

Guía Alimentaria para Puerto Rico



COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO



TABLA DE CONTENIDO

Preámbulo.....	5
Introducción.....	7
MiPlato para un Puerto Rico Saludable.....	8

RECOMENDACIONES DE LA GUÍA ALIMENTARIA PARA PUERTO RICO

Cereales y farináceos.....	11
Hortalizas y granos.....	14
Frutas.....	17
Aceites.....	19
Leche y sus derivados.....	21
Carne y sustitutos.....	23
Agua.....	26
Actividad física.....	27
Control de peso.....	29

APÉNDICES

A. Los hábitos alimentarios en Puerto Rico.....	33
B. Evolución de las Guías Alimentarias para Puerto Rico....	34



PREÁMBULO

La Guía Alimentaria para Puerto Rico que se presenta en esta publicación provee un conjunto de conceptos y recomendaciones sustentadas en la evidencia científica emergente. Esta ha sido desarrollada con el propósito de orientar a la población sobre cómo mantener un peso adecuado y reducir el riesgo a enfermedades crónicas tales como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, el cáncer y la osteoporosis, mediante una alimentación balanceada e integrando la actividad física como parte de su estilo de vida. Incluye recomendaciones para adultos y niños sobre los alimentos y componentes que se deben reducir y aquellos nutrientes que se deben incluir en la alimentación diariamente para la promoción de la salud. La Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico ha adoptado y adaptado al patrón alimentario de nuestra población, las herramientas educativas *MyPyramid* y *MyPlate*, desarrolladas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



INTRODUCCIÓN

La Guía Alimentaria para Puerto Rico se presenta como herramienta educativa para facilitar al consumidor traducir las guías dietarias y el conocimiento sobre la nutrición de los individuos y los componentes de alimentos en un conjunto de recomendaciones fáciles de ser adoptadas por el público. Presenta los grupos de alimentos y las cantidades diarias a consumir en unidades y medidas comunes, como tazas y onzas, con mensajes educativos dirigidos a la población general sobre los beneficios para la salud que se obtienen con cambios sencillos en la alimentación y la actividad física.

La Guía se sustenta en los hallazgos de estudios de contenido nutricional y patrones alimentarios en

Puerto Rico. Su base científica y conceptual toma en consideración las investigaciones que generan los modelos educativos *MyPyramid* y *MyPlate* desarrollados en el 2005 y 2010, respectivamente, por el Departamento de Agricultura Federal (USDA, por sus siglas en inglés). Se consultan, además, las normas nutricionales denominadas "Ingesta Dietaria de Referencia" (DRI, por sus siglas en inglés) publicadas por el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias; las Guías Dietarias para los Americanos, piedra angular de la política federal en nutrición, e información publicada por el Servicio de Investigaciones de Agricultura del USDA en torno al contenido nutricional de los alimentos y los patrones de consumo.

MIPLATO PARA UN PUERTO RICO SALUDABLE

Una vez el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) publica el Informe del Comité Asesor sobre la Guía Dietaria para los Americanos 2010, el 23 de noviembre de 2010 la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico, designó un Panel de Expertos, para actualizar y armonizar los conceptos y las recomendaciones a incluir en la revisión de la Guía Alimentaria para Puerto Rico a tenor con la más reciente evidencia científica. El grupo independiente de expertos incorporó al análisis la nueva Guía Dietaria para los Americanos y el ícono de *MyPlate* lanzado en junio de 2011 en respuesta al Informe del *Task Force* de la Casa Blanca sobre obesidad infantil. El Panel de Expertos presentó su informe y conclusiones al pleno de la Comisión en febrero de 2012. La investigación para la adaptación de *MyPlate* fue realizada mediante un proyecto colaborativo entre la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico y el Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.

Este trabajo tuvo como propósito principal integrar las recomendaciones de la Guía Alimentaria para Puerto Rico y adaptar el icono de *MyPlate* a una herramienta que represente la cultura y tradición del consumo de alimentos de los puertorriqueños. Surge el nuevo icono, **MiPlato para un Puerto Rico Saludable**, para facilitar la aplicación de las recomendaciones dietarias en la selección de alimentos combinados, acompañado de sugerencias educativas prácticas para la población.

El nuevo icono está diseñado con un plato de color blanco, dividido en cuatro secciones y un círculo adyacente simbolizando un vaso. Las cinco partes constituyen los 5 grupos de alimentos utilizados en la Pirámide Alimentaria de Puerto Rico: cereales y farináceos; frutas; hortalizas y granos; carnes y sustitutos, leche y sus derivados. Los aceites no están incluidos de manera visual en el icono, ya que éstos son típicamente un componente en los alimentos y no son un artículo separado en un plato. **MiPlato para un Puerto Rico Saludable** incluye dos elementos adicionales: el agua y la actividad física.

PANEL DE EXPERTOS

- Dra. Nivia A. Fernández, Presidenta, Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico
- Dra. Brenda Toro, Coordinadora y Representante del Presidente de la Universidad de Puerto Rico
- Dra. Iris Z. Hernández, Presidenta, Asociación Dietética Americana, Capítulo de Puerto Rico (2010-2011)
- Lcda. Milane Medina, Presidenta, Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico (2010 - 2011)
- Prof. Annabel Cruz, Programa de Nutrición y Dietética, Recinto de Río Piedras, Universidad de Puerto Rico
- Dra. Elsa Pinto, Programa de Nutrición y Dietética, Recinto de Río Piedras, Universidad de Puerto Rico

- Prof. Carmen Nevárez, Escuela de Medicina, Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico
- Lcda. Aracelis López, Servicio de Alimentos y Nutrición, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
- Lcda. Jeanette Canino, Programa de Infantes, Madres y Niños (WIC), Departamento de Salud
- Lcda. María Encarnación, Programa de Infantes, Madres y Niños (WIC), Departamento de Salud
- Lcda. Amy Samalot, Directora Ejecutiva, Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico
- Lcda. Nexy Quiñones, Asesora, Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico

JUNTA EDITORA

- Dra. Nivia A. Fernández, Presidenta, Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico
- Dra. Brenda Toro, Coordinadora y Representante del Presidente de la Universidad de Puerto Rico
- Lcda. Amy Samalot, Directora Ejecutiva, Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico
- Lcda. Nexy Quiñones, Asesora, Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico
- Prof. María I. Matos, Escuela Graduada de Salud Pública, Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico
- Estudiantes de Maestría en Nutrición: Lcda. Roxana Y. Torres, Lcda. Griselle M. Díaz y Sr. Javier Rosa

MiPlato para un Puerto Rico Saludable



Cereales y Farináceos	Hortalizas y Granos	Frutas	Aceites	Leche y sus Derivados	Carne y Sustitutos
<ul style="list-style-type: none"> • Consume la mitad de los servicios (3 gramos o más) de cereales de grano entero o productos elaborados. • Limita el consumo de cereales refinados, que tengan grasas sólidas, azúcares añadidos y sodio. • Selecciona con frecuencia viandas (hortalizas farináceas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Incluye una variedad de hortalizas de todos los colores. • Consume hortalizas frescas, congeladas, enlatadas (bajas en sodio) o en jugos. • Reduce el uso de aceites y aderezo; utiliza aquellos bajos en grasa, vinagre y limón. • Selecciona más legumbres o habichuelas, garbanzos, lentejas y gandules. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que la mitad del plato sean frutas y hortalizas. • Prefiere las frutas frescas, pero también puedes consumir frutas congeladas, secas, en jugo 100% o enlatadas en 100% jugo. • Utiliza las frutas del país y las de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza aceites como el de oliva, canola, maíz o soya al cocinar o aderezar las comidas. • Reduce las grasas trans evitando alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados y otras grasas sólidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta el consumo de leche sin grasa o baja en grasa (1%). • Prefiere productos lácteos sin grasa o bajos en grasa como yogur, queso y bebidas de soya fortificada. • Si no toleras la lactosa, utiliza productos bajos o libres de lactosa o consume alimentos y bebidas enriquecidos con calcio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prefiere carnes y aves magras o con bajo contenido de grasas. • Aumenta el consumo de pescados y mariscos (8 onzas o más a la semana) • Utiliza una variedad de legumbres (habichuelas), productos de soya, nueces y semillas. • Limita la ingesta de huevos a 3 a la semana. • Prepara las carnes sin añadir grasa.

Servicios recomendados en la Guía Alimentaria para Puerto Rico basado en una dieta de 2,000 calorías

Seis (6) onzas de cereales al día. Una (1) onza equivalente a una (1) rebanada de pan, un tercio (1/3) taza de arroz, o media (1/2) taza de cereal o pasta cocida.	Dos y media (2 1/2) tazas de hortalizas al día. Un servicio de legumbres es media (1/2) taza cocidas.	Dos (2) servicios de fruta al día. El tamaño de un servicio es una (1) taza de fruta fresca, una (1) taza de jugo o media (1/2) taza de frutas secas.	Cinco (5) cucharaditas al día o su equivalente: 10 maníes, seis (6) almendras o una (1) onza de aguacate.	Tres (3) tazas (24 onzas) de leche al día. Puedes sustituir por una y media (1 1/2) onza de queso o seis (6) onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa.	Cinco (5) onzas al día o su equivalente. Puedes incluir carnes, aves, pescados, mariscos, huevos, legumbres, nueces y semillas.
--	---	---	---	--	---

La Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR) no se solidariza con la exclusividad de marcas comerciales. La reproducción y divulgación de este material está permitida únicamente para fines educativos y con la debida autorización. No se permite la edición parcial o total de la información, ni la manipulación de las imágenes aquí presentadas. De aparecer logos o marcas comerciales, deberán colocarse en una ubicación y tamaño que no interfiera con el diseño original y con el propósito educativo de este documento.



