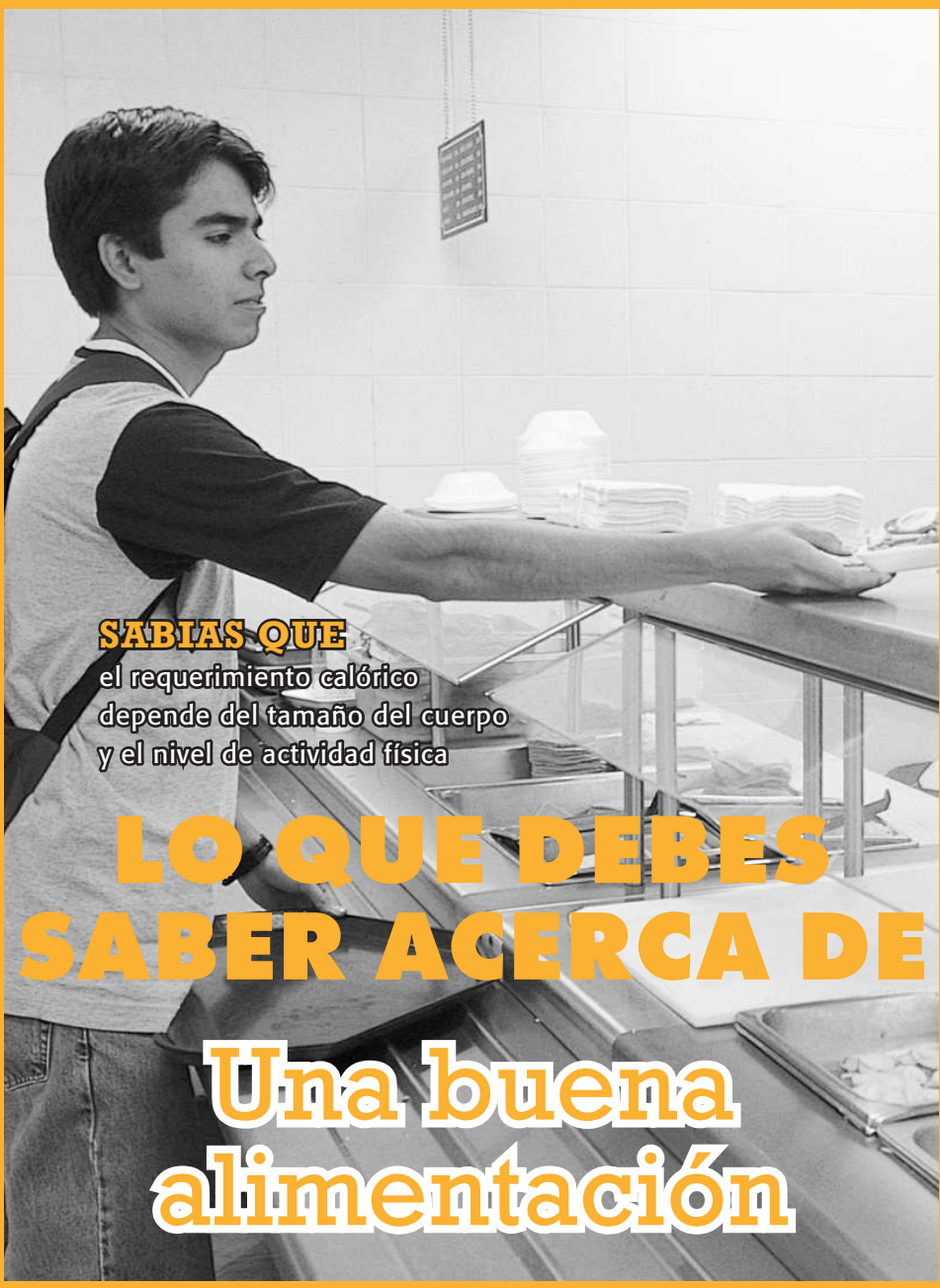




SABIAS QUE

el requerimiento calórico
depende del tamaño del cuerpo
y el nivel de actividad física

**LO QUE DEBES
SABER ACERCA DE**

**Una buena
alimentación**

¿QUÉ ES UNA BUENA ALIMENTACIÓN?



