

Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico



¡Qué cada bocado cuente, muévete con MiPlato!



COMISIÓN DE
ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
DE PUERTO RICO



TABLA DE CONTENIDO

Preámbulo.....	4
Introducción.....	5
Recomendaciones alimentarias.....	6
MiPlato para un Puerto Rico Saludable.....	8
Ciclo de vida	
Infantes y niños pequeños.....	14
Niños y adolescentes.....	22
Adultos.....	30
Embarazadas y lactantes.....	42
Adulto mayor.....	52
Grupos de alimentos	
Cereales.....	60
Vegetales y legumbres.....	62
Frutas.....	66
Alimentos proteicos.....	68
Lácteos.....	74
Agua.....	76
Vegetarianismo.....	80
Peso saludable.....	88
Actividad física.....	90
Apéndices	
A. Aceites como parte de una alimentación saludable.....	95
B. Cómo usar la etiqueta de información nutricional.....	96
C. Fibra dietaria.....	97
D. Valor nutricional de los vegetales y las frutas.....	99
E. Seguridad alimentaria en el hogar.....	102
F. Agencias Gubernamentales de Puerto Rico.....	104
Referencias.....	105

PREÁMBULO

La política sobre alimentos, nutrición y actividad física para Puerto Rico incluye la *Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026* y MiPlato para un Puerto Rico Saludable. La Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (CANPR) es el organismo asesor, creado bajo la Ley Orgánica 10-1999, responsable de revisar y mantener actualizada esta política pública.

El 29 diciembre del 2020, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos publicaron las *Guías Dietarias para los Americanos 2020-2025*. El objetivo de esta Guía es ayudar a las personas y las familias a lograr y mantener una buena salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas en todas las etapas de la vida.

La CANPR realiza adaptaciones a las recomendaciones nacionales conforme a los gustos y preferencias de la población en Puerto Rico, sus costumbres y platos tradicionales y a los alimentos producidos y

disponibles localmente. Esta encomienda se desarrolla mediante un esfuerzo, colaborativo y multisectorial, de expertos en Nutrición y Dietética, miembros de la academia e investigadores, profesionales de la salud y representantes de la industria de alimentos, entre otros sectores. Para su realización, se destaca el apoyo y asesoramiento de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), oficinas en Washington, DC y Puerto Rico.

Las recomendaciones que se presentan en esta *Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026* apoyan, a su vez, el propósito del Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en Puerto Rico, encomendado a la Comisión por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la OPS, para responder a la epidemia de la obesidad.



INTRODUCCIÓN

La *Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026* es un recurso educativo que presenta las recomendaciones alimentarias que pueden ser fácilmente adaptadas por la población para que las personas seleccionen aquellos alimentos que respondan a sus necesidades nutricionales, gustos y preferencias y el presupuesto disponible. Estas recomendaciones contribuyen a reducir el riesgo de padecer condiciones crónicas de salud como obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, el Alzheimer, las enfermedades cerebrovasculares y de las vías respiratorias. Los estudios científicos demuestran que un patrón alimentario saludable y un estilo de vida activo pueden ayudar a las personas a lograr y mantener una buena salud y reducir el riesgo de estas enfermedades en todas las etapas de la vida: infantes y niños pequeños, niños y adolescentes, adultos, embarazadas y lactantes y adultos mayores.

En Puerto Rico, el Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo (BRFSS, por sus siglas en inglés) evidencia que siete de cada diez adultos de 18 años o más tienen problemas de sobrepeso u obesidad. La prevalencia reportada aumentó de 65.9% en el 2014 a 69.8% en el 2019, siendo el sobrepeso y la obesidad las condiciones crónicas más frecuentes en Puerto Rico. La prevalencia de obesidad en la niñez fluctúa entre 18% a 24% (Departamento de Salud, 2019). Las principales causas de muerte en la isla tienen en común el problema de la obesidad como factor de riesgo. Fundamentados en la evolución del conocimiento científico, la

Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026 se enfoca en tres premisas importantes:

1. Casi todas las personas, independientemente de su edad y estado de salud, se benefician de cambios en sus patrones alimentarios mediante opciones de alimentos y bebidas de alta densidad nutricional en lugar de otras menos saludables.
2. Reconocer que las personas consumen los alimentos y bebidas realizando varias combinaciones a lo largo del día. Sus decisiones sobre qué y cuánto comer están influenciadas por las relaciones personales, el lugar donde viven, estudian, trabajan y se reúnen, entre otros factores externos, incluyendo su habilidad para tener acceso, de manera consistente, a alimentos saludables y asequibles.
3. La importancia de promover un patrón alimentario saludable para atender las necesidades específicas de cada etapa de vida, desde la infancia hasta la adultez.

