Nuestra Familia Sana

Lección 4
Nutrición

¿Son Todos los Tipos de Azúcares Iguales?

Pregunta de transición

- Durante el video, Elena trajo una bebida de naranja para Juanito, pero a Carolina le preocupaba que Juanito la bebiera. ¿Por qué estaba Carolina preocupada por la bebida de naranja?
  - Continúe a la siguiente página después de platicar.

¿Son Todos los Tipos de Azúcares Iguales?

Azúcar natural se encuentra en algunos alimentos.

El azúcar natural proviene de alimentos sin procesar como frutas y leche.

Los alimentos con azúcar natural también tienen **nutrientes importantes** como fibra, vitaminas y minerales.

Alimentos con azúcar natural y otros nutrientes se conocen como **alimentos densos en nutrientes**. Estos son buenos para la salud.

Azúcar añadida se agrega a los alimentos para dar sabor.

El azúcar añadida que no tiene valor nutricional aparte de calorías vacías.

Alimentos sin valor nutricional pero con un contenido alto de calorías o azúcar se conocen como alimentos **densos en energía.** Estos pueden ser dañinos para la salud.

Las etiquetas de información nutricional usan muchos nombres diferentes para el azúcar añadida.

Algunos alimentos, como el yogur, pueden tener azúcares naturales y añadidas.

¿Son Todos los Tipos de Azúcares Iguales?

- Azúcar natural
  - El azúcar natural proviene de alimentos sin procesar, como frutas y leche.
  - Los alimentos que contienen azúcar de manera natural también tienen nutrientes importantes como la fibra, vitaminas y minerales.
  - Los alimentos con azúcar natural y otros nutrientes se conocen como alimentos densos en nutrientes.
  - Los alimentos densos en nutrientes son buenos para la salud general.
- Azúcares añadidas
  - El azúcar añadida es azúcar que se agrega a los alimentos cuando se procesan para agregarles sabor.
  - El azúcar añadida que no tiene valor nutricional aparte de calorías se conoce como calorías vacías.
  - Los alimentos que no tienen valor nutricional pero tienen un contenido alto de calorías o azúcar se conocen como alimentos densos en energía.
  - Alimentos densos en energía pueden ser dañinos para la salud general.
  - Las etiquetas de información nutricional usan muchos nombres diferentes para azúcares añadidas.
  - Las principales fuentes de azúcares añadidas son: sodas, bebidas energéticas, bebidas deportivas, bebidas de frutas, galletas, pasteles, pan dulce, nieve, nieve de yogurt, dulces/golosinas y cereales de caja.
- Algunos alimentos, como el yogur, pueden tener azúcares naturales y agregados para mejorar el sabor.

Azúcar y Más Azúcar

Azúcar y Más Azúcar

Actividad

- Muestre a los participantes los tubos que contienen diferentes cantidades de azúcar. Muéstreles también las fotos de botella de refresco/soda, lata de refresco/soda, manzana, 100% jugo de manzana, bebida de frutas Hi-C, cereal azucarado, cereal sin azúcar, galletas, barra de chocolate de leche. Explique que cada tubo representa la cantidad de azúcar que contiene cada cosa.
  - Pídales que piensen en el contenido de azúcar de cada uno de los artículos y ponga el tubo de azúcar que representa cada cosa.
  - Corrija cualquier par que no hayan puesto correctamente.
  - Dígales a los participantes que el límite diario de azúcar añadida para una mujer es de 6 cucharaditas o 25 gramos. El limite diario para un hombre es 9 cucharaditas o 36 gramos. Muéstreles el tubo de azúcar de soda. Una lata de refresco regular de 12 onzas contiene 10 cucharaditas de azúcar, es alto en calorías y no tiene valor nutricional.
- Retire todos los tubos de azúcar y conserve solo los tubos de la bebida de frutas Hi-C y el de 100% jugo de manzana.
  - Muestre a los participantes el tubo de azúcar con 100% jugo de manzana y explique que los productos etiquetados con jugo de fruta están hechos de jugo 100% real. Estos jugos de frutas tienen una gran cantidad de azúcar natural.
  - Muestre a los participantes el tubo de azúcar de la bebida de fruta Hi-C y explique que las bebidas de fruta están hechas para parecerse a un jugo. Estos han añadido azúcar, agua y otros sabores. Los productos etiquetados como "hechos con jugo real" no son jugo 100% de fruta.