RECOMENDACIONES DE LA GUÍA ALIMENTARIA PARA PUERTO RICO

CEREALES Y FARINÁCEOS

El grupo de los cereales y farináceos se ilustra con la franja color anaranjado e incluye los cereales, las viandas, los panes, las pastas y el arroz.

Los cereales y farináceos proveen la mayor parte de la energía que necesita nuestro cuerpo. Esta energía se obtiene principalmente de los hidratos de carbono. Algunos de los hidratos de carbono no se digieren en nuestro cuerpo y son los que proveen la fibra dietaria.

Los Cereales

Los cereales son productos de las semillas de algunas plantas. Los que se consumen más comúnmente en Puerto Rico son: el arroz, el maíz, el trigo, la cebada, el centeno y la avena. De estos cereales se preparan diferentes productos como cereales de desayuno calientes o fríos, tostadas de arroz o prensados de avena. De la harina de trigo también se elaboran panes de diversas formas, bizcochos, panqueques y galletas dulces o saladas.

Las vitaminas que más abundan en los cereales son la tiamina, la niacina, la riboflavina y el ácido fólico. Estas vitaminas son muy importantes para la utilización de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas en nuestro cuerpo. El ácido fólico es de suma importancia para mujeres que pueden quedar embarazadas ya que reduce el riesgo de desarrollar defectos del tubo neural y espina bífida en el feto.



Los cereales se clasifican como cereales refinados y cereales de grano entero. El cereal de grano entero es aquel que incluye la cáscara, el almidón y el germen. Ejemplos son: el *popcorn* y el arroz silvestre. A los granos refinados se les ha removido la cáscara y el germen para mejorar su textura y hacerlos más duraderos en la alacena. Sin embargo, pierden algunas vitaminas y fibra que no pueden ser añadidas nuevamente aún cuando éstos sean enriquecidos.

Otros alimentos contienen una combinación de cereales de grano entero y refinado. Ejemplos son la avena, galletas y pastas. Para identificar un alimento con mayor contenido de granos enteros, la lista de ingredientes debe incluir el término grano entero entre los primeros tres ingredientes.

Estudios demuestran que el consumo diario de cereales de grano entero ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre que se relaciona con problemas cardiovasculares, a controlar los niveles de azúcar en la sangre facilitando el manejo de la diabetes y en la prevención y tratamiento de enfermedades del tracto digestivo tales como hemorroides, diverticulosis, colitis y cáncer colorectal.

Los alimentos altos en fibra contribuyen a controlar el apetito y aumentan la sensación de saciedad durante la digestión, lo que a su vez ayuda a lograr un mejor control del peso del cuerpo. El aumento de fibra en la dieta debe estar acompañado de un aumento en el consumo de agua. La tabla en la página 18, presenta una lista de alimentos y su contenido de fibra.

La Guía Alimentaria para Puerto Rico recomienda consumir seis (6) onzas de cereales al día. Una (1) onza es equivalente a una (1) rebanada de pan, media (½) taza de arroz, cereal o pasta cocida.

La recomendación para niños y niñas de 6 a 11 años es de siete servicios diarios de cereales, donde por lo menos tres de éstos deben ser cereales de grano entero. Estos se pueden distribuir de la siguiente manera:

- Cereales de grano entero: 1 rebanada de pan elaborado con harina de grano entero o ½ taza de avena, arroz integral, cereal o pasta integral cocida.
- Cereales refinados: 1 rebanada de pan, ½ taza de arroz, cereal o pasta cocida y un servicio diario de viandas.

La Guía Alimentaria para Puerto Rico recomienda consumir 14 gramos de fibra por cada 1,000 calorías que se ingieran o 25 gramos de fibra diariamente para las mujeres y 38 gramos de fibra para los hombres. En los niños la recomendación de fibra varía con la edad y el género.

- 1-3 años – 14 gramos de fibra
- 4-8 años
 - niños – 20 gramos de fibra
 - niñas – 17 gramos de fibra
- 9-13 años
 - niños – 25 gramos de fibra
 - niñas – 22 gramos de fibra

- 14-18 años
 - niños – 31 gramos de fibra
 - niñas – 25 gramos de fibra

Las Hortalizas Farináceas

Las hortalizas farináceas, que en Puerto Rico también se les llama viandas o verduras, varían en composición, por lo que se recomienda comer una variedad amplia de éstas. Las que se consumen con mayor frecuencia son: papa, yautía, batata (mameya, amarilla, blanca), ñame, apio, malanga, y yuca. Se comen otras viandas que son frutos como el plátano verde o maduro, el guineo verde y el panapén. Se preparan hervidos, homeados, en ensaladas, en escabeches o fritos dependiendo del tipo de vianda.

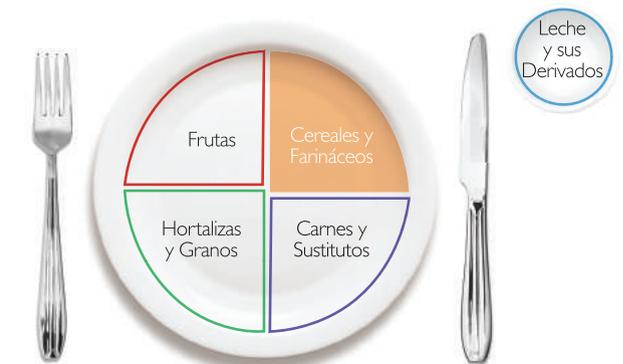
Aunque la función principal de los farináceos es proveer energía, también proveen otros nutrientes y sustancias que se asocian con la prevención y el control de condiciones cardiovasculares, distintos tipos de cáncer y la diabetes tipo 2. Todas las viandas son ricas en almidón y son buena fuente de vitaminas, especialmente el grupo de las vitaminas del complejo B como la tiamina, niacina y ácido fólico. Algunas también nos proveen vitamina A, y pequeñas cantidades de vitamina C como la calabaza y la batata mameya.

Las hortalizas farináceas también aportan minerales como el potasio. Este mineral ayuda a reducir los efectos del sodio y el aumento en la presión arterial, reduce el riesgo de desarrollar piedras del riñón y la pérdida de hueso que aparece con la edad. Las viandas también aportan cantidades significativas de fibra dietaria en nuestra alimentación.

La Guía Alimentaria para Puerto Rico recomienda consumir hortalizas farináceas (viandas) con frecuencia. Una (1) onza de cereal es equivalente a tres (3) onzas de hortalizas farináceas.

La recomendación para niños y niñas de 6 a 11 años es de al menos un servicio de tres (3) onzas o media (½) taza diaria, de las viandas más comúnmente utilizadas.

Al planificar sus comidas



Al seleccionar los alimentos a consumir en sus comidas diarias utilizando MiPlato para un Puerto Rico Saludable, procure:

- Consumir la mitad de los servicios del grupo de los cereales (3 onzas o más) de cereales íntegros o productos elaborados con el grano entero (la cáscara, el almidón y el germen).
- Limitar el consumo de alimentos que contienen cereales refinados, especialmente aquellos que contienen grasas sólidas, azúcares añadidas y sodio.

HORTALIZAS Y GRANOS

El grupo de las hortalizas y granos se ilustra con la franja color verde. En este grupo se incluyen las hortalizas suculentas, que comúnmente en Puerto Rico se les conoce como vegetales y las legumbres también llamadas granos o habichuelas.

Tanto las hortalizas suculentas como las legumbres son altas en fibra, fitoquímicos y antioxidantes necesarios para el control de la diabetes, la prevención del cáncer y las enfermedades cardiovasculares y la reducción de peso. También son una fuente excelente de vitaminas A, C, K y ácido fólico; además aportan minerales como el magnesio y el potasio. Tienen poco o ningún contenido de grasa, proveen pocas calorías y no tienen colesterol. Las hortalizas de color verde o amarillo intenso son una fuente excelente de

vitamina A, necesaria para la vista, la piel y ayudar a prevenir infecciones.