Es comer la cantidad necesaria de los alimentos correctos que requiere nuestro cuerpo para mantenernos sanos y llenos de energía.

Los alimentos te proporcionan la

ENERGÍA

necesaria para llevar a cabo todas tus actividades físicas y mentales.

Una buena nutrición te ayuda a crecer, mantenerte saludable, funcionar normalmente y sanar más rápidamente cuando te enfermas.

Comer correctamente te hace verte y sentirte bien, además te ayuda a hacer tu mejor esfuerzo en tus actividades.

CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN TENDRÁS UNA MEJOR SALUD



Comer bien es un factor importante a la hora de recuperarte de una enfermedad.

También ayuda a combatir infecciones y evitar una recaída.

EVITANDO PROBLEMAS CARDIACOS

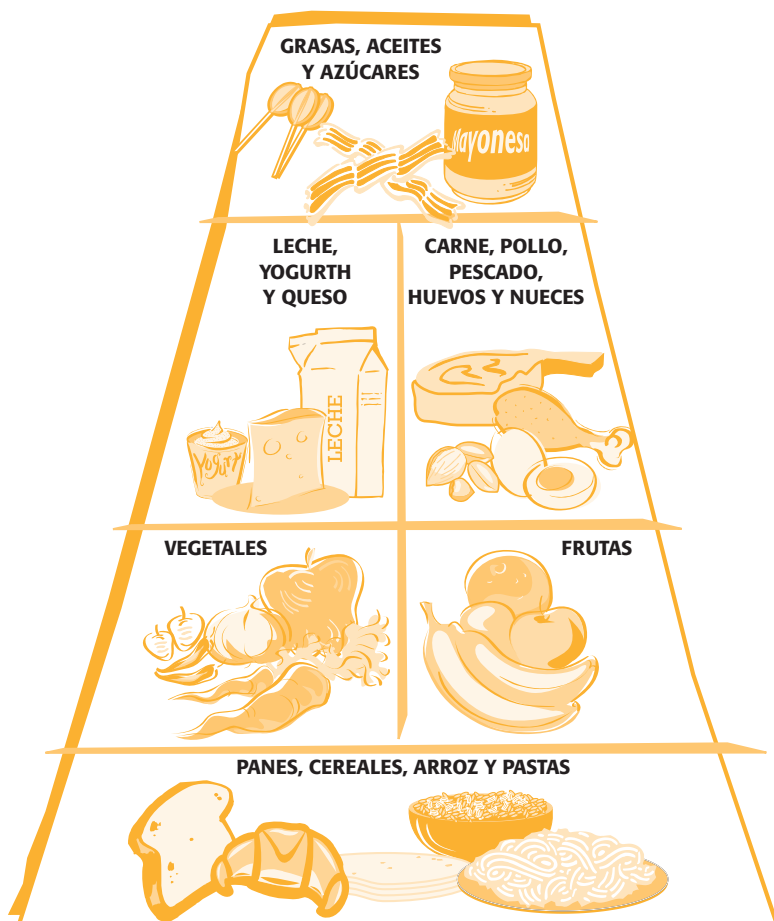
Tú puedes reducir las probabilidades de sufrir un ataque al corazón si comes una variedad de alimentos y haces ejercicio en forma regular.

EVITANDO EL CÁNCER

Al seguir las instrucciones nutricionales puedes reducir las probabilidades de contraer algún tipo de cáncer.

Las instrucciones de este folleto están dirigidas a personas con necesidades dietéticas normales. Si padeces de un desorden como diabetes, hipertensión, mal funcionamiento de tiroides, etc. te recomendamos consultar a tu médico sobre tu caso particular.