¿Dónde se Esconde la Sal?

Pregunta de transición

- Carolina compró pistachos para que comieran Jorge y Carlos mientras hacían los preparativos de la fiesta. ¿Por qué Jorge y Carlos comían pistachos en lugar de papitas?
  - Continúe a la siguiente página después de platicar.

¿Dónde se Esconde la Sal?

La sal está compuesta de **Sodio.**

Pan

Carnes frías

Bebidas carbonatadas, de frutas y deportivas

La sal se encuentra en las etiquetas de información nutricional como sodio.

El exceso de sal/sodio es malo para la salud.

Quesos

Aperitivos salados

Cereales

Alimentos en escabeche

El sodio se encuentra en alimentos procesados, de restaurante y pre-empacados.

¿Dónde se Esconde la Sal?

- Algunos alimentos contienen sal naturalmente.
- La sal está compuesta de sodio. El sodio en la sal es lo que es malo para la salud, si se consume en exceso. La sal está escrita como sodio en las etiquetas de información nutricional.
- El cuerpo necesita sodio, pero la mayoría de las personas lo consumen en exceso debido al acceso fácil a los alimentos pre-empaquetados, procesados, y a alimentos de restaurantes.
- Las fuentes comunes de sodio son:
  - Alimentos procesados, pre-empaquetados y de restaurante.
  - Cereales de caja
  - Carnes frías, como jamón, tocino, chorizo, peperoni y salami
  - Pan (pan rebanado, telera, bolillo), incluyendo pan dulce
  - Quesos y quesos naturales (panela, queso fresco)
  - Aderezo para ensaladas y condimentos (kétchup, mostaza, mayonesa)
  - Bocadillos como galletas, barras de cereal, papitas y dulces
  - Alimentos en escabeche/vinagre como los jalapeños y las aceitunas
  - Sales condimentadas, como sal de cebolla, sal de ajo y sal de apio
  - Sopas enlatadas

¿Son Todas las Grasas Iguales?

Pregunta de transición

- Mientras preparaban la comida, Carolina le dijo a Elena que ya no usaba la manteca para cocinar. ¿Por qué Carolina ya no usa la manteca para cocinar?
  - Continúe a la siguiente página después de platicar.

¿Son Todas las Grasas Iguales?

El cuerpo necesita grasas. Hay tres tipos principales de grasas en los alimentos.

Las grasas trans no son saludables.

Están en las etiquetas de información alimenticia como aceite "parcialmente hidrogenado" o aceite “hidrogenado“ o “ácidos transgrasos.”

- Muchos alimentos fritos en aceite abundante
- Algunos bocadillos salados
- Muchos pasteles / bocadillos dulces pre empaquetados
- Margarina
- Unas pizzas y pastas congeladas

Las grasas saturadas no son saludables.

Son sólidas a temperatura ambiente.

- Mantequilla
- Aceite de coco
- Manteca
- Carne roja
- Leche entera y productos lácteos de leche entera

Las grasas insaturadas son las grasas más saludables.

Son líquidas a temperatura ambiente. Están en las etiquetas de información alimenticia como aceite "monoinsaturadas" o "poliinsaturados."

- Aceite de oliva y canola
- Algunas verduras como hojas verdes y aguacates
- Nueces
- Pescado

¿Son Todas las Grasas Iguales?