Patrón alimentario: Es la combinación de alimentos y bebidas que constituyen el consumo de un individuo a lo largo de un periodo de tiempo.

Alimentos y bebidas de alta densidad nutricional: Son alimentos que proporcionan vitaminas, minerales, proteínas y otros nutrientes y componentes beneficiosos para la salud, con pocas azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

En armonía con las Guías Dietarias para los Americanos 2020-2025, la *Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026* incluye las siguientes cuatro recomendaciones alimentarias:

1. **Siga un patrón alimentario saludable en cada etapa del ciclo de vida.**

En todas las etapas del ciclo de vida, entiéndase, infantes y niños pequeños, niños y adolescentes, adultos, embarazadas y lactantes, y adultos mayores, nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para alimentarse de manera saludable.

Durante los primeros 6 meses de vida: Alimente al infante exclusivamente con leche materna. Al menos el primer año de vida y más tiempo si lo desea, continúe alimentando al infante con leche materna. Proporcione al infante vitamina D suplementaria comenzando poco después del nacimiento.

Aproximadamente a los 6 meses: Introduzca alimentos complementarios ricos en nutrientes. Introduzca alimentos potencialmente alergénicos junto con otros alimentos complementarios. Motive al infante y al niño pequeño a consumir una variedad de alimentos de todos los grupos. Incluya alimentos ricos en hierro y zinc, especialmente para los infantes alimentados con leche materna.

Desde los 12 meses hasta la edad adulta: A lo largo de la vida, continúe con una alimentación que incluya comidas saludables para satisfacer las necesidades de nutrientes, ayudar a lograr y mantener un peso corporal saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

2. **Personalice y disfrute opciones de alimentos y bebidas ricos en nutrientes para reflejar las preferencias personales, las tradiciones culturales y las consideraciones presupuestarias.**

Un patrón alimentario saludable puede beneficiar a todas las personas independientemente de estado de salud, su edad, raza u origen étnico. La *Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026* proporciona recomendaciones que se adaptan a los gustos y preferencias de la población en Puerto Rico, sus costumbres y platos tradicionales, tomando en consideración el presupuesto y los alimentos producidos y disponibles localmente.

3. **Para satisfacer las necesidades nutricionales, seleccione alimentos y bebidas de alta densidad nutricional, asegurándose que consume los cinco grupos de alimentos y se mantiene dentro de los límites de calorías.**

Las necesidades nutricionales deben satisfacerse principalmente con alimentos y bebidas ricos en nutrientes. Estos son alimentos que proporcionan una mayor cantidad de vitaminas, minerales y otros componentes que promueven la salud y tienen poca o ninguna cantidad de azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio.

Un patrón alimentario saludable incluye los siguientes grupos de alimentos:

• **Vegetales y legumbres:**

- Verde oscuro (brécol, espinaca, hojas de nabo, lechuga romana, quimbombó);
- Rojo (tomate, pimiento rojo);

