Saludable alimentación

CONAC
CORPORACION NACIONAL DEL CANCER

¿Vive inteligentemente?

Responda este test para que conozca si está viviendo sanamente

SI	NO	Preguntas
		1. Como, por lo menos, cinco porciones de verduras y frutas diariamente.
		2. Como por lo menos, 3 porciones de pan integral y cereales diariamente.
		3. Bebo leche y yogurt descremado y rara vez como quesos de alto contenido graso.
		4. Rara vez como carnes rojas y procesadas, tocino, salchichas o embutidos.
		5. Procuro no comer golosinas, pasteles, tortas, galletas, panecillos dulces y rosquillas.
		6. Rara vez agrego mantequilla, margarina, aceite, crema o mayonesa a los alimentos cuando los cocino o me los sirvo.
		7. Rara vez como alimentos fritos (menos de 2 veces a la semana).
		8. Procuro mantener un peso saludable.
		9. Hago ejercicios de moderada a vigorosamente, durante por lo menos 30 minutos al día, cinco o más días a la semana.
		10. Por lo general uso las escaleras en lugar del ascensor.
		11. En vez de mirar televisión o permanecer sentado (a) frente al computador, trato de ocupar la mayor parte de mi tiempo libre en alguna actividad física.
		12. Nunca (o sólo ocasionalmente) ingiero bebidas alcohólicas.

Respuestas del test

Si contestó de 0 a 4 con SI:

¡Cuidado con su dieta!

Es probable que su dieta contenga demasiadas sustancias grasas y no suficientes alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, legumbres y cereales.

Tal vez necesite revisar sus hábitos alimenticios y buscar la manera de hacer cambios.

Si contestó de 4 a 8 con SI:

No está mal ¡va en la mitad del camino!

Le falta... la otra mitad

Revise las preguntas que respondió con un NO para ayudarse a decidir en que aspectos de su dieta debe mejorar o si tiene que aumentar su grado de actividad física.

Si respondió de 9 a 12 con SI:

¡Felicitaciones!

Usted SI vive inteligentemente

Siga adelante con sus buenos hábitos.

¡Continúe buscando las maneras de mejorar!

¿Necesita aumentar su consumo de verduras y frutas? ¿Desea controlar su consumo de contenidos grasos, o saber qué alimentos le aportan más fibra?

¡En ésta cápsula educativa encontrará algunos consejos prácticos!

Alimentación

Mantener una dieta equilibrada y evitar la obesidad, es importante para estar y sentirse bien.

...Para lograr esto, le recomendamos:

1. Consuma al menos 2 platos de verduras y 3 porciones de fruta de distintos colores al día.
2. Consuma legumbres como porotos, lentejas, garbanzos o arvejas 2 veces por semana, en reemplazo de la carne.
3. Coma pescado mínimo 2 veces por semana, de preferencia cocido, al horno, al vapor o a la plancha.
4. Consuma 3 veces al día productos lácteos como quesillo, leche, yogurt, de preferencia descremados o semidescremados
5. Consuma 8 vasos de agua al día (1,5-2 litros)
6. Incluya proteínas en su alimentación, tales como lácteos, carnes sin grasa o clara de huevo.
7. Prefiera el aceite vegetal de raps o canola, soya, oliva.
8. Prefiera alimentos con menos contenidos de grasas saturadas y colesterol, como nueces, almendras y paltas.
9. Para cocinar reemplace la mantequilla o manteca por aceite vegetal.
10. Consuma alimentos ricos en fibra como granos enteros, cereales de trigo y salvado.
11. Reduzca el consumo habitual de azúcar y sal.

Consuma al menos 2 platos de verduras y 3 porciones de fruta de distintos colores al día

Las verduras y frutas:

- Contienen vitaminas y minerales, además antioxidantes, importantes para prevenir enfermedades cardiacas y cánceres.

- Tienen antioxidantes, que son compuestos químicos que disminuyen la acción de los radicales libres, moléculas dañinas asociadas al cáncer, envejecimiento celular y alteraciones cardiacas.

- Aportan gran cantidad de fibras que favorecen la digestión y ayudan a bajar el colesterol.

- Permiten mantener un peso adecuado y con ello prevenir la obesidad.

Consuma legumbres como porotos, lentejas, garbanzos o arvejas 2 veces por semana, en reemplazo de la carne

Las legumbres:

- Aportan proteínas, minerales y vitaminas.
- Contienen fibras, que facilitan la digestión y contribuyen a reducir los niveles de colesterol.
- Reemplazan la carne, aportando menos grasa y se complementan con cereales como el arroz o fideos.

Una dieta alta en fibra puede protegerlo contra el cáncer colorrectal.

Coma pescado mínimo 2 veces por semana, de preferencia cocido, al horno, al vapor o a la plancha

El pescado:

- Contiene proteínas y minerales tan buenos como la carne.