- No todas las grasas son malas. El cuerpo necesita grasas para proporcionar energía, calor y para la absorción de vitaminas.
- Hay tres tipos de grasas en los alimentos: las grasas saturadas, las insaturadas y las grasas hidrogenadas, también conocidas como grasas trans o ácidos transgrasos.
- Las grasas trans no son saludables. Son en su mayoría hechas por humanos. Por lo general, se describen en las etiquetas de los alimentos como “aceites parcialmente hidrogenados” o “aceites hidrogenados.” Los alimentos que requieren freír en abundante aceite (como las papas fritas, las donas y el pollo frito), los bocadillos salados, la mayoría de los pasteles y bocadillos dulces pre empaquetados, la margarina, la pizza congelada y la pasta congelada pueden contener grasas trans. Las grasas trans a menudo se utilizan en algunos restaurantes y en otros alimentos para para conservarlos frescos por mucho tiempo.
- Las grasas saturadas generalmente no son saludables y son sólidas a temperatura ambiente. Ejemplos son la mantequilla, el aceite de coco y la manteca. También se encuentran en carnes rojas y en leche entera.
- Las grasas insaturadas son las grasas más saludables y son líquidas a temperatura ambiente. Estas se describen normalmente en las etiquetas de los alimentos como "monoinsaturadas" o "poliinsaturadas." Algunos ejemplos de grasas saludables son el aceite de oliva y de canola. Grasas saludables también se encuentran en aceitunas, vegetales de hojas verdes, aguacates, nueces, mantequilla de maní y pescado.

¿Cómo Puede una Dieta Poco Saludable Afectar a la Salud?

Pregunta de transición

- ¿Sabe sobre algunos problemas de salud asociados con una dieta alta en azúcar, sal y grasas?
  - Continúe a la siguiente página después de platicar.

¿Cómo Puede una Dieta Poco Saludable Afectar a la Salud?

El consumo excesivo de azúcar puede llevar a

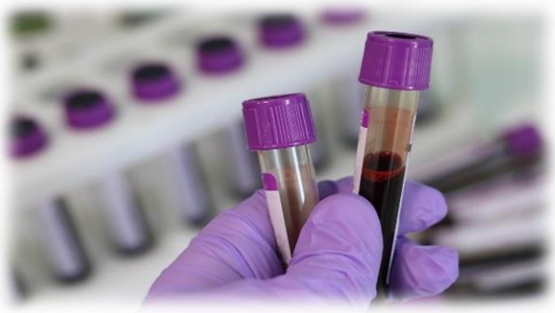
Sobrepeso u obesidad

Enfermedades del corazón, ataques cardíacos o apoplejía

Diabetes tipo 2

El consumo excesivo de grasas no saludables puede llevar a

Alto colesterol "malo"



El exceso de sodio puede llevar a

Presión alta

¿Cómo Puede una Dieta Poco Saludable Afectar a la Salud ?