- Anaranjado (calabaza, zanahoria);
 - Legumbres (granos – frijoles, gandules, garbanzos, guisantes, habas, lentejas), (habichuelas - rojas, rosadas, pintas, blancas, negras);
 - Vegetales farináceos (apio, batata, guineo verde, malanga, ñame, panapén, papa, plátano verde o maduro, yautía, yuca);
 - Otros vegetales: aguacate, berenjena, cebolla, Coles de Bruselas, coliflor, chayote, espárragos, pepinillo, remolacha, repollo, tomatillo, setas.
- **Frutas** - Todas las frutas frescas (especialmente enteras) congeladas, enlatadas y secas y jugos 100% de frutas.
 - **Cereales** - al menos la mitad que sean de grano entero (integrales).
 - **Lácteos** - incluye leche, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa; opciones sin lactosa; y bebidas de soya fortificadas como alternativas.
 - **Alimentos proteicos**
 - Carnes y aves bajas en grasa y huevos: carnes (res, ternera, cerdo, cabro, conejo, cordero); aves (pollo, pavo, pato, guinea, codorniz), carnes de órganos (hígado, lengua, sesos);
 - Pescados y mariscos: pescados (salmón, atún, bacalao, mero, chillo, sardinas, tilapia); mariscos (camarones, langosta, jueyes); moluscos (carrucho, pulpo)
 - Legumbres (granos – frijoles, gandules, garbanzos, guisantes, habas, lentejas), (habichuelas - rojas, rosadas, pintas, blancas, negras). Estos pueden considerarse fuente proteica al igual que como vegetal, pero deben contarse en un solo grupo.

4. **Limite los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio; y limite las bebidas alcohólicas.**

Para cada etapa del ciclo de vida, se debe cumplir con las recomendaciones de los grupos de alimentos, incluyendo opciones ricas en nutrientes que permita satisfacer la mayoría de las necesidades calóricas diarias, sin exceder los límites de sodio. Se puede agregar una pequeña cantidad de azúcar, grasas saturadas o sodio a los alimentos y bebidas ricos en nutrientes, dentro de los siguientes límites:

- Azúcares añadidas: menos del 10% de las calorías diarias a partir de los 2 años. Evite los alimentos y bebidas con azúcares añadidas para los menores de 2 años.
- Grasas saturadas: menos del 10% de las calorías diarias a partir de los 2 años.
- Sodio: menos de 2,300 mg por día y menos de esta cantidad para niños menores de 14 años.
- Bebidas alcohólicas: los adultos en edad legal pueden optar por no beber alcohol o beber con moderación limitando la ingesta a 2 bebidas o menos al día para los hombres y 1 bebida o menos al día para las mujeres.

Algunos adultos no deben beber alcohol en absoluto, como lo son las mujeres embarazadas.

La Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026 describe patrones alimentarios que pueden ser adoptados por la población general para ayudarle a promover la salud, estilos de vida activos y reducir el riesgo de enfermedades crónicas a lo largo de la vida. Las personas que presenten condiciones que afecten su salud deben visitar su médico y al profesional de Nutrición y Dietética para recibir recomendaciones específicas.

MIPLATO PARA UN PUERTO RICO SALUDABLE

MiPlato para un Puerto Rico Saludable es un modelo práctico y fácil para planificar comidas saludables. La ilustración presenta un plato de nueve pulgadas dividido en cuatro secciones e incluye un círculo adyacente. Estas divisiones representan los cinco Grupos de Alimentos incluidos en la *Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico*: cereales; vegetales y legumbres; frutas; alimentos proteicos; y, lácteos. El grupo de los aceites no está incluido en el visual, ya que éstos son típicamente un componente utilizado al preparar los alimentos. MiPlato para un Puerto Rico Saludable destaca dos recomendaciones adicionales: el agua y la actividad física.

Al planificar sus comidas diarias siga las siguientes recomendaciones:

- Procure que la mitad ($\frac{1}{2}$) del plato sean vegetales y frutas. Elija la fruta como el postre de su comida.

- Incluya en una cuarta parte ($\frac{1}{4}$) del plato un alimento proteico (pescados, mariscos, carnes magras, aves, huevos, legumbres, nueces, semillas y productos de soya).
- Incluya en la cuarta parte ($\frac{1}{4}$) restante del plato una porción del grupo de los cereales como: arroz, pasta o panes.
- Seleccione una porción de lácteos sin grasa o bajo en grasa.
- Incluya el agua como la bebida ideal para acompañar sus comidas.

En cada etapa del ciclo de vida se presentan los patrones de consumo para una alimentación saludable, los niveles de calorías y las recomendaciones de porciones por grupo de alimentos.

Limite el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesadas de bajo valor nutricional y alto contenido de grasas, azúcares y sodio. Estos añaden calorías que aportan a la ganancia de peso no deseado.