Hortalizas Suculentas

El grupo de las hortalizas suculentas lo componen:

- Frutos: tomate, quimbombó, pimiento, berenjena, chayote y calabaza
- Hojas: espinaca, acelga, hoja de remolacha, hoja de nabo, verdolaga, berza, lechuga, repollo y coles de Bruselas
- Flores: brécol, coliflor y alcachofa
- Tallos: espárrago, y apio americano
- Granos: maíz tierno, habas tiernas y guisantes
- Vainas: habichuelas tiernas
- Bulbos: cebolla
- Raíces: zanahoria y remolacha

La Guía Alimentaria para Puerto Rico recomienda consumir dos y media (2½) tazas de hortalizas al día. En una semana estas se pueden distribuir de la siguiente manera:

- 3 ½ tazas o más de hortalizas verde oscuro (brécol, espinacas);
- 5 ½ tazas anaranjadas (zanahoria, calabaza);
- 1 ½ taza de legumbres; y
- 7 tazas de otras hortalizas.



Granos o Legumbres

Los granos o legumbres son las semillas de las plantas leguminosas, como los gandules, garbanzos, habichuelas de soya, coloradas, rosadas, pintas, blancas, negras, guisantes, frijoles, lentejas y habas. Se consumen frescos (verdes), o secos.

Las legumbres, además de calorías y fibras, contienen vitaminas (Folato); minerales (Hierro, Potasio y Zinc); proteínas; grasas y agua. Por su alto contenido de nutrimentos los granos pueden ser considerados tanto como hortalizas así como alimentos proteicos. Se recomienda consumir diferentes legumbres durante la semana. Su aportación nutricional depende de la variedad. Entre los mejores se encuentran los gandules, los garbanzos y las habichuelas de soya ya que su contenido de proteína es parecido a la que se obtiene de la carne. Los vegetarianos pueden obtener cantidades adecuadas de proteína de buena calidad si combinan legumbres con otros alimentos.

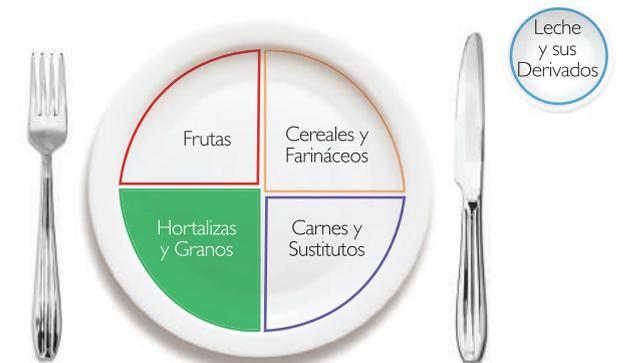
El plato tradicional de Puerto Rico es arroz con habichuelas acompañado con un alimento del grupo de las carnes y sustitutos. Este plato destaca la aportación de las habichuelas y otras legumbres en la alimentación puertorriqueña. La combinación de arroz con alguna legumbre es una muy conveniente, ya que las proteínas de ambos se suplementan.

La cantidad que se considera un servicio de legumbres o habichuelas es media (½) taza cocidas.

Recomendaciones para niños y niñas de 6 a 11 años: Se recomienda el consumo de al menos tres servicios diarios de hortalizas, granos o legumbres distribuidos de la siguiente manera:

- **Hortalizas suculentas verdes:** Un servicio de ½ taza por día. Por ejemplo: coliflor, coles de bruselas, quimbombó, brécol, espinaca, habichuelas tiernas.
- **Hortalizas suculentas anaranjadas u otras:** Un servicio de ½ taza por día. Por ejemplo: zanahoria, calabaza, tomate, remolacha, repollo.
- **Granos o legumbres:** Un servicio de ½ taza por día. Incluye habichuelas de todo tipo, gandules, garbanzos, habas.

Al planificar sus comidas



Al seleccionar los alimentos a consumir en sus comidas utilizando MiPlato para un Puerto Rico Saludable, siga los siguientes consejos:

- Procurar que la mitad de su plato sean hortalizas y frutas.
- Consumir una variedad amplia de hortalizas de todos los colores.
- Preferir las hortalizas que están en cosecho, ya que su calidad es superior; resultan más económicas y son más fáciles de conseguir. Puede consumirlas frescas, cocidas a vapor o en agua, guisadas y combinadas en recetas. Incluya hortalizas en las comidas y en las meriendas.
- Todas las hortalizas cuentan, frescas congeladas, enlatadas o como jugo 100%.
- Cuando consuma hortalizas enlatadas seleccione aquellas que en la etiqueta indique reducida en sodio o sin sal añadida.
- Añadir hortalizas verde oscuro, verde, rojo y anaranjado a las sopas, guisos y en otros platos principales.
- Consumir hortalizas en las meriendas y con aderezos bajos en calorías.
- Cuando coma fuera, pida que le sirvan las hortalizas sin grasa y poca sal. Solicite que le lleven a la mesa aderezos bajo en calorías para así controlar la cantidad que va a utilizar.
- Comer una variedad de granos y legumbres.
- Las personas que regularmente comen carne, pollo y pescado contarán las legumbres como parte del grupo de los vegetales. Los vegetarianos y personas que rara vez comen carne, pollo o pescado las cuentan dentro del grupo de las carnes.

FRUTAS

El grupo de las frutas se ilustra con la franja color rojo.

Las frutas son una magnífica fuente de vitaminas, minerales y otros nutrimentos. Aportan vitamina C, necesaria para mantener las venas, arterias y encías saludables, además de ayudar a absorber el hierro que proveen otros alimentos. Este grupo también provee cantidades considerables de fibra y fitoquímicos que ayudan a proteger contra ciertos tipos de cáncer. El consumo de suficientes cantidades de frutas se asocia con una incidencia menor de cáncer de la boca, faringe, esófago, laringe, estómago, pulmones y colorrectal.

La acerola es nuestra mejor fuente de vitamina C. La china, el mangó, la papaya madura, la guayaba y la toronja son buenas fuentes de esta vitamina, también. Otras frutas que se incluyen en este grupo son la piña, el guineo, la guanábana, la parcha y el pajuil.

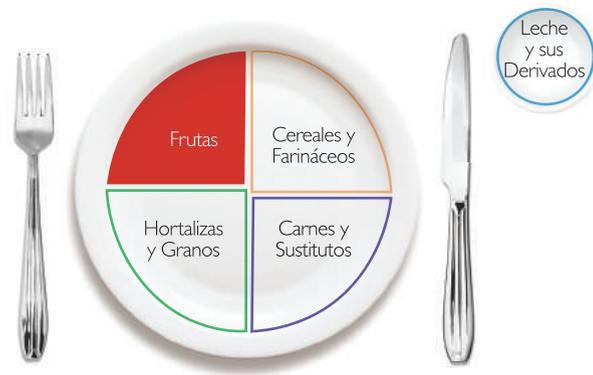
La **Guía Alimentaria para Puerto Rico** recomienda consumir dos servicios al día. El tamaño de un servicio es de una (1) taza de jugo o una (1) taza de fruta picada. La recomendación para niños y niñas de 6 a 11 años es de cinco servicios de media (½) taza o de cuatro (4) a cinco (5) onzas, dependiendo el tipo de fruta, diariamente.

Prefiera el consumo de frutas y jugos de la siguiente manera:

- **Jugos de frutas 100 % como sustituto de la fruta:** sirva 4 a 6 onzas al día en niños de 6 años y 8 a 12 onzas al día para niños de 7 a 11 años.
- **Frutas frescas:** 26 acerolas, 1 parcha, ¾ taza de piña, ½ mangó mediano o 5 onzas, 1 china pequeña o 5 onzas, 17 uvas o 3 onzas, 1 taza de papaya, 1 manzana pequeña, 13 onzas o 1 taza de sandía o melón de agua, 1 guayaba, 3 parchas pequeñas, ½ guineo maduro, ½ taza de guanábana, entre otras.
- **Frutas congeladas:** ½ taza
- **Frutas enlatadas:** seleccione aquellas envasadas en su propio jugo o en sirope liviano.
- **Frutas secas:** 1 o 2 cucharadas dependiendo el producto. Ej: pasas, arándano, cerezas, etc.



Al planificar sus comidas



Incluya la ingesta de frutas como parte de su patrón alimentario diario. Al utilizar MiPlato para un Puerto Rico Saludable, procure:

- Que la mitad de su plato sean frutas y hortalizas.
- Aumentar la ingesta de frutas frescas.
- Preferir las frutas frescas del país ya que las frutas de temporada son más frescas y económicas.
- Consumir fruta fresca con su cáscara, siempre que sea posible, para aumentar la ingesta de fibra dietaria.
- Si consume las frutas en forma de jugo es importante asegurarse de que éstos sean 100% jugo.
- Las frutas enlatadas en 100% jugo son una mejor selección, porque los siropes añaden azúcares y calorías.
- Utilizar las frutas frescas en la confección de recetas como ensaladas y postres y en las meriendas.
- Añadir frutas a los panqueques, cereales y yogur en lugar de utilizar azúcares y siropes.
- Muchas hortalizas y frutas, cuando son preparadas sin grasa y azúcares, son relativamente bajas en calorías. Consumir éstas en lugar de los alimentos altos en calorías puede ayudar a los adultos y niños a alcanzar y mantener un peso saludable.