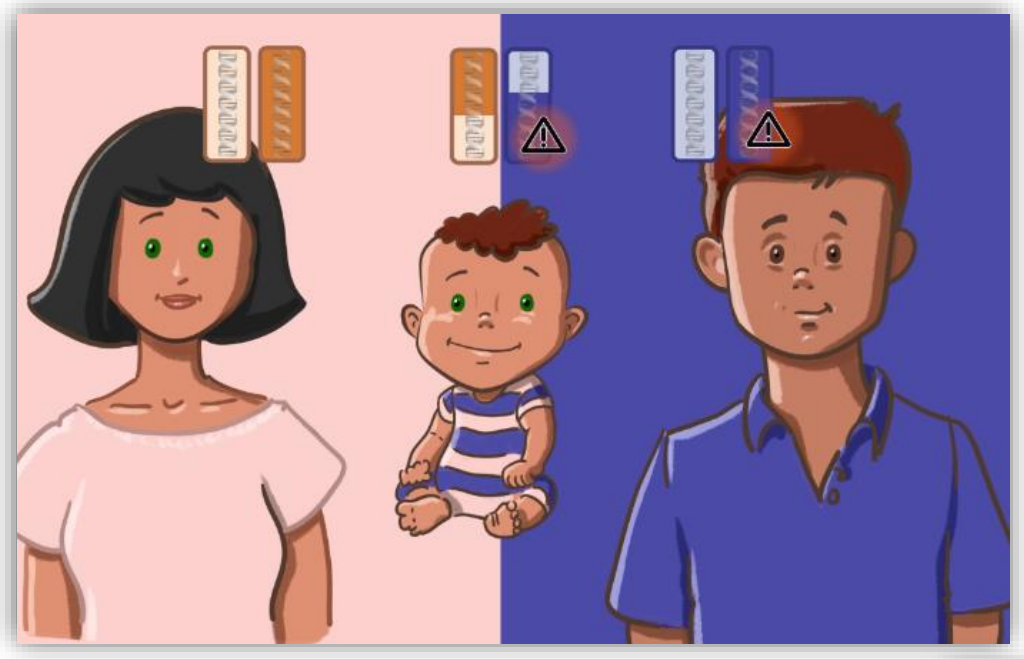
- Azúcares
  - El consumo excesivo de azúcar puede hacer que tenga sobrepeso u obesidad.
  - La obesidad aumenta el riesgo de diabetes tipo 2.
  - Una dieta con exceso de azúcar puede aumentar su riesgo de morir de una enfermedad del corazón, incluso si no es diabético, no tiene sobrepeso o no es obeso.
- Sal
  - El consumo elevado de sal/sodio puede provocar la presión alta, ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares.
  - En todos, demasiada sal puede dañar el corazón, las arterias importantes y los riñones.
  - Reducir el sodio en las dietas de los niños hoy puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas en el futuro.
- Las grasas
  - Una dieta alta en grasas poco saludables (trans y saturadas) puede aumentar el peso y el riesgo de enfermedades relacionadas con el corazón.
  - Las grasas saturadas elevan los niveles de colesterol "malo". El colesterol malo aumenta su riesgo de enfermedades del corazón.
  - No todas las grasas son malas. Algunas grasas son beneficiosas.
    - Las grasas insaturadas pueden reducir el colesterol malo y aumentar su colesterol bueno. El colesterol bueno puede protegerlo contra enfermedades del corazón.

¿Qué Es el Riesgo?

Pregunta de transición

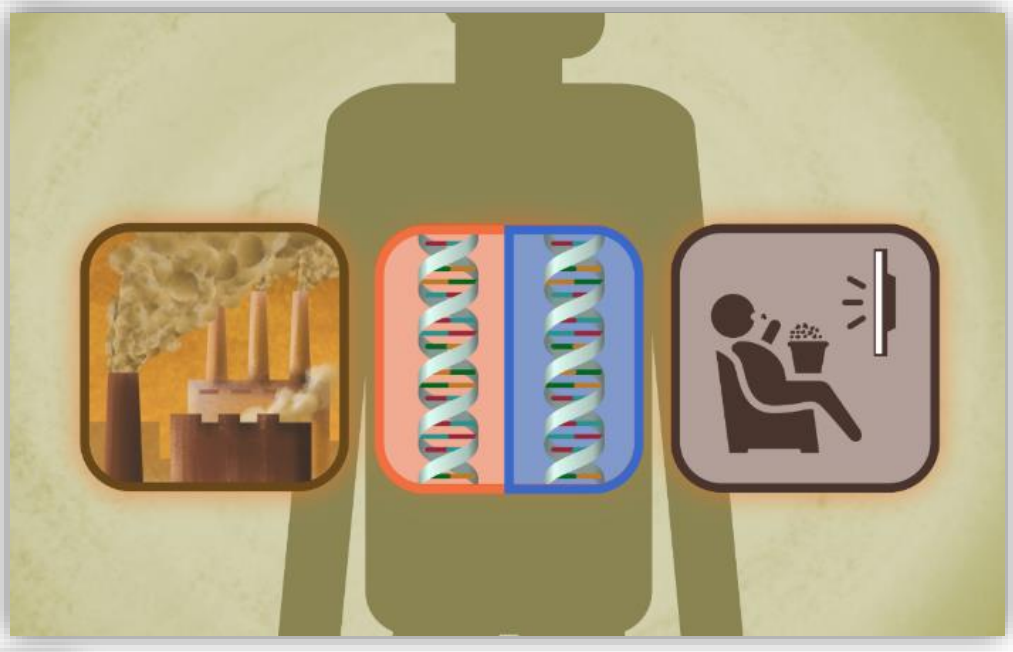
- Carolina le dice a su mamá que quiere un estilo de vida saludable para Juanito porque su papá tenía muchos problemas de salud. ¿Por qué un estilo de vida saludable podría reducir el riesgo de Juanito de desarrollar algunos problemas de salud?
  - Continúe a la siguiente página después de platicar.