Los productos ultra-procesados se refieren a aquellos alimentos y bebidas listas para comer o beber, elaborados con una combinación de azúcar, grasa, sal y aditivos. Los estudios demuestran que productos tales como las bebidas azucaradas, las golosinas o *snacks* son causantes de la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.

MiPlato para un Puerto Rico Saludable

Frutas

Incluye variedad de frutas preferiblemente frescas.

Vegetales y Legumbres

Selecciona vegetales de todos los colores.

Agua

Toma agua con las comidas y durante todo el día.



Cereales

Consume cereales de grano entero.

Lácteos

Toma leche, consume queso y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Alimentos Proteicos

Come alimentos proteicos como aves y carnes magras, pescados y mariscos, legumbres y semillas y productos de soya.



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.



OPCIONES PARA UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Desayunos



Revolvillo con pimientos y queso, guineo maduro, pan integral, café con leche y agua



China mandarina, cereal multigrano con pasas y almendras, pan integral tostado con mantequilla de maní y jalea, leche de soya, agua

Almuerzos y Cena



Bacalao cocido con pimiento verde, amarillo y rojo, vianda hervida: batata, yuca y pana, tomate *cherries*, ensalada de melón (*honeydew*, cantalupe, sandía), leche 1%, agua



Tofu, arroz con gandules, lechuga y tomate con vinagreta, papaya, leche de soya, agua



Pollo en trozos, pasta penne con aceite de oliva, perejil y albahaca, zanahoria, brécol, mangó, leche 1%, agua



Bistec desmenuzado, arroz integral, habichuelas coloradas guisadas con calabaza, habichuelas tiernas, piña en trozos, leche 1%, agua

OPCIONES DE MERIENDAS SALUDABLES

Meriendas



Galletas de avena con pasas y leche 1%



Yogur con frutas y agua

Meriendas



Barra de granola con uvas rojas y leche 1%



Almendras con frutas secas y agua





Ciclo
de
vida



INFANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

El periodo que transcurre desde el nacimiento hasta los dos años de vida es uno sumamente importante para mantener un crecimiento y desarrollo adecuado. También es clave para establecer patrones alimentarios saludables que pueden influir en la trayectoria de los hábitos de alimentación y la salud a lo largo de la vida. Durante este periodo, los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento del cerebro deben proveerse en cantidades adecuadas. En esta etapa del ciclo de vida se consumen pequeñas cantidades de alimentos, por lo que cada bocado cuenta.

Patrón alimentario saludable

Durante los primeros 6 meses de vida

La alimentación exclusiva con leche humana es la forma ideal de nutrición desde el nacimiento hasta aproximadamente los 6 meses de edad. La leche humana provee los nutrientes necesarios, los factores protectores contra las enfermedades, entre otros beneficios inmunológicos. Si la leche humana no está disponible, los infantes deben ser alimentados con una fórmula comercial fortificada con hierro.

Aproximadamente a los 6 meses

Aproximadamente a los 6 meses de edad, los alimentos y bebidas complementarias son esenciales

para satisfacer las necesidades de nutrientes. Para los infantes alimentados con leche humana, es particularmente importante incluir alimentos complementarios ricos en hierro y zinc. Además, se deben introducir alimentos potencialmente alergénicos junto con otros alimentos complementarios. A medida que un infante se convierte en un niño pequeño, aprende a comer una variedad de alimentos, sabores y texturas, lo que contribuye a establecer un patrón alimentario saludable en su transición a los 2 años.

Durante el segundo año de vida

Los niños pequeños de 12 a 23 meses pueden continuar consumiendo leche humana. Las calorías y los nutrientes deben obtenerse principalmente de alimentos y bebidas saludables. Para la mayoría, el patrón alimentario debe proveer de 700 a 1,000 calorías por día.

Un patrón alimentario saludable incluye una variedad de alimentos de alta densidad nutricional como vegetales de todo tipo, frutas, cereales, alimentos proteicos (carnes magras, aves, huevos, mariscos, nueces y semillas), lácteos (leche, yogur y queso) y aceites.