CONTENIDO DE FIBRA DIETARIA

Alimento	Servicio	Gramos de fibra
CEREALES Y FARINÁCEOS		
Cereal de salvado de trigo	1/3 taza	8.5
Plátano (hervido)	1/2	6.4
Yautía	3 onzas	4.0
Papa (con cáscara)	1 mediana	2.5
Avena (cocida)	1/2 taza	2.2
Espagueti Integral	1/2 taza	1.9
Batata	3 onzas	1.7
Pan integral	1 rebanada	1.4
Arroz Integral	1/2 taza	1.0
HORTALIZAS Y GRANOS		
Habichuelas coloradas	1/2 taza	7.3
Habichuelas blancas	1/2 taza	6.0
Habas	1/2 taza	4.5
Lentejas	1/2 taza	3.7
Guisantes (cocidos)	1/2 taza	3.6
Maíz	1/2 taza	2.9
Zanahoria	1/2 taza	2.3
Brécol	1/2 taza	2.2
Espinaca (cocida)	1/2 taza	2.1
Habichuelas tiernas	1/2 taza	1.6
Tomate	1 mediano	1.5
Repollo	1/2 taza	1.4
FRUTAS		
Guayaba	1 mediana	5.6
Manzana (con cáscara)	1 mediana	3.5
Pera (con cáscara)	1/2 grande	3.1
Pasas	1/4 taza	3.1
Mangó	1 mediano	3.0
Ciruelas pasas	3	3.0
Fresas	1 taza	3.0
China	1 mediana	2.6
Guineo	1 mediano	2.4
Melocotón (con cáscara)	1	1.9

ACEITES

El grupo de los aceites se ilustra con la franja color amarillo.

Las grasas y los aceites forman parte de una alimentación balanceada. Las grasas y aceites hacen nuestras comidas más agradables y no deben eliminarse totalmente de la alimentación ya que aportan energía y nutrientes que no se encuentran en otros alimentos, como los ácidos grasos esenciales, y ayudan en la absorción de las vitaminas solubles en grasa tales como vitamina A, D, E y K. Además, son importantes para el funcionamiento adecuado del sistema cardiovascular y para mantener una piel suave y saludable.

Como característica principal las grasas son sólidas a temperatura ambiente y los aceites son líquidos. Dependiendo del tipo de grasa o aceite y la cantidad que se consume, varían los efectos que éstos tienen sobre la salud, particularmente al corazón. Ambos contienen igual cantidad de calorías, lo que varía es su composición y el efecto que tienen en nuestro cuerpo.

Las grasas saturadas provienen de alimentos como manteca, tocino, mantequilla y aceites tropicales (coco y palma). Un alto consumo de grasas saturadas, grasas trans y colesterol aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias porque aumenta el nivel

de colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad) en sangre.

Las grasas trans surgieron como una alternativa al consumo excesivo de grasas saturadas, y su relación con la aparición de las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Su propósito era modificar los aceites líquidos (que son de origen vegetal y no tienen colesterol), para convertirlos en sólidos a temperatura ambiente y usarlos en sustitución de las grasas saturadas. Como consecuencia del proceso de hidrogenación al que son sometidos, estos aceites vegetales cambian su estructura natural y causan un aumento en los niveles de grasas en la sangre y del colesterol LDL y una disminución en el colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad), lo que provoca un mayor riesgo de desarrollar arteriosclerosis.

Por el contrario, los ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva y de canola, entre otros), los poliinsaturados (aceites vegetales en general), el omega 6 (presente en las nueces) y el omega 3 (presente en los pescados, especialmente el salmón) tienen efectos positivos en nuestra salud. Se recomienda la selección de este tipo de aceites en la alimentación diaria ya que éstos ayudan a subir el colesterol HDL lo que disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

La Guía Alimentaria para Puerto Rico recomienda consumir cinco (5) cucharaditas de aceites al día. Se puede incluir como servicios equivalentes: 10 maníes, 6 almendras, 16 pistachos, 5 avellanas o 1 onza de aguacate.

La recomendación para niños y niñas de 6 a 11 años es de cuatro servicios de una (1) cucharadita de grasa, preferiblemente de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Recomendaciones Generales:

- Mantener el consumo total de grasa entre 20 a 35 por ciento del total de las calorías diarias.
- Limitar la ingesta de grasas saturadas a menos de 10 por ciento del total de las calorías diarias y reemplace con ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



- Consumir menos de 300 miligramos de colesterol al día y menos de 200 miligramos al día en individuos con alto riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Utilizar aceites para remplazar las grasas sólidas cuando sea posible.
- Seleccionar entre el aceite de oliva, canola, maíz, sésamo, algodón, cártamo, soya, girasol y maní, así como aguacates y nueces.
- Leer la etiqueta de los alimentos para seleccionar margarinas con 0 gramos de grasas trans.
- Preferir la mayonesa y los aderezos para ensalada sin grasa o bajos en grasa.
- Mantener el consumo de ácidos grasos trans lo más bajo posible limitando los alimentos que contienen fuentes sintéticas de las grasas como los aceites parcialmente hidrogenados y otras grasas sólidas.

Al planificar sus comidas

Los aceites se incluyen dentro del patrón alimentario de los puertorriqueños. Los aceites de consumo común incluyen el aceite de canola, oliva, maíz, algodón, cártamo, soya y girasol. Los aceites se utilizan principalmente como saborizantes, como el aceite de nuez y aceite de sésamo. Otros alimentos comunes y que son naturalmente ricos en aceites son nueces, aceitunas, algunos pescados y los aguacates.

LECHE Y DERIVADOS

El grupo de la leche y sus derivados, también conocido como lácteos, se ilustra con la franja color azul. Incluye la leche, el yogur y el queso.

La leche y sus derivados le imparten calidad a la alimentación diaria, al ser fuente de vitaminas, minerales y proteínas de la mejor calidad. Entre los principales minerales que provee este grupo de alimentos se encuentran el calcio, magnesio, potasio y zinc. A su vez, aporta vitamina D, vitamina A, riboflavina (B2) y ácido fólico. Los lácteos también contienen un azúcar natural conocido como lactosa.

Nuestro cuerpo necesita el calcio, mayormente, para formar huesos y dientes sanos. En menor cantidad, el calcio ayuda en la contracción de los músculos, los latidos del corazón, la coagulación de la sangre y al sistema nervioso. El magnesio es un componente de los huesos, además de ayudar a mantener las células de los nervios y los músculos. El potasio ayuda a regular el balance de fluidos y minerales en y fuera de las células del cuerpo, por lo que es importante para mantener una presión sanguínea saludable. El zinc ayuda en el crecimiento y reparación de tejidos del cuerpo.

Por su parte, la vitamina D tiene una función vital en la absorción y utilización de calcio y fósforo en el organismo. La vitamina A y la riboflavina promueven el crecimiento y la

salud de las células y los tejidos del cuerpo al regular muchas de las reacciones químicas que le suplen energía a éstos. Al igual que el zinc, el ácido fólico juega un rol esencial en la producción de nuevas células, por esto, es muy importante en el primer trimestre de embarazo para evitar el nacimiento de infantes con defectos del tubo neural. Estudios sugieren que el consumo de lácteos protege los huesos de fracturas y osteoporosis. También ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular, niveles bajos de presión sanguínea, el síndrome de resistencia a la insulina (condición multifactorial relacionada con el desarrollo de la diabetes tipo 2), el aumento en el peso y la obesidad.



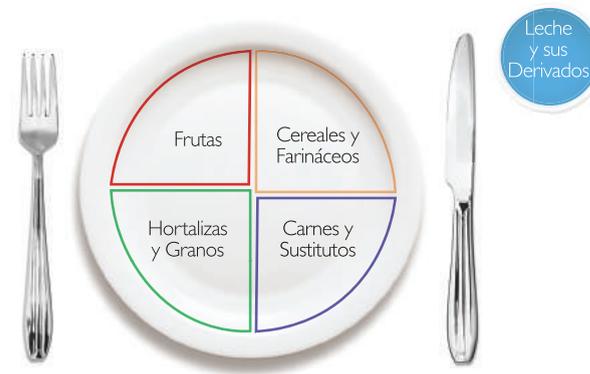
La leche baja en grasa o sin grasa es buena para la salud. La leche condensada tiene un alto contenido de azúcar, por lo cual su consumo debe ser limitado. La leche de soya fluida enriquecida también suple calcio, riboflavina y proteína en cantidades equivalentes a la leche fresca.

Por su alto contenido de grasa y baja aportación de vitaminas, minerales y proteínas a la alimentación diaria, la mantequilla, la crema, el queso crema y la crema agria no se incluyen entre los alimentos del grupo de leche y sus derivados.

La Guía Alimentaria para Puerto Rico recomienda el consumo de tres (3) tazas (24 onzas) de leche al día. Puede sustituir una (1) taza de leche por una y media (1½) onza de queso o seis (6) onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa.

La recomendación para niños y niñas de 6 a 11 años es de tres (3) tazas diarias (24 onzas) de leche baja en grasa (1%, 1.5% o 2%) o sin grasa. Para niños y niñas de 2 a 6 años, dos (2) tazas (16 onzas) de leche. Para los infantes se recomienda la leche materna por ser de mejor absorción y de mayor beneficio al sistema inmunológico. Reducir el por ciento de grasa de los productos lácteos no afecta el contenido de calcio.