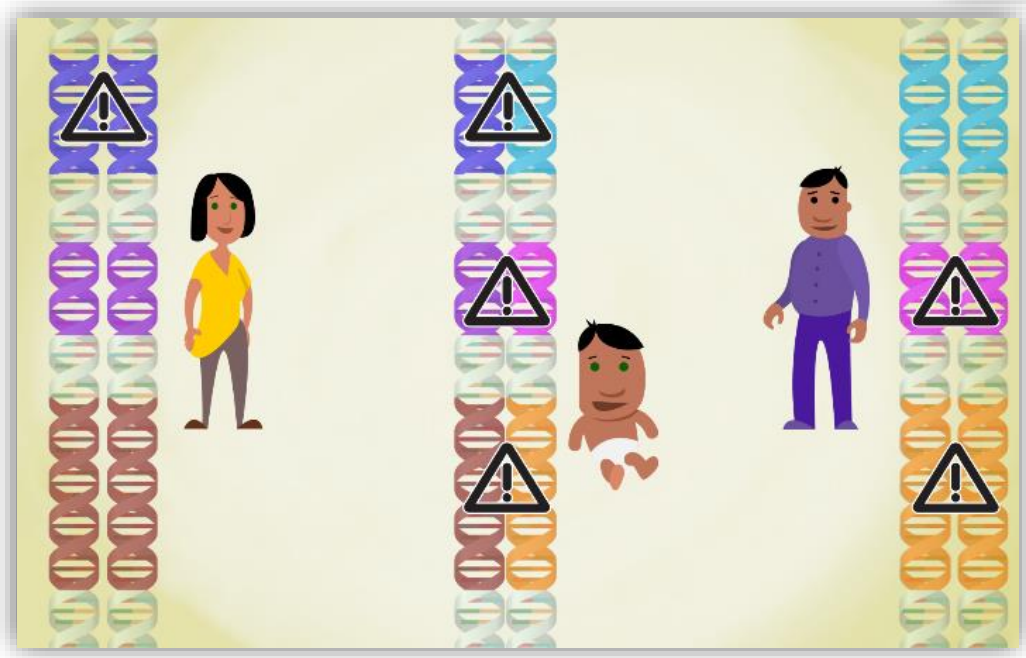
¿Qué Es el Riesgo?



Los hijos heredan exactamente la mitad de sus genes de cada padre. Heredan rasgos físicos, así como las posibilidades de contraer algunas enfermedades.

Muchas enfermedades son causadas por una combinación del medio ambiente, genes y comportamientos.





Tener un miembro de la familia con una enfermedad significa que una persona podría tener un mayor **riesgo** de tener esa enfermedad, en comparación con alguien sin ese historial familiar.

Escoger alimentos más saludables puede ayudar incluso cuando existe un riesgo genético de una enfermedad.

¿Qué Es el Riesgo?