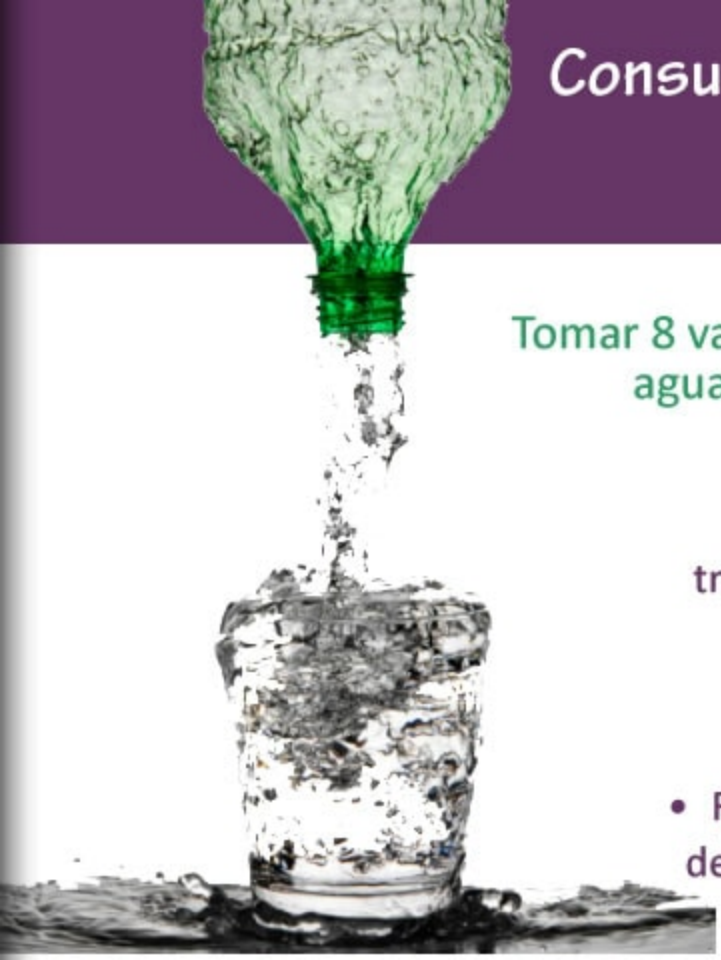
- Los pescados grasos, tales como jurel, atún, salmón o sardinas, aportan ácidos grasos omega 3, los cuales ayudan a disminuir el colesterol y prevenir enfermedades del corazón.

Consuma 3 veces al día productos lácteos como quesillo, leche, yogurt, de preferencia descremados o semidescremados

- La leche, el yogurt, quesillo y queso fresco contienen proteínas, calcio y vitaminas.

- El consumo de leche durante toda la vida, más la actividad física frecuente, reducen el riesgo de osteoporosis.

Consuma 8 vasos de agua al día



Tomar 8 vasos (1,5-2 litros) de agua diariamente:

- Permite reponer el agua que se elimina a través de la respiración, la orina, el sudor y las deposiciones.
- Favorece la eliminación de toxinas del organismo, asegurando el buen funcionamiento.
- Regula la temperatura corporal y ayuda a que la boca se mantenga fresca y húmeda.
- Mantiene la humectación de la piel y mucosas.

Los líquidos que puede consumir son: agua potable, mineral, infusiones de hierbas, té, entre otros.

Prefiera el aceite vegetal de raps o canola, soya, oliva, o mezclas de éstos

Aportan ácidos grasos que son beneficiosos para nuestra salud ya que nos protegen de enfermedades cardiacas y cáncer; además aportan vitamina E, antioxidantes, polifenoles y omega 3.

El consumo de aceites con omega 3, favorece la disminución del colesterol en la sangre.

Colesterol

Es importante para nuestro organismo ya que forma parte de las membranas celulares y es un componente de las hormonas y vitamina D, etc.

Sin embargo el colesterol en exceso puede provocar problemas cardiovalculares.

Los alimentos que contienen mayor cantidad de colesterol y grasas saturadas son huevos, longanizas, vísceras (sesos, riñón y pana), choricillos, salchichón, mantequilla, leche entera y algunos mariscos (Ej: erizos y camarones).

Prefiera los productos libres de ácidos grasos trans

Los ácidos grasos trans, actúan como grasas saturadas, disminuyendo el colesterol HDL (bueno) y aumentando el colesterol LDL (malo).

Para reducir el consumo de ácidos grasos trans:

- Disminuya el consumo de frituras, principalmente de comidas rápidas.
- Evite consumir dulces, galletas y pasteles.
- Reduzca el consumo de mantequilla y manteca.

Prefiera margarinas libres de ácidos grasos trans o las que tengan una consistencia más blanda

Reduzca el consumo habitual de azúcar y sal

- Los alimentos procesados contienen una importante cantidad de azúcar y sal.
- El consumo excesivo de sal, puede aumentar la presión arterial, importante factor de riesgo de infartos al corazón o al cerebro.
- El consumo excesivo de azúcar y dulces se asocia a un mayor riesgo de obesidad y caries dentales.

Prácticos
Consejos

- Coma lento y mastique bien los alimentos
- Ordene los horarios de sus comidas cada 3-4 horas
- Acostúmbrese a leer las etiquetas de los alimentos
- Prefiera aquellos de libre o bajo aporte de calorías, azúcares, grasas, colesterol y sodio.

Al incorporar a su vida estas recomendaciones, podrá lucir y sentirse mejor que nunca y además reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades.

Fuente:

INTA. Importancia en la salud y nutrición su contenido en los alimentos.

MINSAL. Guías para una vida saludable. Parte I

Revista del Colegio de Nutricionistas de Chile. Rev2, pp18

CONAC
CORPORACION NACIONAL DEL CANCER

Departamento de Educación y Capacitación - CONAC