6 NUTRIENTES BÁSICOS PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN



De acuerdo a la **PIRÁMIDE** elige una buena variedad de alimentos que te proporcione una dieta balanceada para que obtengas los nutrientes necesarios para realizar tus actividades y tu sano desarrollo.

El número de porciones que necesitas de los 6 grupos básicos de alimentos depende de tu edad, sexo, altura y actividad física o mental que realizas.

Consulta a un Nutriólogo para que te ayude a definir tu plan de alimentación.



AGUA

Es más o menos el 66% del peso de nuestro cuerpo.

Indispensable para la digestión.

Transporta nutrientes y desechos, regula la temperatura del cuerpo y ayuda a muchos procesos más.

¿Dónde la encuentras?

Al beber agua natural.

Algunos o más alimentos donde puedes obtenerlos son: caldos, jugos, bebidas no alcohólicas, etc.

PROTEÍNAS

Sustancias necesarias para el crecimiento y la reparación de las células.

Auxilia en la producción de anticuerpos que rechazan infecciones y enfermedades.

¿Dónde las encuentras?

Carne sin grasa, pollo, pescado, huevos, productos lácteos, chícharos y frijoles.

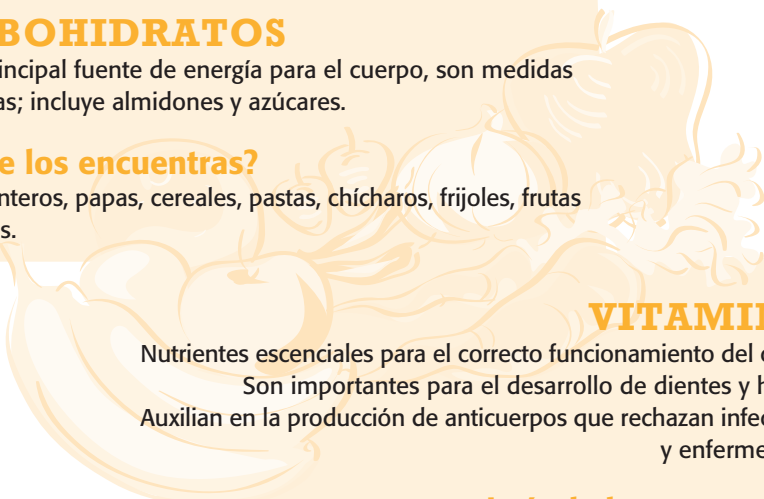


CARBOHIDRATOS

Son la principal fuente de energía para el cuerpo, son medidas en calorías; incluye almidones y azúcares.

¿Dónde los encuentras?

Granos enteros, papas, cereales, pastas, chícharos, frijoles, frutas y verduras.



VITAMINAS

Nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Son importantes para el desarrollo de dientes y huesos.

Auxilian en la producción de anticuerpos que rechazan infecciones y enfermedades.

¿Dónde las encuentras?

Frutas, verduras, productos lácteos y granos enteros.



GRASAS

Proporcionan energía, ayudan a la digestión y a asimilar vitaminas. Las grasas saturadas en exceso son dañinas para el cuerpo.

¿Dónde las encuentras?

Aceites vegetales líquidos como son aceite de oliva, de soya, de girasol, de maíz, de cártamo, etc.

MINERALES

Ayudan a tener huesos y dientes fuertes. Además proporcionan nutrientes para la producción de sangre y regeneración de tejidos.

¿Dónde los encuentras?

Productos lácteos, vegetales de hoja verde, carnes sin grasa, pollo y frutas secas.