- Los hijos heredan exactamente la mitad de sus genes de la mamá y la mitad del papá. Heredan rasgos físicos, así como las posibilidades de contraer algunas enfermedades.
- Mayormente, los genes que heredan por sí solos no determinan la salud.
- Muchas enfermedades, incluyendo la diabetes, son causadas por una combinación del entorno, los genes, los hábitos y comportamientos. Los genes son solo una parte del rompecabezas.
- Tener un mayor riesgo significa que una persona tiene más probabilidades de contraer la enfermedad que otra persona. Sin embargo, tener un mayor riesgo no significa que definitivamente tendrá la enfermedad.
- Tener un miembro de la familia con una enfermedad significa que podría correr un mayor riesgo de tener esa enfermedad, a comparación con alguien sin antecedentes familiares.
- Escoger alimentos saludables puede ayudar a bajar el riesgo de algunas enfermedades, incluso cuando existe un riesgo genético.

Actividad

2. Muestre a los participantes las piezas del rompecabezas. Pídales que armen el rompecabezas. A medida que los participantes colocan cada pieza del rompecabezas, pídales que le diga por qué esa pieza desempeña un papel importante en el riesgo de una enfermedad.
   - Herencia: Los hijos heredan genes de ambos padres. Los hijos pueden heredar diferentes formas de genes que aumenta el riesgo a desarrollar una enfermedad.
   - Cosas a las que estamos expuestos: algunos productos químicos y sustancias en nuestro entorno podrían aumentar el riesgo de enfermedades.
   - Comportamientos: nuestros comportamientos pueden aumentar o disminuir nuestro riesgo de enfermedades.

Sea Selectivo

Pregunta de transición

- Durante el video, está la frase "para una sana vida, evita la sal, azúcar, y grasa en tu comida.” ¿Cuáles son algunos pasos simples que puede tomar para reducir su consumo de sal, azúcar y grasas?
  - Continúe a la siguiente página después de platicar.