Al planificar sus comidas



Al seleccionar los alimentos a consumir diariamente, incluya en sus comidas la leche y sus derivados. Utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable como guía y procure:

- Aumentar el consumo de leche sin grasa o baja en grasa.
- Preferir el consumo de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa tales como yogur, queso y bebidas de soya fortificada.
- Si no tolera la lactosa, pueden sustituir la leche con productos bajos o libres de lactosa o consumir servicios más pequeños, (por ejemplo de 4 onzas de leche).
- Los alimentos y bebidas enriquecidos con calcio como cereales, jugo de china, leche de arroz o de almendras pueden ser buenas maneras de proporcionar calcio.

CARNES Y SUSTITUTOS

El grupo de las carnes y sustitutos se ilustra con la franja color púrpura. Incluye los pescados, carnes, aves, mariscos, huevos, granos o habichuelas, productos de soya, nueces y semillas.

La contribución principal de los alimentos incluidos en este grupo son las proteínas, las grasas, algunas vitaminas y minerales. Las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las que se obtienen de fuentes vegetales, ya que contienen las sustancias llamadas aminoácidos en la proporción adecuada para el ser humano y su valor biológico es mayor. Esto significa que el cuerpo retiene y utiliza mejor las proteínas de origen animal después que las digiere y absorbe. El cuerpo necesita las proteínas para fabricar y mantener sus órganos y tejidos, además para formar otras proteínas como las enzimas y las hormonas, componentes que controlan muchas funciones esenciales del cuerpo. Las proteínas también son importantes en la formación de anticuerpos, los cuales protegen al cuerpo de enfermedades.

Este grupo de alimentos aporta vitaminas como la niacina, riboflavina, tiamina, ácido pantoténico y vitamina B6. La vitamina B12 se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal, lo cual es un factor a considerar para las personas que practican el vegetarianismo puro. Entre los minerales, las carnes proveen hierro, zinc, cobre,

selenio y magnesio. El hierro es parte importante de la hemoglobina, por lo que protege de la anemia, las infecciones y la fatiga. Las vitaminas y los minerales son necesarios en pequeñas cantidades para conseguir una actividad química eficiente en el cuerpo, como por ejemplo, la utilización de la energía que nos dan todos los alimentos, crecer y mantener los tejidos, llevar a cabo procesos como la digestión y la reproducción y formar moléculas específicas activas, como la hemoglobina.

Para utilizar mejor los alimentos de este grupo, se recomienda ampliar la variedad de selección. Las grasas en las carnes, aves y huevos son consideradas grasas sólidas, mientras que las grasas en los pescados, mariscos, nueces y semillas son consideradas aceites. Se deben preferir los cortes bajos en grasa y los cortes que nos aportan aceites.



Los diferentes estilos de alimentación vegetariana aportan más fibra, potasio, vitamina C y menos calorías provenientes de grasa saturada. Esto, lo podemos asociar con mejores resultados en la salud, así como reducir los niveles de obesidad, el riesgo de enfermedad cardiovascular, la presión arterial y la mortalidad.

Entre los alimentos incluidos en este grupo se encuentran los siguientes:

- Carnes: res, ternera, cerdo, cabro, conejo, cordero y otros
- Aves: pollo, pavo, pato, guinea
- Pescados y mariscos: atún, bacalao, salmón, mero, chillo, sardinas, crustáceos (camarones, langosta, jueyes) y moluscos (carrucho, pulpo)
- Huevos
- Granos, legumbre o habichuelas
- Nueces y semillas

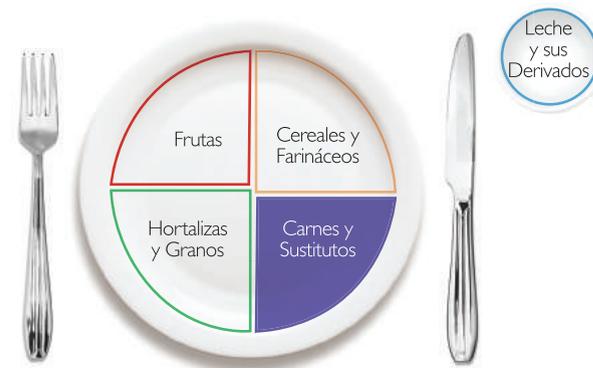
La Guía Alimentaria para Puerto Rico recomienda consumir cinco (5) onzas o su equivalente al día. En un día se podrían distribuir de la siguiente manera:

- 1 huevo en el desayuno, 2 onzas de carnes en el almuerzo y 2 onzas de aves en la cena.
- 1 onza de jamón en el desayuno, ½ taza de habichuelas en el almuerzo y 2 onzas de pescado en la cena.

La recomendación para niños y niñas de 6 a 11 años es de cinco servicios diarios de una (1) onza. Preferiblemente, cuatro servicios de carne clasificada como magra y un servicio de carne moderada en grasa. Seleccione entre los siguientes:

- Fuentes magras bajas en grasa: carne blanca de pollo o pavo sin piel, carnes rojas bifece, lomillo, lechón de mechar, masa redonda, pescado, conejo, atún en agua.
- Fuentes moderadas en grasa: huevos, quesos con un contenido de 4 a 7 gramos de grasa, queso ricota, mozzarella, jamón cocido.

Al planificar sus comidas



Al utilizar MiPlato para un Puerto Rico Saludable incluya la ingesta de carnes y sustitutos diariamente como parte de su patrón alimentario y procure:

- Preferir una variedad de carnes y aves magras con bajo contenido de grasa.
- Aumentar la cantidad y variedad de pescados y mariscos. Los adultos deben consumir ocho (8) onzas de pescado o más a la semana.
- Las embarazadas o lactantes deben limitar la ingesta total de pescados y mariscos para disminuir el riesgo de contaminación con mercurio (no más de 6 onzas de tuna albacore a la semana, no más de 12 onzas de mariscos a la semana y eliminar una variedad de pescados como el tiburón, pez espada, *king mackerel* y *tilefish*).
- Consumir mayor cantidad de granos o legumbres, productos de soya, nueces sin sal y semillas.
- Limitar el consumo de huevos a tres (3) a la semana.
- Sustituir los alimentos proteicos con mayor contenido de grasas sólidas por alternativas más bajas en calorías y grasas sólidas o que sean fuentes de aceites.
- Cocinar las carnes sin añadir grasa.



AGUA

El agua aparece ilustrada en la base de la Pirámide Alimentaria para Puerto Rico por una franja horizontal de color azul claro. Sobre esta descansan los demás alimentos de la Pirámide.

Más del 60 por ciento de nuestro cuerpo está compuesto de agua. La encontramos presente en huesos, sangre, músculo, piel, fluidos corporales y en todos los órganos del cuerpo. Todas las funciones y reacciones químicas de nuestro cuerpo se realizan en presencia de agua.

El agua es necesaria para:

- llevar oxígeno y nutrientes a todas las células de cuerpo
- eliminar las toxinas y otros desechos fuera de las células corporales
- regular la temperatura del cuerpo y la presión sanguínea
- mantener la humedad de la boca, ojos, nariz y la piel
- el funcionamiento adecuado del hígado y riñones
- lubricar las coyunturas
- evitar el estreñimiento

Perdemos agua a través de la producción de orina, al hablar, la transpiración y la evacuación.



Para asegurar un funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo, el agua que se pierde debe ser repuesta diariamente.

El agua es un nutriente esencial. Obtenemos agua a través de la ingesta de líquidos (agua, jugos, sopas, leche), el consumo de frutas y hortalizas y como resultado de la digestión de los alimentos.

La Guía Alimentaria para Puerto Rico recomienda ingerir entre seis a ocho vasos de ocho (8) onzas de agua al día.

Recomendaciones Generales:

- Aumentar el consumo de líquidos diariamente, dando énfasis al agua y distribuir la ingesta a través de todo el día.
- Evitar aquellas fuentes de agua con alto contenido calórico como bebidas carbonatadas y bebidas con sabores a fruta.
- Si está embarazada o es lactante, aumenta el consumo de agua diariamente.
- Si realiza ejercicio, trabaja al aire libre o en ambientes calurosos y húmedos debe comenzar a tomar líquido antes de que desarrolle la sensación de sed.
- Tomar suficiente agua aún en ambientes fríos, incluyendo la oficina.
- Acostumbrar a sus hijos a tomar agua en vez de bebidas con sabores de fruta.
- Observar que su orina sea color amarillo claro, es el mejor indicador de su nivel de hidratación.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física incluye todo movimiento del cuerpo a una intensidad que produzca gasto de energía. Estas actividades no tienen que estar relacionadas con los deportes y deben practicarse todos los días de la semana.

El estilo de vida sedentario es uno de los factores de riesgo asociado al sobrepeso, la obesidad, envejecimiento prematuro y muchas enfermedades crónicas, como enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes tipo 2, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. También ayuda a manejar la depresión y la ansiedad moderada o leve. La actividad física regular contribuye significativamente a la salud, al bienestar y al mantenimiento del peso saludable.