EQUIVALENCIAS

PANES, CEREALES, ARROZ Y PASTAS

1	REBANADA DE PAN	
1	TORTILLA	
1/2	TAZA DE ARROZ COCIDO, PASTA O CEREAL	
30 gr.	CEREAL LISTO PARA COMER	
1/2	PAN PARA HAMBURGUESA, BAGEL O BISQUETE	
3-4	GALLETAS SALADAS O HABANERAS	
1	HOT CAKE DE 10 cm. DE DIÁMETRO	
1/2	CROSSAINT GRANDE	
1/2	PAN DANES MEDIANO	
1/16	PASTEL DE 25 cm. DE DIÁMETRO	
2	GALLETAS MEDIANASW	1/12 PAY DE 20 cm. DE DIÁMETRO

VEGETALES

- 1/2 TAZA DE VEGETALES PICADOS CRUDOS O COCIDOS
- 1 TAZA DE VEGETALES DE HOJA CRUDOS
- 3/4 DE TAZA DE JUGO DE VEGETALES
- 1/2 TAZA DE PAPAS GRATINADAS
- 10 PAPAS A LA FRANCESA

FRUTAS

- 1 PIEZA DE FRUTA O REBANADA DE MELON
- 3/4 DE JUGO DE FRUTAS
- 1/2 TAZA DE FRUTA PICADA COCIDA O DE LATA
- 1/4 TAZA DE FRUTA SECA

LECHE, YOGURTH Y QUESOS

- 1 TAZA DE LECHE O YOGURTH
- 45 gr. DE QUESO FRESCO
- 60 gr. DE QUESO PROCESADO
- 1.5 TAZAS DE HELADO
- 1 TAZA DE NIEVE DE YOGURTH

CARNES, POLLO, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES

- 90 gr. DE CARNE MAGRA, POLLO SIN PIEL, PESCADO, CORDERO, TERNERA, PUERCO (ASADO O COCIDO PREFERENTEMENTE)
- 1/2 TAZA DE FRIJOLES COCIDOS ó
- 1 HUEVO ó
- 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA DE CACAHUATE ó
- 1/3 DE TAZA DE NUECES **EQUIVALEN A 30 GRAMOS DE CARNE EN CUALQUIERA DE SUS VARIEDADES**

GRASAS, ACEITES Y AZÚCARES

SE RECOMIENDA SU USO EN CANTIDADES MUY PEQUEÑAS.

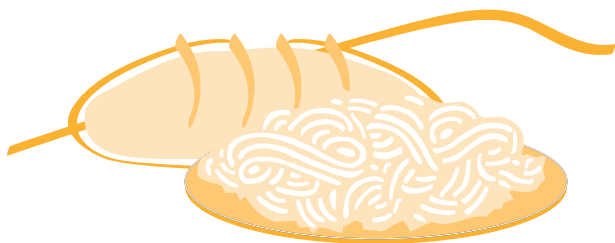
TIPS PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Es recomendable tomar entre 6 y 8 vasos de agua diariamente.



El caldo, agua mineral, jugos o aguas de fruta, gelatina, etc. se consideran como porciones de agua mas no el alcohol.

Es recomendable que tomes agua natural y límites la ingestión de café y refrescos embotellados.



- Los carbohidratos complejos (almidones) contenidos en alimentos como pan con granos enteros, cereales, papas, tallarines, chícharos secos y frijoles aportan una cantidad considerable de vitaminas, minerales y calorías que nos dan energía.

- Los alimentos altos en azúcares como pasteles, golosinas, galletas, chocolates y panecillos aportan grandes cantidades de calorías y pocas vitaminas y minerales.

Es recomendable obtener el azúcar de frutas frescas o enlatadas sin jarabe.

Lee las etiquetas para conocer el contenido de azúcar. La sacarosa, glucosa, fructosa, miel y jarabes son diferentes tipos de endulzantes.



Información Nutricional	
Tamaño de la porción: 1 pieza (30 gr)	
Número de porciones: 1	
Contenido energético: 683 KJ (160,7 kcal)	
Contenido por porción	
Grasa total	11,70 gr 18%
Carbohidratos	
Totales	10,76 gr
Proteína Total	6,10 gr
Sodio (Na)	8,57 mg
Fibra Cruda	1,87 gr
Ingredientes: Ajonjolí, semilla de calabaza, cacahuete, semilla de girasol y miel	