Sea Selectivo

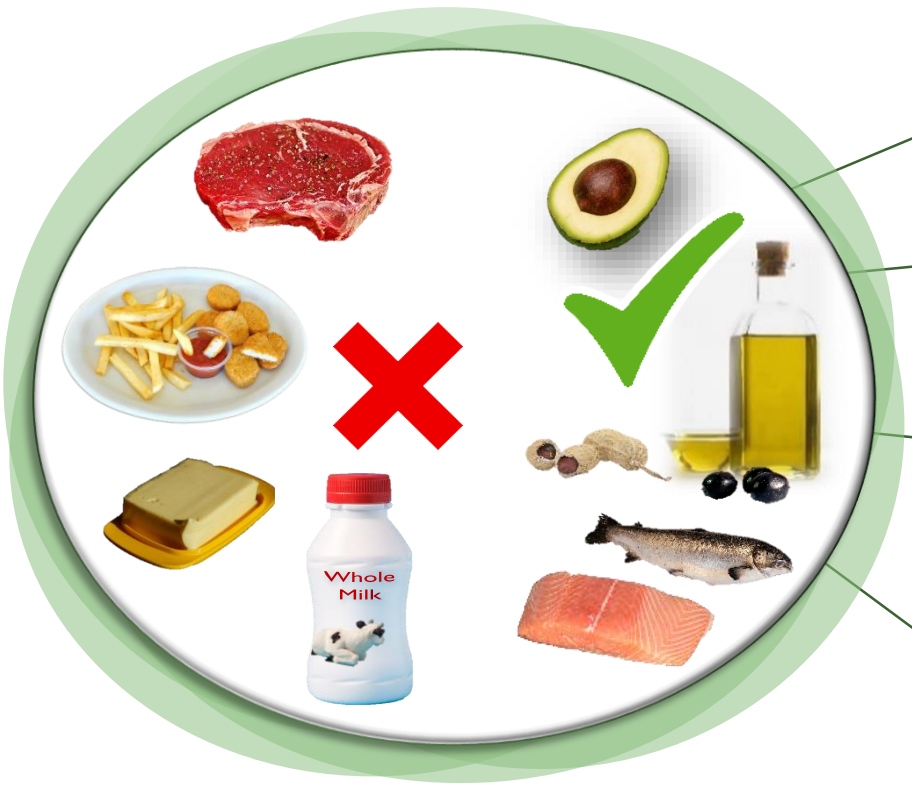
Azúcar

- Reemplace las bebidas endulzadas con azúcar con bebidas sin endulzar o endulzadas naturalmente.
- Elija bocadillos sin azúcar añadida.
- Elija alimentos saludables densos en nutrientes en lugar de alimentos densos en energía.

Sal/Sodio

- Reemplace los bocadillos procesados salados con los que tienen menos sal.
- Pruebe la comida antes de agregar sal.
- Agregue sabor con hierbas y especias puras, en lugar de sal.

Grasas



- Limite las grasas sólidas.
- Elija aceites vegetales líquidos, como canola y aceite de oliva.
- Elija productos lácteos bajos en grasa.
- Limite la carne roja. Elija carne sin grasa, pescado y otras proteínas, como nueces y mantequilla 100% de maní.

Sea Selectivo

- Lea la etiqueta de información nutricional para encontrar los ingredientes ocultos.
- Limite consumir comida rápida, pre-empaquetadas y comida procesada que ha sido congelada..
- Azúcar
  - Reemplace las bebidas endulzadas con azúcar por bebidas sin endulzar o endulzadas naturalmente (vea las Preguntas Frecuentes sobre azúcares sintéticas).
  - Elija bocadillos sin azúcar añadida, como zanahorias o manzanas.
  - Para mantenerse sano, elija alimentos saludables densos en nutrientes en lugar de alimentos densos en energía.
- Sal
  - Reemplace los bocadillos salados procesados con los que tienen menos sal, como nueces sin sal o palomitas de maíz.
  - Pruebe la comida antes de agregarle sal.
  - Agregue sabor con hierbas y especias puras, en lugar de sal.
- Grasas
  - Limite las grasas sólidas (mantequilla, manteca, margarina, aceite de coco y grasas de la carne y pollo).
  - Elija aceites vegetales líquidos, como la canola y el aceite de oliva.
  - Elija productos lácteos bajos en grasa, verduras de hoja verde y aguacates.
  - Limite las carnes rojas. Puede reemplazar la carne baja en grasas (pavo y pollo, por ejemplo), el pescado y otras proteínas, como las nueces y la mantequilla 100% de maní.

Siempre es una buena idea hablar con su médico acerca de una dieta que beneficie su salud y la de su familia.

Desarrollado por:

Grisel Trejo, MPH[1]

Timothy D. Howard, PhD[1]

Sara A. Quandt, PhD[1]

Thomas A. Arcury, PhD[1]

DaKysha Moore, PhD[2]

Joanne C. Sandberg, PhD[1]

1, Wake Forest School of Medicine
Winston-Salem, NC 27157

2, John R. and Kathy R. Hairston College of Health and Human Sciences
North Carolina Agricultural and Technical State University
Greensboro, NC 27411

Este material se basa en el trabajo apoyado por la Fundación Nacional de Ciencias Grant # 1612616
Todas las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este material pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Fundación Nacional de Ciencias.

Para información contacte a:

Joanne C. Sandberg, PhD
Wake Forest School of Medicine
Medical Center Boulevard
Winston-Salem, NC 27157
336-716-4308
jsandber@wakehealth.edu

Copyright 2021
Wake Forest School of Medicine

Citación sugerida: Trejo G, Howard T, Quandt SA, Arcury TA, Moore D, Sandberg JC. Nuestra Familia Sana: Lay Educator Program. Environmental and Genomics Education Program Lesson 4 Flipchart Spanish. Winston-Salem, NC: Wake Forest School of Medicine, 2021.