL RECINTO DE MAYAGÜEZ EN  
COOPERACION CON EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA  
DE LOS ESTADOS UNIDOS DE NORTE AMERICA.

---

## PARA UNA BUENA SALUD ALIMENTACION

# BA LAN CEA DA



SERVICIO DE EXTENSION AGRICOLA. COLEGIO DE CIENCIAS AGRICOLAS. RECINTO DE MAYAGÜEZ. UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO  
WINNA T. RIVERA SOTO, Especialista en Alimento y Nutrición

## **RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD**

### **ALIMENTACION BALANCEADA**

Una buena nutrición es la clave para evitar muchas de las condiciones de salud asociadas a las principales causas de muerte como lo son: las enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer, diabetes, etc. No existe ningún alimento perfecto que nos provea todo lo que nuestro cuerpo necesita para funcionar y mantenerse saludable. Por esta razón se han desarrollado las recomendaciones nutricionales. Estas recomendaciones o guías enfatizan las modificaciones que debemos hacer en nuestros hábitos de alimentación para evitar posibles problemas de salud en el futuro.

### **COMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS**

Una buena nutrición se obtiene consumiendo una variedad de alimentos de los cinco grupos

básicos (leche, carnes, frutas, hortalizas suculentas así como hortalizas farináceas o cereales). Esto es así ya que por sí solo ningún alimento provee todo lo que nuestro cuerpo necesita ni en las cantidades requeridas.

Un adulto sano debe consumir diariamente:

Leche o sustitutos...2 porciones  
Carnes, aves, pescados... 2-3 porciones de 2-3onzas  
Frutas... 2-4 porciones  
Panes y cereales... 6-11 porciones  
Hortalizas... 3-5 porciones

### **SELECCIONE UNA DIETA BAJA EN GRASAS**

Una dieta alta en grasa, grasas saturadas y colesterol se relaciona estrechamente con las enfermedades del corazón. Evite añadir exceso de grasa a sus comidas y especialmente disminuya el consumo de frituras. Podemos reducir el consumo de colesterol evitando las grasas de origen animal como la manteca, la mantequilla, la grasa alrededor de la carne o la piel de las aves.

### **MANTENGA UN PESO DESEABLE**

El estar en sobrepeso u obesidad así como el estar bajo peso aumentan el riesgo de tener problemas de salud. Si se encuentra en sobrepeso posiblemente se deba a que no hay balance entre lo que usted necesita y lo que consume, por lo tanto disminuya un poco las cantidades y si tiene una vida sedentaria, aumente poco a poco la actividad física. Si el problema es severo consulte con una nutricionista.

### **AUMENTE EL CONSUMO DE HORTALIZAS, FRUTAS Y PRODUCTOS DE GRANO INTEGRO**

Estos alimentos son parte importante de la dieta. Tienen alto contenido de fibra dietaria, necesaria para el buen funcionamiento del sistema digestivo. Además proveen poca o ninguna grasa, lo que significa menos calorías y menos probabilidad de obstrucción de arterias.

### **CONSUMA AZUCAR SOLO CON MODERACION**

Consumir azúcar en exceso se relaciona con caries dentales. El azúcar sólo nos provee calorías. Debemos moderar el consumo de dulces, refrescos y otros productos con alto contenido de ésta, especialmente cuando viene acompañada de grasas.