La Guía Alimentaria para Puerto Rico recomienda:

- Aumentar la cantidad total de actividad física en nuestro diario vivir; caminar más, usar menos el carro y el ascensor.
- Realizar 150 minutos semanales (20 minutos diarios) de actividades moderadas o 75 minutos semanales (10 minutos diarios) de actividades moderadas-intensas para obtener beneficios significativos a la salud.
- Aumentar el tiempo gradualmente, hasta lograr 300 minutos semanales (5 horas a la semana o 40 minutos diarios) de actividades

moderadas o 150 minutos semanales (20 minutos diarios) de actividades moderadas - intensas.

- Iniciar con 10 minutos de actividad física aeróbica (bailar, caminar, correr, nadar) diaria los siete días de la semana.
- Hacer ejercicios de fortalecimiento muscular que trabajen diferentes partes del cuerpo (espalda, brazos, piernas, abdominales), por lo menos dos veces en semana (abdominales, calistenia, levantamiento de pesas liviano, lagartijas, yoga, pilates).
- Seleccionar actividades que le agraden y se ajusten a su estilo de vida.
- Tomar agua cada 15-20 minutos mientras dure la actividad física.
- Evitar ambientes muy calurosos y húmedos al momento de ejercitarse.
- Adultos de mayor edad, deben seguir las recomendaciones según sus habilidades y de acuerdo a su condición médica.

Recomendaciones para niños y adolescentes:

- Realizar 60 minutos o más de actividad física todos los días de la semana que incluya actividad aeróbica la mayor parte del

tiempo (bailar, trotar, caminar, nadar, jugar chico paralizado, escondite).

- Incluir actividades que provoquen fortalecimiento muscular (trepar árboles, halar la soga, bolas medicinales, bandas elásticas, pesas livianas) y óseo (brincar cuica, jugar

baloncesto, correr), dentro de los 60 minutos de actividad física o ejercicio.

- Pasar menos tiempo en actividades sedentarias como ver televisión, usar la computadora o juegos electrónicos.

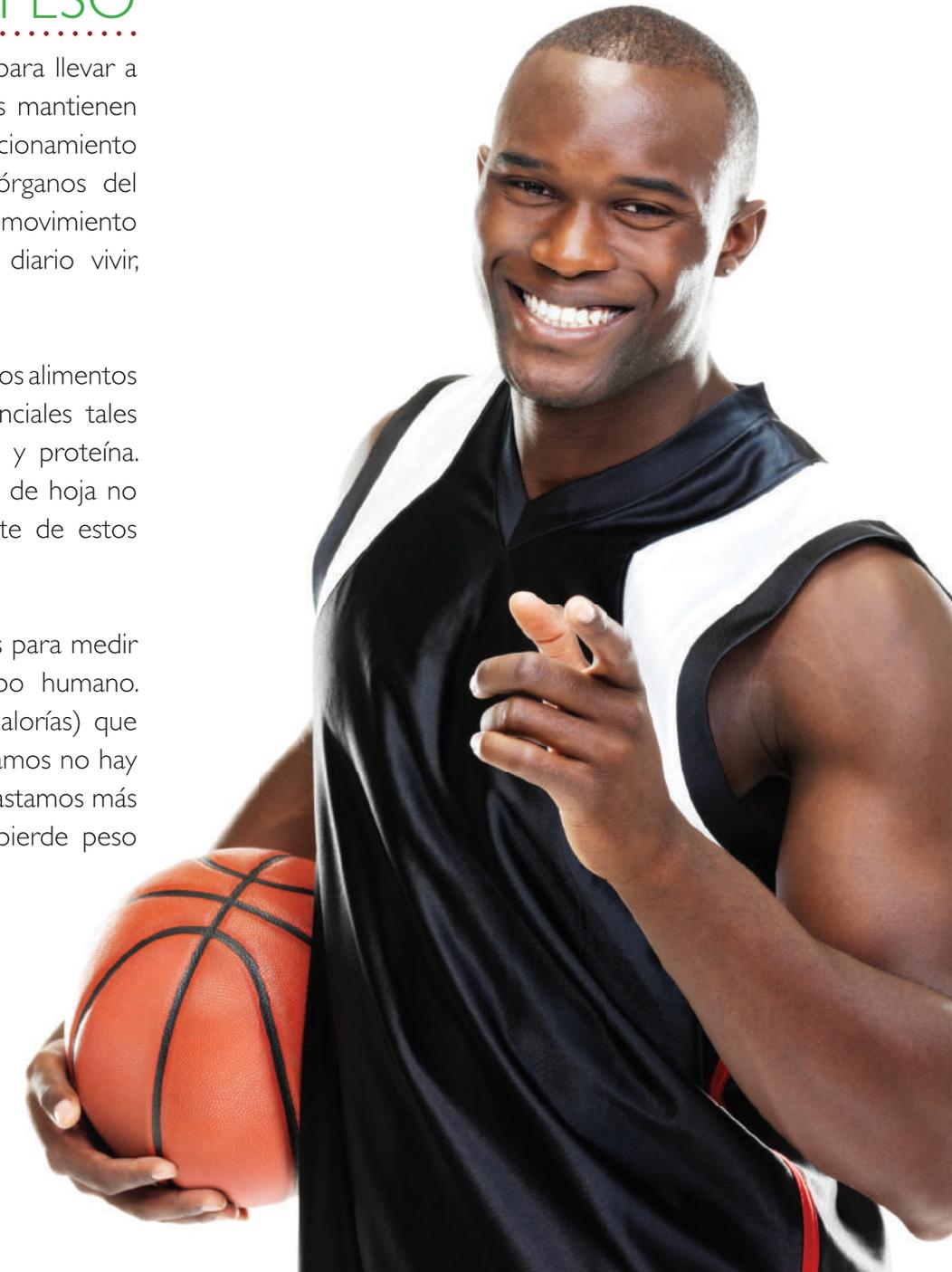


CONTROL DE PESO

Nuestro cuerpo necesita energía para llevar a cabo las funciones diarias que nos mantienen vivos (respiración, digestión, funcionamiento y mantenimiento de todos los órganos del cuerpo y muchas otras) y para el movimiento de nuestro cuerpo (labores del diario vivir, ejercicio).

Para vivir necesitamos la energía de los alimentos que contienen los nutrientes esenciales tales como hidratos de carbono, grasa y proteína. El agua, café negro sin azúcar y té de hoja no dan energía porque no son fuente de estos nutrientes.

Caloría es la unidad que utilizamos para medir la energía que necesita el cuerpo humano. Cuando la cantidad de energía (calorías) que consumimos es igual a la que gastamos no hay cambio en el peso del cuerpo. Si gastamos más energía de la que comemos se pierde peso



corporal. Sin embargo, el ingerir más energía de la que gastamos provoca un aumento de peso en forma de grasa corporal. Esto va a ocurrir siempre que comamos más de lo que el cuerpo necesita, independientemente del tipo de alimento que se ingiera.

Si una persona necesita 2,000 calorías al día y consume las 2,000 calorías, no ocurrirá cambio en el peso, pues todo lo ingerido fue utilizado por el cuerpo. Si consume 2,000 calorías y además se come un postre o una batida de frutas frescas que contenga 500 calorías, éstas serán acumuladas como grasa debido a que ya había obtenido toda la energía que necesitaba. No importa de qué alimento provengan las calorías adicionales éstas se van a acumular en forma de grasa.

Un incremento en la actividad física diaria provoca mayor utilización de la energía corporal, lo que ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad y a crear patrones alimentarios saludables.

La Guía Alimentaria para Puerto Rico recomienda:

- Evaluar su peso, la proporción de grasa corporal y su necesidad calórica con un Nutricionista Licenciado.



- Seleccionar un patrón de alimentación con un nivel adecuado de calorías que cumpla con sus necesidades nutricionales.
- Controlar la ingesta calórica total. Para las personas que tienen sobrepeso u obesidad, significa consumir menos calorías de alimentos y bebidas.
- Dividir el total de calorías diarias en varias comidas pequeñas (5-6) al día.
- Aumentar el consumo de alimentos que tienen menos calorías y con buen valor nutricional como las hortalizas, preferiblemente frescas.
- Verificar las calorías y números de servicio por empaque en la etiqueta nutricional.
- Mantener el equilibrio calórico adecuado durante cada etapa de la vida: infancia, adolescencia, edad adulta, el embarazo y la lactancia y la tercera edad.

Recomendaciones Generales:

- Considerar todos los alimentos y bebidas que consuma y evaluar si pueden ser parte de un patrón de alimentación saludable completo.
- Prestar atención a las señales de hambre, coma sólo hasta que esté satisfecho y no lleno. Aprender a identificar los estímulos (estados de ánimo, propaganda, tiempo, lugares) que lo hacen comer sin hambre.
- Preferir porciones pequeñas o seleccionar alimentos preparados con poca o ninguna azúcar o grasa sólida añadida.
- Aumentar el consumo de frutas frescas y reducir la ingesta de jugos y bebidas azucaradas.
- Elegir alimentos que provean más potasio, fibra dietaria, calcio y vitamina D en su dieta. Estos alimentos incluyen hortalizas, frutas, cereales enteros, leche y productos lácteos.
- Al consumir alimentos preparados fuera del hogar evite seleccionar platos descritos como a la crema, frito, empanado, al ajillo o a la mantequilla.
- Si consume alcohol, debe ser con moderación, hasta un trago por día para mujeres y dos por día para los hombres. Un (1) trago equivale a 12 oz. de cerveza, 1 ½ oz. de ron o 5 oz. de vino.





LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PUERTO RICO

Los orígenes de los hábitos alimentarios de la población puertorriqueña evolucionaron con la influencia de diversas tradiciones étnicas y culturales. Durante la época precolombina en Puerto Rico abundaban hortalizas farináceas (yuca, batata, yautía) y frutas (mamey, guayaba, anón, jobo, guanábana y piña). El indio ingería tan solo dos comidas sencillas al día: por la mañana y por la noche.

Con el descubrimiento del Nuevo Mundo recibimos de la influencia española otros alimentos: cereales (arroz, trigo, cebada); carnes (res, cerdo, oveja); pescado (bacalao); frutas (china, toronja, cidra, limón, granada, tamarindo); productos lácteos (leche, queso); variedad de legumbres; aceite, aceituna y mantequilla; y la caña de azúcar. Otros países también influenciaron nuestra gastronomía incorporando el ñame y el guineo de África; el jengibre de Europa; coco de las islas de Cabo Verde; y el plátano procedente de las Islas Canarias.

Para el siglo XVIII se trajo el café de la República Dominicana y en el siglo XIX se importó de los Estados Unidos la harina de trigo y las papas, que sustituyeron las viandas. Durante el siglo XX se incorpora el arroz fortificado y tienen una gran acogida el consumo de alimentos elaborados como bizcochos, pastas de frutas y frutas enlatadas. Para finales de este siglo la típica dieta de Puerto Rico incluye: cereales y farináceos como el arroz, harina de maíz, panes, galletas de soda; hortalizas como lechuga y el tomate; la leche para el café; carnes de res, cerdo, pollo, pavo, pescado, salchichas y legumbres como su sustituto. La alimentación pasa a ser una alta en calorías, hidratos de carbono complejos, grasa y sodio.

Posteriormente se incorporan otros alimentos que incluyen la pizza, *hotdogs*, hamburguesas, espaguetis enlatados, cereales fríos, sopas enlatadas y aumenta la práctica de comer en restaurantes o en establecimientos de comida rápida.

EVOLUCIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA PUERTO RICO

La Ley 10 de 1999 que crea la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CAN-PR) como organismo asesor de política pública sobre alimentación y nutrición, dispone entre sus funciones y deberes “revisar y mantener actualizada la Guía/Pirámide Alimentaria de Puerto Rico” (Artículo 5).

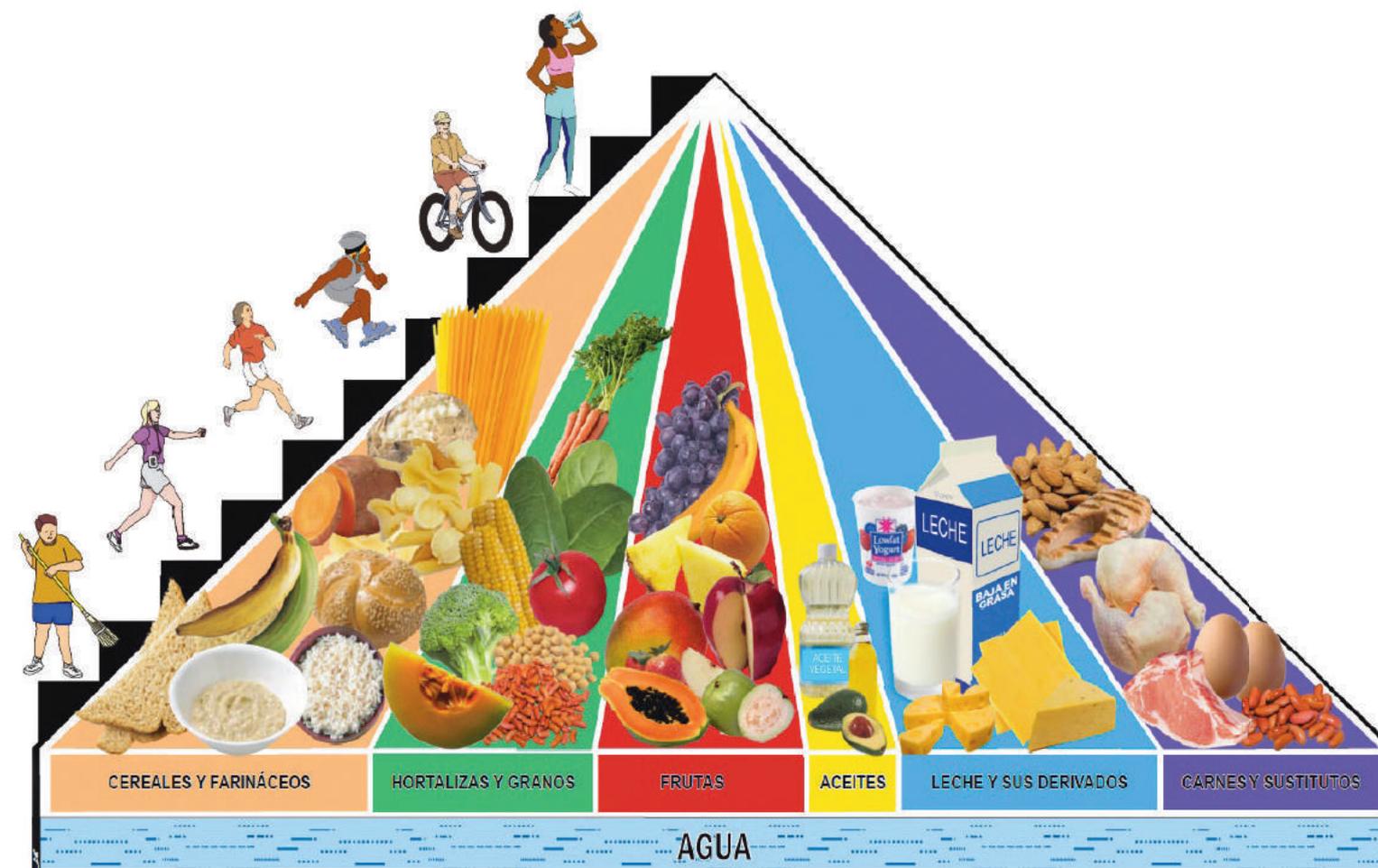
En respuesta a este mandato se han producido la Pirámide Alimentaria para Puerto Rico, la Pirámide Alimentaria para Niños y Niñas en Puerto Rico, y la Guía Alimentaria para Puerto Rico. Estas emergen como resultado de los hallazgos sobre el estado alimentario y nutricional de la población en Puerto Rico que alerta sobre la epidemia del sobrepeso y la obesidad en hombres, mujeres y niños, asociados con los factores de riesgo de las principales causas de muertes en Puerto Rico y los Estados Unidos.

Las Pirámides Alimentarias son desarrolladas por grupos asesores, de naturaleza interagencial, multisectorial e interdisciplinario, co-gestados y dirigidos por la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CAN-PR) y el Comité de Nutrición de Puerto Rico (CNPR). El Departamento de Recreación y Deportes se unió a las iniciativas para promover la actividad física, con parte de la política pública para Puerto Rico.

La Pirámide Alimentaria para Puerto Rico, que adapta el diseño de *MyPyramid*, ilustra las porciones diarias recomendadas para cada grupo de alimentos e integra, como elemento diferente, los escalones del extremo izquierdo, tipos y niveles de intensidad de actividad física, con ejemplos de actividades para diferentes edades y género. La variedad en la dieta, está simbolizada por seis franjas de colores que representan los cinco grupos de alimentos y los aceites. La moderación y los niveles de proporcionalidad se ilustran con el ancho de la franja de cada grupo de alimentos desde la base al tope de la pirámide. La base más ancha agrupa los alimentos con pocas o sin grasas sólidas, aditivos de azúcar o edulcorantes calóricos. Otros elementos incorporados incluyen la inclusión de agua en la base de la pirámide, el nombre del grupo de los farináceos, la inclusión de las legumbres / habichuelas en el grupo de hortalizas y la sustitución del grupo de grasas y azúcares por el grupo de aceites.

Partiendo de la misma estructura de participación creada para la revisión de la Pirámide Alimentaria para Puerto Rico se trabajó en la creación de la primera Pirámide Alimentaria para los Niños y Niñas en Puerto Rico. Este proyecto permitió la adopción de un instrumento educativo dirigido a promover mejores prácticas en la selección de alimentos para la prevención de la obesidad y la promoción de la salud de tan importante grupo poblacional.

PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA PUERTO RICO



CEREALES Y FARINÁCEOS	HORTALIZAS Y GRANOS	FRUTAS	ACEITES	LECHE Y SUSTITUTOS	CARNES Y SUSTITUTOS
<p>Prefiera cereales, panes, galletas o pastas alimenticias de granos íntegros.</p> <p>Consuma con frecuencia hortalizas farináceas (viandas o verduras).</p> <p>Una onza es aproximadamente 1 rebanada de pan, 1/2 taza de arroz o 1/2 taza de cereal o pasta cocida.</p> <p>El equivalente de una onza de cereales es 3 onzas de hortalizas farináceas.</p>	<p>Consuma mayor cantidad de hortalizas de una variedad de colores:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hortalizas de color verde oscuro como brécol o espinacas. Hortalizas de color anaranjado como zanahorias y calabaza. <p>Consuma mayor cantidad y variedad de habichuelas o granos.</p>	<p>Consuma una variedad de frutas, especialmente las de Puerto Rico.</p> <p>Prefiera frutas frescas en lugar de las congeladas, enlatadas, secas o los jugos.</p> <p>Modere el consumo de jugo de frutas.</p>	<p>Seleccione entre aceite de oliva, canola u otros aceites vegetales bajos en grasas trans, aguacates o nueces.</p>	<p>Prefiera leche baja en grasa o sin grasa. Para niños menores de un año, prefiera la leche íntegra.</p> <p>Los quesos y el yogur bajos en grasa son buenos sustitutos para la leche.</p> <p>Si tiene problemas de intolerancia a lactosa, puede utilizar los productos libres de lactosa o los suplementos de lactasa.</p>	<p>Prefiera carnes y aves con bajo contenido de grasa.</p> <p>Cocine las carnes sin añadir grasa.</p> <p>Varié las fuentes de proteínas que consume.</p> <p>Consuma mayor cantidad de pescado, habichuelas u otros granos, nueces y semillas.</p>

En una dieta de 2,000 calorías, necesita consumir las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos.

Coma 6 onzas cada día	Coma 2 tazas cada día	Coma 2 tazas cada día	5 cdtas. al día	Tome 24 onzas cada día	Coma 5 onzas o su equivalente cada día
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------	------------------------	--

Manténgase físicamente activo

- Aumente poco a poco su actividad física hasta que esté activo por lo menos 30 minutos la mayoría de los días.
- Es posible que necesite alrededor de 60 minutos diarios de actividad física para evitar subir de peso.
- Para bajar de peso se necesitan al menos entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física. Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos durante 60 minutos o más todos los días.

Recuerde: Actividad física incluye todo movimiento del cuerpo de intensidad al menos moderada. Estas actividades no tienen que estar relacionadas con los deportes y deben practicarse la mayoría de los días de la semana.



Haga énfasis en el placer de comer

- Utilice hierbas y condimentos a gusto tales como ajo, cebolla, pimienta, recaó, cilantro y otros. De esta manera los alimentos tendrán un olor y sabor agradable y no será necesario agregar grasas ni sal en su preparación.
- Evite alimentos y bebidas que tengan una gran cantidad de azúcar añadida. Los azúcares añadidos aportan calorías y poco o ningún nutrimento.
- Reduzca la cantidad de sal, azúcar y grasa añadida para que el paladar se acostumbre al nuevo sabor.



El Comité de Nutrición de Puerto Rico (CNPR), la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR) y el Servicio de Extensión Agrícola (SEA) de la Universidad de Puerto Rico, no se solidarizan con la exclusividad de marcas comerciales. Al planificar su alimentación utilizando como guía la *Pirámide Alimentaria para Puerto Rico*, el consumidor ejercerá su decisión en la selección de aquellos productos que sean de su preferencia.

La reproducción y divulgación de este material está permitida únicamente para fines educativos y con la debida autorización de las entidades mencionadas anteriormente. No está permitido la edición de la información, ni la manipulación de las imágenes aquí presentadas. De aparecer logos o marcas comerciales, deberán colocarse en una ubicación y tamaño que no interfiera con el diseño original y con el propósito educativo de este documento.



Pirámide ALIMENTARIA para Niños y niñas en Puerto Rico

AGUA

CEREALES Y FARINÁCEOS	HORTALIZAS Y GRANOS	FRUTAS	ACEITES	LECHE Y DERIVADOS	CARNES y SUSTITUTOS

come saludable, muévete y diviértete

CEREALES Y FARIÑACEOS	HORTALIZAS Y GRANOS	FRUTAS	ACEITES	LECHE y DERIVADOS	CARNES y SUSTITUTOS
<p>Te dan la fibra y la energía que necesitas para mantenerte activo.</p> <p>Prefiere cereales de grano integro y no azucarados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan con fibra • ½ taza de cereales secos • ½ taza de pasta o cereal cocido • ¾ taza de arroz cocido • Un pedazo pequeño de vianda (plátano, yautía, ñame, batata, papa). 	<p>Estos te dan fibra, vitaminas y minerales. La Vitamina A cuida de tus ojos y piel y te protege de infecciones.</p> <p>Prefiere hortalizas de diferentes colores: rojo, verde, anaranjado, violeta y blanco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una hortaliza verde o anaranjada al día • ½ taza de calabaza o zanahoria • ½ taza de brécol o espinacas • ½ tomate • ½ taza de habichuelas, garbanzos o gandules cocidos 	<p>Te dan fibra, vitaminas y minerales. La Vitamina C cuida la salud de los tejidos del cuerpo.</p> <p>Prefiere la fruta entera, frescas del país, enlatadas en su propio jugo, congeladas o jugos 100 %</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de papaya o mangó • 1 china pequeña • ½ taza de piña picada • 1 guayaba • ½ guineo • 1 taza de fresas • 1 manzana pequeña • 17 uvas pequeñas • ½ taza de jugo 100 % 	<p>Te ayudan al desarrollo del cerebro, la visión y te dan energía.</p> <p>Prefiere aceites y grasas vegetales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de aceite de oliva, canola, soya, girasol o aceite de maíz • 1 cucharadita de margarina o mayonesa baja en grasa • 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa o 1 cucharada si es regular 	<p>Te dan calcio para formar huesos y dientes sanos y fuertes</p> <p>Prefiere leche y sustitutos bajos en grasa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche • 6 onzas de yogur • 1 onza de queso 	<p>Tienen proteínas para los músculos y para proteger el cuerpo de enfermedades.</p> <p>Prefiere carnes bajas o moderadas en grasa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de pescado, salmón o atún • 1 onza de pavo o pollo • 1 lasca de jamón • 1 onza de carne de res, ternera o cerdo • 1 huevo • ½ taza de habichuelas, garbanzos o gandules cocidos • 6 nueces o almendras • 10 manís

PARA UN PLAN DE 1,800 CALORÍAS, NECESITAS COMER LAS SIGUIENTES CANTIDADES DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS

7 servicios al día	3 servicios al día	5 servicios al día	4 servicios al día	3 servicios al día	5 servicios al día
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

JUEGA Y MUÉVETE

Los niños y niñas necesitan calorías o energía para crecer y desarrollarse. Moverse poco y comer mucho puede resultar en un aumento de peso en grasa.

Realiza actividades tales como bailar, brincar cuica, correr bicicleta, jugar baloncesto, correr patineta o patines, jugar con una bola o practicar algún deporte.

Disminuye las actividades pasivas como juegos de vídeos, ver televisión y el uso de computadoras.

Muévete todos o la mayoría de los días, durante 60 a 90 minutos aunque no sea por tiempo continuo.

Al levantarte, el desayuno te provee los nutrimentos y la energía necesaria para comenzar las actividades del día.

Come fruta fresca en las meriendas o como postres en lugar de dulces, bizcochos, galletas, papitas o saladitos.



PRACTICA ESTOS CONSEJOS

Lee con cuidado la etiqueta de los alimentos, y elije aquellos bajos en grasa. Evita los alimentos fritos.

Prefiere alimentos bajos o sin azúcares añadidos para proteger los dientes y mantener un peso saludable.

Toma más agua durante el día.

Come despacio para disfrutar y saborear los alimentos.



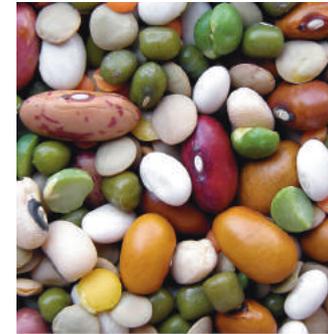
Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico



COMITÉ DE NUTRICIÓN DE PUERTO RICO



La Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR) y el Comité de Nutrición de Puerto Rico (CNPR) no se solidarizan con la exclusividad de marcas comerciales. La reproducción y divulgación de este material está permitida únicamente para fines educativos y con la debida autorización de las entidades mencionadas anteriormente. No se permite la edición parcial o total de la información, ni la manipulación de las imágenes aquí presentadas. De aparecer logos o marcas comerciales, deberán colocarse en una ubicación y tamaño que no interfiera con el diseño original y con el propósito educativo de este documento.





Suscrito por MCS Life Insurance Company

787.758.2500 mcs.com.pr

Para más información sobre la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico,
puede acceder a la página <http://www.salud.gov.pr/comisiones/canpr>