

Cuestionario de una buena nutrición

San Ysidro Health Center WIC Program



Todas las respuestas están basadas en la Pirámide de la Guía Nutricional de Estados Unidos, y le ayudarán a tomar mejores decisiones para la alimentación de su familia. Para más información, favor de visitar MyPyramid.gov.





CUESTIONARIO DE UNA BUENA NUTRICIÓN

"Comer bien y hacer ejercicio es sumamente importante para tener una vida saludable".

Especialmente para los niños en los que su huesos, músculos y demás partes de su organismo están en etapa de crecimiento. Pero ¿Cómo lograr que coman bien?

Para tomar mejores decisiones, ponga a prueba su conocimiento sobre alimentos. Este examen le ayudará a descubrir si está tomando las decisiones adecuadas para comer saludablemente.

1. En un día caluroso, para mantenerse hidratado, uno debe tomar ocho vasos de agua al día, de ocho onzas cada uno. ¿Cierto o falso?
2. Después de hacer ejercicio el tiempo ideal para comer es entre 30 y 60 minutos. ¿Cierto o falso?
3. La manera más eficiente es reducir su nivel de colesterol en la sangre es reducir el colesterol en su dieta. ¿Cierto o falso?
4. Para estar más sano, hay que mantener bajos los niveles de:
a) potasio, hierro y fibra
b) grasas saturadas, grasas trans y sodio
c) pan, papas, arroz y verduras de color claro.
5. Comer muchos alimentos con almidón, como las papas, arroz, pasta y pan, le puede engordar. ¿Cierto o falso?
6. La deficiencia de hierro puede elevar el riesgo de cuál de las siguientes opciones:
a) Enfermedades cardíacas
c) Problemas de comportamiento
b) Diabetes d) Sobrepeso

7. Comer entre comidas puede ayudarle a no comer de más a la hora de la comida. ¿Cierto o falso?
8. Durante los años fértiles de la mujer, antes de embarazarse, y durante el embarazo las mujeres necesitan tomar un suplemento de ácido fólico. ¿Cierto o falso?
9. La vitamina D es tan importante para la salud de los huesos como el calcio. ¿Cierto o falso?
10. Los alimentos lácteos bajos en grasa y sin grasa, contienen menos calcio que sus equivalentes con más grasas. ¿Cierto o falso?
11. El contenido de calcio de los productos lácteos bajos en grasa es igual al de los alimentos lácteos con más grasa. ¿Cierto o falso?
12. Usted sabe que el calcio es importante, pero ¿cuál de las siguientes es la mejor opción para obtener el calcio necesario?
a) queso
b) brócoli
c) huevos
d) leche baja en grasa

13. Las verduras blancas ofrecen un bajo valor nutricional; sólo las verduras de colores brillantes son altas en nutrientes. ¿Cierto o falso?

14. Para obtener de las dos a cuatro porciones de frutas requeridas al día, se puede servir un vaso grande de jugo de naranja. Después de todo, el jugo es tan saludable como la fruta entera. ¿Cierto o falso?

15. ¿Cuál de estos alimentos contiene más fibra?
a) ½ taza de frijoles cocidos
b) un sándwich hecho con pan integral
c) una taza de avena

16. Mamá siempre dijo que debíamos comernos las verduras. ¿Pero cuántas verduras debe uno comer?
a) ½ porción al día
b) tres al día
c) de cinco a diez al día

17. Al elegir del grupo de las frutas,
a) sólo se deben considerar frutas frescas
b) cuentan las frutas frescas, enlatadas, congeladas o secas y las bebidas 100% jugo de fruta
c) las frutas congeladas no se deben comer más de dos veces al mes
d) no se debe preocupar por lavar las frutas frescas, a menos que se vean sucias.

Respuestas-->



Vea en la página siguiente las respuestas que le ayudarán a hacer decisiones acertadas para la alimentación de su familia.

RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO

1. FALSO. La hidratación óptima depende de la edad, el tamaño corporal, el nivel de actividad y el clima. Un consumo adecuado para la mayoría de las mujeres es de 2.7 litros de líquidos al día. La necesidad es mayor para las mujeres que están amamantando, las personas que hacen ejercicio y durante los meses de clima caluroso. El agua natural, las bebidas no alcohólicas y los alimentos ayudan a la hidratación adecuada.

2. CIERTO. Comer una botana entre 30 y 60 minutos después de hacer ejercicio es el tiempo de mayor beneficio para ayudar a reponer la reserva de nutrientes del cuerpo. Buenas opciones de botanas después del ejercicio, incluyen una porción de fruta para los carbohidratos, y algún producto lácteo bajo en grasa, es una fuente ligera de proteínas para reparar los músculos.

3. Comer menos grasas saturadas y trans ayuda a reducir el nivel de colesterol en la sangre y el riesgo de enfermedades cardíacas. Alimentos bajos en grasas, tal como los panes y cereales integrales, las verduras y las frutas, contienen fibra, la cual ayuda a controlar el nivel de colesterol en la sangre.

4. La respuesta es (b). Los alimentos más bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Menos sal en la dieta, ayuda a reducir el riesgo de presión alta.