- La FIBRA ayuda al organismo a tener una buena digestión. Los alimentos altos en fibra son: granos enteros, frutas y vegetales crudos (zanahoria, apio, chayote, etc.).
- Evite comer alimentos ricos en grasa y colesterol como son: grasas animales, alimentos fritos en aceite o empanizados, yema de huevo o vísceras, alimentos procesados que contienen aceites de coco, de granos de palma, etc.
- Algunas recomendaciones:
 - Elige carnes sin grasa, evita comer la piel del pollo
 - Consume productos lácteos bajos en grasa.
 - Es preferible asar o cocer los alimentos en lugar de freírlos.
 - Disminuye el consumo de mantequilla, cremas, mantecas, aceite de coco.
 - Para cocinar usa aceites vegetales, pero en pequeñas cantidades.





- Mujeres embarazadas o periodo de lactancia no deben beber nada de alcohol.

- El uso excesivo de sal puede acarrearle problemas como la retención de líquidos y en consecuencia la hipertensión.

No agregues sal en exceso a los alimentos mientras los cocinas.

No pongas sal en la comida antes de probarla, prueba sazonar los alimentos con jugo de limón, hierbas, etc.

Evita botanas con exceso de sodio como son papitas, frituras, etc.

Consulta las etiquetas para conocer el contenido de sodio, 2400 miligramos diarios en la dieta para un adulto son suficientes.



INGESTIÓN DIARIA RECOMENDADA DE CALORÍAS *

NIÑOS		HOMBRES		MUJERES	
Edad	Calorías	Edad	Calorías	Edad	Calorías
1 - 3	1300	11 - 14	2500	11 - 14	2200
4 - 6	1800	15 - 18	3000	15 - 18	2200
7 - 10	2000	19 - 24	2900	19 - 24	2200
		25 - 50	2900	25 - 50	2200
		51 - +	2300	51 - +	1900



FUENTE: Porciones Nutricionales Recomendadas, 1989, Consejo Nacional de Investigación.

* Cada persona tiene diferentes requerimientos calóricos dependiendo de la actividad física que realice y del tamaño de su cuerpo.

EL EJERCICIO QUEMA CALORÍAS

La siguiente tabla muestra la cantidad de calorías que el cuerpo quema de acuerdo a la actividad física. Las cifras son aplicables a personas sanas.

ACTIVIDAD	CAL./HORA	
	HOMBRE 80 Kg.	MUJER 63.5 Kg.
Sentado, sin moverse	100	80
Limpiando la casa	300	120
Trabajo de oficina	300	120
Caminando (3.5 m.p.h.)	460	370
Trotando (9 min. / milla)	730	580
Corriendo (7 min. / milla)	920	740



FUENTE:

Valores Nutricionales para Americanos, Departamento de Agricultura de EUA, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EUA, Tercera Edición, 1990 y Cuarta Edición, 1995.

Es recomendable hacer 30 minutos de ejercicio moderado diario, de preferencia todos los días de la semana.

Al modificar tu alimentación y actividad física, puedes alcanzar tu peso deseado. Consulta con un doctor antes de iniciar un programa de ejercicio.

HAZ UNA SELECCIÓN CORRECTA

Comer bien no significa morir de hambre o no comer lo que te gusta, **significa seleccionar adecuadamente tus alimentos.**

Los alimentos ricos en azúcares o grasas (pastelillos, refrescos endulzados, papitas, etc.) proporcionan pocos nutrientes y muchas calorías llamadas **"CALORÍAS VACÍAS"**.

Al comer muchas calorías vacías dejas de comer los nutrientes necesarios e importantes para tu sano desarrollo.

Comer entre comidas no afecta tu alimentación; lo importante es seleccionar botanas o snacks bajos en calorías y altos en nutrientes, estos te ayudan a obtener suficiente energía.

Frutas frescas y vegetales son especialmente buenos para las personas que quieren mantenerse saludables, otras opciones son queso fresco, lácteos bajos en grasa, crema de cacahuete y panes de granos enteros aunque contienen mayor cantidad de calorías.



