Nuestra Familia Sana

Lección 4
Nutrición

¿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.

¿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.

¿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

¿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 al cardíaco o apoplejía

Diabetes tipo 2

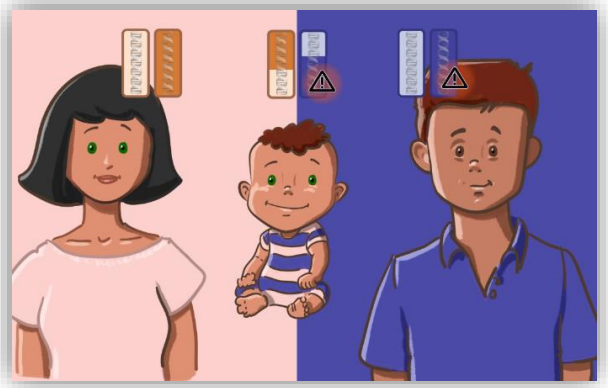
El consumo excesivo de grasas no saludables puede llevar a

Alto colesterol "malo"

El exceso de sodio puede llevar a

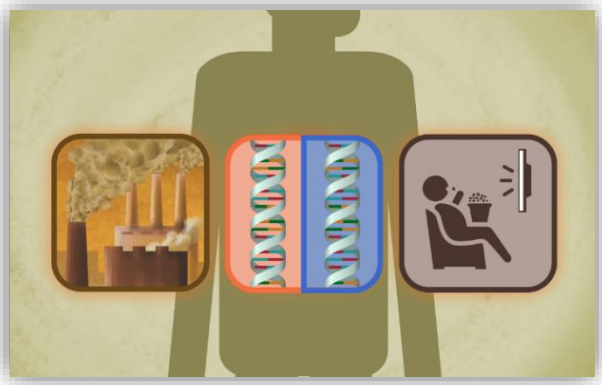
Presión alta

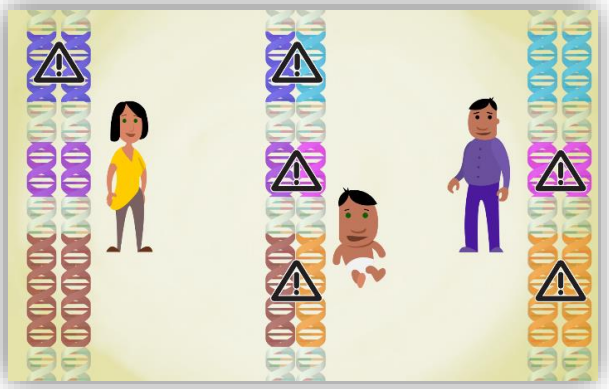
¿Qué Es el Riesgo?



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.

Sea Selectivo

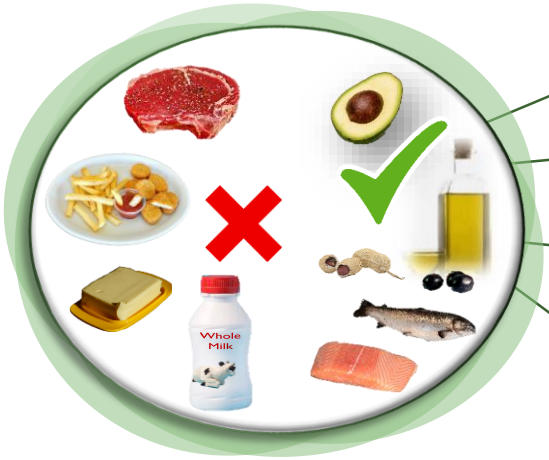
Azúcar

- 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.

Desarrollado por:

Joanne C. Sandberg, PhD[1]

Grisel Trejo, MPH[1]

Timothy D. Howard, PhD[1]

Sara A. Quandt, PhD[1]

Thomas A. Arcury, PhD[1]

DaKysha Moore, PhD[2]

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