5. FALSO. Para controlar el peso debemos consumir estos alimentos. La pasta, el pan, el arroz, las papas y otros alimentos con almidón son altos en carbohidratos complejos, dan la sensación de satisfacción y son relativamente bajos en calorías. Lo que aumenta las calorías es agregarles mantequilla, crema, aderezos y comer demasiado de estos alimentos con almidón. El yogurt, las hierbas, el tomate, las especias y verduras, añaden sabor, pero no grasa adicional. Se recomiendan seis o más porciones al día.

6. La deficiencia de hierro puede afectar el crecimiento de un niño, problemas de aprendizaje y de conducta. Muy poco hierro puede causar la anemia, especialmente en mujeres embarazadas y adolescentes. Pero demasiado hierro podría aumentar el riesgo

de cáncer y enfermedades cardíacas. Por su seguridad evite tomar suplementos de hierro al menos que su doctor se lo indique.

7. CIERTO. Las botanas saludables, con carbohidratos y proteína, pueden ayudarle al cuerpo a mantener su nivel de energía. Planee botanas en pequeñas porciones, como galletas, queso bajo en grasa, yogurt y fruta.

8. CIERTO. El ácido fólico es muy importante jantes de que sepa que está embarazada! y en las primeras semanas del embarazo. El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento. Se recomienda que las mujeres en edad de procreación o con planes de embarazarse, en combinación con una dieta saludable tomen una multivitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico.

9. CIERTO. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber y a mantener la cantidad adecuada de calcio y de fósforo en la sangre. La vitamina D se encuentra en muchas fuentes alimenticias como el pescado, los huevos, la leche fortificada y el aceite de hígado de bacalao. El sol también ayuda a la producción de vitamina D, y se cree que tan sólo 10 minutos de exposición al sol son suficientes.

10. FALSO. Los alimentos bajos en grasas o sin grasas, frecuentemente contienen cantidades de calcio ligeramente más altas que los alimentos con niveles más altos de grasa. Un vaso de leche sin grasa contiene 306 miligramos de calcio, mientras que un vaso de leche entera contiene 276 miligramos. La grasa no contiene calcio; cuando es retirada, el calcio aumenta debido al volumen.

11. CIERTO. Consuma 3 porciones de variedades bajas en grasas o sin grasas de leche, queso y yogurt para obtener los beneficios del calcio. Si no puede consumir leche, opte por productos sin lactosa y/o alimentos fortificados con calcio.

12. ¡La leche! Un vaso de 8 onzas de leche baja en grasa tiene 300 mg de calcio. Los quesos duros son altos en calcio, contienen casi 200 mg por onza, pero tenga cuidado con las grasas. Media taza de brócoli cocido contiene 120 mg. Un huevo grande 28 mg de calcio. Procure consumir entre 2 y 3 porciones de productos lácteos bajos en grasa todos los días.

13. FALSO. Todas las verduras ofrecen beneficios nutritivos, hasta las blancas. Las verduras crucíferas blancas, como la coliflor, las cebollas y el ajo, contienen muchos de los mismos compuestos que han sido relacionados con la prevención del cáncer y que se encuentran en verduras más coloridas como el brócoli. Las papas blancas son una buena fuente de potasio, vitamina C, y fibra cuando se consumen con cáscara.

14. Intente comer fruta entera por sus vitaminas, antioxidantes y fibra. Aunque el jugo de frutas tiene muchas de las vitaminas, hay muchas cosas que el jugo no contiene. La fruta entera contiene vitaminas, antioxidantes, y es rica en fibra dietética. La fibra ha sido relacionada con la prevención del cáncer, ayuda en la digestión y baja el colesterol. También ayuda a dar la sensación de satisfacción, ayudando a evitar que coma de más.

15. (a) Los frijoles son una excelente fuente de fibra. Una porción de media taza de frijoles enlatados o preparados en casa, contiene 7 gramos de fibra, más del doble de la cantidad que se encuentra en un sándwich de pavo, o un plato de avena.

16. CIERTO. El número de tazas de frutas y verduras adecuado para cada persona depende de su género, edad y nivel de actividad física. Las Pautas Alimenticias para Estadounidenses recomiendan de 3 ½ a 6 ½ tazas de frutas y verduras coloridas al día. Para ver cuántas tazas necesita cada miembro de su familia visite www.mypyramid.gov.

17. Elija todas las presentaciones de frutas y verduras. Todas las verduras son excelentes fuentes de fibra dietética, almidones y vitaminas. El consumo de frutas y verduras es importante para promover un peso saludable, mejorar la absorción de hierro y calcio, proteger los huesos y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. Las frutas frescas de temporada, así como las enlatadas, congeladas, secas y en bebidas de 100% jugo de fruta " todas cuentan para la cantidad recomendada".

Todas las respuestas están basadas en la Pirámide de la Guía Nutricional de Estados Unidos, y le ayudarán a tomar mejores decisiones para la alimentación de su familia. Para más información, favor de visitar MyPyramid.gov.



¿Más preguntas? Llame a WIC San Ysidro Health Center al (619) 426-7966.