TOMA DECISIONES SALUDABLES

La información nutricional que obtienes de las etiquetas de los alimentos te ayuda a decidir el tipo de alimento que vas a comer según tu conveniencia.



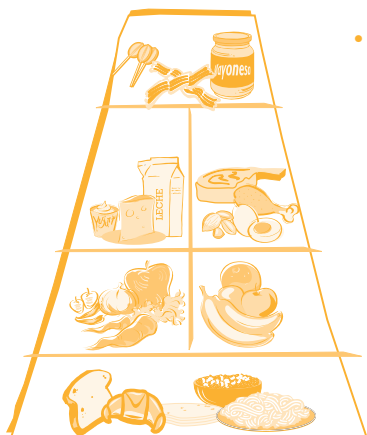
**CALORÍAS QUE CONTIENE UNA
PORCIÓN DEL PRODUCTO Y
CUANTAS CALORÍAS
PROVIENEN DE LA GRASA**

**CANTIDAD DE
INGREDIENTES QUE
CONTIENE EL PRODUCTO**

**LUGAR DE LOS ALIMENTOS EN TU DIETA
DIARIA.**

**ESTA PORCIÓN CONTIENE 11.7 GRAMOS
DE GRASA QUE REPRESENTAN UN 18%
DEL TOTAL PERMITIDO EN UNA DIETA
DE 2000 CALORÍAS.**

SABIAS QUE...



- No es obligatorio comer alimentos que no te gustan, pero sí sustituirlo por algún otro alimento del mismo grupo.

Consulta las equivalencias que te proporcionamos en las páginas 6 y 7.

- Normalmente la mayoría de las personas obtienen los nutrientes necesarios al comer una variedad de alimentos de los 6 grupos básicos. Las vitaminas y suplementos alimenticios se deben tomar si tu médico los recomienda, por ejemplo: para mujeres embarazadas, en período de lactancia, en personas que se recuperan de alguna enfermedad entre otros.



- Las dietas de moda no funcionan, el peso que se pierde rápidamente se recupera de la misma manera.



¿CÓMO ESTÁ TU ALIMENTACIÓN?

- ☐ ¿Te molesta que las cosas no te salgan perfectas?
- ☐ ¿Partes tu comida en pequeños pedacitos antes de comerla?
- ☐ ¿Te da miedo ser visto(a) en público en traje de baño?
- ☐ ¿Evitas ciertas comidas porque piensas que éstas van a cambiar la forma en que te ves?
- ☐ ¿Te hace sentir mal o enfermo(a) cuando te sientas a la mesa?
- ☐ ¿Tienes miedo a tocar o comer algún tipo de comida?
- ☐ ¿Te molesta cambiar el orden de tus alimentos?
- ☐ ¿Tienes un concepto de tu cuerpo diferente al que te dicen otras personas?
- ☐ ¿Prefieres comer a solas?
- ☐ ¿Tus amigos o tu familia te presionan o critican por lo que comes?
- ☐ ¿Alguna vez alguien te ha comentado que pasas demasiado tiempo haciendo ejercicio?

**SI CONTESTASTE SI A DOS O MÁS DE ESTAS PREGUNTAS,
PUEDES TENER O ESTAR DESARROLLANDO
UN DESORDEN DE LA ALIMENTACIÓN.**

POR FAVOR COMÉNTALO CON ALGUIEN.

**ACUDE AL DEPARTAMENTO DE ASESORÍA Y
CONSEJERÍA O AL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE TU CAMPUS**

**¿DÓNDE
PUEDO OBTENER
MÁS INFORMACIÓN
ACERCA DE
Una buena alimentación?**

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

FUENTE: Departamento de Salud y Servicios Humanos, EUA • **DERECHOS RESERVADOS**

La edición de este folleto informativo estuvo a cargo de la Dirección
de Asuntos Estudiantiles del Sistema Tecnológico de Monterrey

Fotografía
proporcionada por:

Comunicación Institucional
del Sistema Tecnológico
de Monterrey