

MITO O HECHO?

Prueba National Nutrition Month® 2021

Encierre en un círculo la respuesta correcta.

1. Solo las personas con condiciones médicas, como diabetes o presión arterial alta, necesitan comer de manera saludable. **MITO o HECHO?**
2. Los azúcares añadidos y los azúcares naturales son los mismos. **MITO o HECHO?**
3. Una dieta vegetariana puede proporcionar la cantidad recomendada de proteínas para personas de todas las edades. **MITO o HECHO?**
4. Los alimentos que contienen carbohidratos deben evitarse. **MITO o HECHO?**
5. Todos los tipos de grasas alimentarias son iguales. **MITO o HECHO?**
6. Las frutas y verduras congeladas y enlatadas pueden ser opciones nutritivas. **MITO o HECHO?**
7. Una dieta sin gluten es recomendada para bajar de peso. **MITO o HECHO?**
8. Algunos alimentos procesados pueden ser saludables. **MITO o HECHO?**
9. La sal que se agrega en la mesa es la principal fuente de sodio en los EE. UU. **MITO o HECHO?**
10. Tres porciones al día del grupo de los lácteos son recomendadas para adolescentes y adultos. **MITO o HECHO?**

MITO O HECHO?

Prueba National Nutrition Month® 2021

Respuestas

1. Solo las personas con condiciones médicas, como diabetes o presión arterial alta, necesitan comer de manera saludable.

MITO: Un estilo de alimentación saludable puede ser beneficioso para todos. Se necesita una nutrición adecuada durante toda la vida, a una edad temprana para el crecimiento y el desarrollo y luego a medida que envejecemos. También puede ayudar a controlar muchas enfermedades crónicas o reducir su riesgo.

2. Los azúcares añadidos y los azúcares naturales son los mismos.

MITO: Las fuentes de azúcares naturales, como la fruta y la leche, proporcionan nutrientes importantes, como vitaminas y minerales. Los azúcares que se agregan a los alimentos y bebidas a menudo aportan calorías, pero carecen de los nutrientes necesarios para tener una buena salud.

3. Una dieta vegetariana puede proporcionar la cantidad recomendada de proteínas para personas de todas las edades.

HECHO: Un estilo de alimentación vegetariano bien planificado que incluya una variedad de alimentos puede satisfacer las necesidades de nutrientes de bebés hasta adultos mayores, incluyendo las proteínas.

4. Los alimentos que contienen carbohidratos deben evitarse.

MITO: Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Muchos alimentos nutritivos son fuentes de carbohidratos, como frutas, verduras y cereales integrales. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra dietética, que proporcionan beneficios para nuestra salud.

5. Todos los tipos de grasas alimentarias son iguales.

MITO: Los tipos de grasa más saludables provienen de fuentes vegetales, como los aceites vegetales y las nueces. El pescado, como el salmón, también contiene formas de grasas saludables para el corazón. Las grasas saturadas y las grasas trans pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, se recomienda limitar la ingesta de este tipo de grasas. Puede hacer esto eligiendo cortes magros de carne, aves de corral sin piel y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa y revisando la etiqueta de información nutricional.

6. Las frutas y verduras congeladas y enlatadas pueden ser opciones nutritivas.

HECHO: Las frutas y verduras congeladas y enlatadas pueden ser tan nutritivas como los productos frescos. Busque productos que no tengan azúcares añadidos y que sean bajos en sodio.

7. Una dieta sin gluten es recomendada para bajar de peso.

MITO: Una dieta libre de gluten es médicamente necesaria para las personas que han sido diagnosticadas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no celíaca. No se recomienda para bajar de peso y, a menudo, un nutricionista dietista registrado lo personaliza para ayudar a satisfacer las necesidades de nutrientes.

8. Algunos alimentos procesados pueden ser saludables.

HECHO: Hay diferentes tipos de alimentos procesados, algunos solo están mínimamente procesados, como las zanahorias baby o las espinacas en bolsas. Otros son altamente procesados, como comidas preparadas, acompañamientos congelados y otros alimentos precocidos. Al comprar este tipo de alimentos compare las etiquetas para encontrar las opciones más saludables.

9. La sal que se agrega en la mesa es la principal fuente de sodio en los EE. UU.

MITO: La mayor parte de la sal que consumimos proviene de alimentos que ya están preparados. Algunos son más obvios porque tienen un sabor salado, como las sopas enlatadas. En otros alimentos, como el pan, la sal no es tan notoria. Cuando vaya de compras elija alimentos con cantidades más bajas de sodio y busque descripciones como "Sin sal agregada" o "Sodio reducido".

10. Tres porciones al día del grupo de los lácteos son recomendadas para adolescentes y adultos.

HECHO: Para hombres y mujeres de 9 años y más, son recomendadas 3 tazas (o sus equivalentes) por día de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche, queso, yogurt o leche de soya fortificada. Estos alimentos y bebidas proveen nutrientes importantes, como calcio y vitamina D.

