

vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

¿Qué tan saludable es su dieta? ¿Busca alimentos con alto contenido de nutrientes y bajo contenido de grasas y calorías? Una dieta saludable y una vida físicamente activa brindan la mejor fórmula para el bienestar, la prevención de enfermedades y una buena salud. Las Pautas Dietarias para los Estadounidenses indican que a muchos adultos les faltan siete nutrientes esenciales, desde calcio hasta fibras. Analice su consumo de estos nutrientes.

1. Calcio para tener músculos y huesos fuertes

El calcio fortalece los huesos y ayuda a mantener la función muscular y un ritmo cardíaco normal. Revise las etiquetas para conocer la cantidad de calcio por dosis.

Requisitos diarios:

- Entre los 19 y los 50 años: 1,000 miligramos
- A partir de los 51 años: 1,200 miligramos

Tres fuentes saludables (contienen 300 miligramos por porción):

- 8 onzas (1 taza) de leche descremada o yogur con bajo contenido de grasa
- 8 onzas (1 taza) de jugo de naranja con calcio agregado
- 1 ½ onzas de queso duro

El calcio se absorbe mejor en presencia de la lactosa, que es un azúcar natural de la leche.

2. Fibras para la salud en general

Los alimentos ricos en fibras disminuyen el riesgo de desarrollar afecciones crónicas, como enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2. Las fibras brindan saciedad, tienen un contenido relativamente bajo de calorías y pueden ayudar a controlar el peso. Revise los envases para conocer el contenido de fibras por porción.

Requisitos diarios:

- Hombres, entre los 19 y los 50 años: 38 gramos
A partir de los 51 años: 30 gramos
- Mujeres, entre los 19 y los 50 años: 25 gramos
A partir de los 51 años: 21 gramos

Tres fuentes saludables:

- Como bocadillo, elija una fruta, verdura o palomitas de maíz con bajo contenido de grasa (hechas con granos integrales), en lugar de galletas dulces, golosinas y chips
- Elija panes, galletas y pastas integrales
- Incluya frutas y verduras en todas las comidas

3. Vitamina A para tener ojos sanos

El cuerpo convierte los carotenoides en vitamina A, y la mayoría de las personas no consumen suficientes carotenoides. La vitamina A es esencial para una vista normal, para el crecimiento tisular y para una adecuada función inmunitaria. No existe un requisito diario de carotenoides.

Tres fuentes saludables: ¡Frutas y verduras coloridas! Algunas de las mejores opciones son:

- Zanahorias • Batata o camote • Espinaca

4. El magnesio protege los huesos y el sistema inmunitario

El magnesio contribuye al fortalecimiento óseo, promueve la inmunidad y normaliza la función muscular, nerviosa y cardíaca.

Requisitos diarios:

- Hombres, entre los 19 y los 30 años: 400 miligramos
A partir de los 31 años: 420 miligramos
- Mujeres, entre los 19 y los 30 años: 310 miligramos
A partir de los 31 años: 320 miligramos

Tres fuentes saludables:

- Coma semillas de calabaza como bocadillo
- Espolvoree almendras fileteadas sobre los cereales o yogur con bajo contenido de grasa
- Reemplace la carne por legumbres (como los frijoles)

5. Vitamina C para un sistema inmunitario saludable

La vitamina C es un potente antioxidante y es fundamental para la producción de colágeno, el tejido conjuntivo que mantiene saludables los músculos, la piel y los huesos. El cuerpo no puede almacenar la vitamina C, por lo que debe consumirla a diario.

Requisitos diarios:

- Hombres, a partir de los 19 años: 90 miligramos
- Mujeres, a partir de los 19 años: 75 miligramos

Tres fuentes saludables (contienen más de 50 miligramos por porción):

- Jugo de naranja, 6 onzas
- Fresas crudas, 1/2 taza
- Brócoli cocido, 1/2 taza

6. Potasio para los nervios y los músculos

El potasio es importante para la salud de los músculos y los nervios y para el equilibrio de los líquidos, así como para promover el fortalecimiento de los huesos. También combate la presión arterial alta, que puede aumentar con la edad. Las personas mayores de 19 años deben consumir 4,700 miligramos de potasio por día.

Tres fuentes saludables (contienen más de 500 miligramos por porción):

- 1 taza de frijoles blancos enlatados
- 1 taza de espinaca cocida
- 1 taza de yogur con bajo contenido de grasa

Fuente: WebMD®