Necesidades calóricas estimadas por día, por edad y género de 12 a 23 meses

Edad en meses	Niños	Niñas
12	800	800
15	900	800
18	1,000	900
12 hasta 23	1,000	1,000

Fuente: Instituto de Medicina. Ingestas dietarias de referencia para energía, carbohidratos, fibra, grasas, ácidos grasos, colesterol, proteínas y aminoácidos. Washington (DC): *The National Academies Press*; 2002. (Apéndice 2, *Dietary Guidelines for Americans 2020-2025*)



La tabla a continuación ilustra el patrón alimentario con las cantidades diarias o semanales de los grupos de alimentos y subgrupos. El patrón provee para los niveles de calorías de 700 a 1,000 por día, apropiados para la mayoría de los niños pequeños entre los 12 a 23 meses.

Patrón alimentario saludable para niños pequeños de 12 hasta 23 meses que ya no reciben leche humana o fórmula para infantes, con cantidades diarias o semanales de grupos de alimentos y subgrupos

Nivel de calorías	700	800	900	1,000
Grupos y subgrupos de Alimentos	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana).			
Vegetales (tazas/día)	$\frac{2}{3}$	$\frac{3}{4}$	1	1
Vegetales de color verde oscuro (tazas/semana)	1	1/3	1/2	1/2
Vegetales rojos y anaranjados (tazas/semana)	1	1 $\frac{3}{4}$	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$
Legumbres (tazas/semana)	$\frac{3}{4}$	1/3	1/2	1/2
Vegetales farináceos (tazas/semana)	1	1 $\frac{1}{2}$	2	2
Otros vegetales (tazas/semana)	$\frac{3}{4}$	1 $\frac{1}{4}$	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$
Frutas (tazas/día)	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	1
Cereales (onzas/día)	1 $\frac{3}{4}$	2 $\frac{1}{4}$	2 $\frac{1}{2}$	3
Grano entero (integrales) (onzas/día)	1 $\frac{1}{2}$	2	2	2
Refinados (onzas/día)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	1
Lácteos (tazas/día)	1 $\frac{2}{3}$	1 $\frac{3}{4}$	2	2
Alimentos Proteicos (onzas/día)	2	2	2	2
Carnes, Aves (onzas/semana)	8 $\frac{3}{4}$	7	7	7 $\frac{3}{4}$
Huevos (onzas/semana)	2	2 $\frac{3}{4}$	2 $\frac{1}{4}$	2 $\frac{1}{4}$
Pescados y mariscos (onzas/semana) ^a	2-3	2-3	2-3	2-3
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semana)	1	1	1 $\frac{1}{4}$	1 $\frac{1}{4}$
Aceites (cucharaditas/día)^b	2	2	2	3

^a Si los niños consumen hasta 2 onzas de mariscos por semana, solo deben ser alimentados con variedades cocidas de la lista de “Mejores opciones” provista por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU.: abadejo, almeja, anchoa, atún (agua dulce, enlatado light), arenca, bacalao, calamar, camarón, cangrejo, corvina del Atlántico, langosta, lubina negra, ostra, pescadilla, pescado blanco, sábalo, salmón,

sardina, tilapia, trucha. Si los niños consumen hasta 3 onzas de mariscos por semana, solo deben ser alimentados con variedades cocidas de la lista de “Mejores opciones” que contengan incluso menos metilmercurio: camarones, cangrejo, ostras, salmón, tilapia, trucha. Referencia: FDA.gov/fishadvice y EPA.gov/fishadvice.

^b Los valores para las cantidades de aceite han sido redondeados por lo que se pudiera afectar la cantidad total de calorías diarias.

Consideraciones especiales

Vitamina D suplementaria

Todos los infantes lactados necesitan un suplemento de vitamina D de 400 UI por día comenzando poco después del nacimiento. La fórmula para infantes está fortificada con vitamina D, por lo tanto, cuando un infante está recibiendo una alimentación completa de fórmula, no necesita ser suplementado con vitamina D.

Alimentos ricos en hierro a los lactantes a partir de los 6 meses de edad

Los infantes nacen con reservas de hierro adecuadas para los primeros 6 meses de vida. A partir de los 6 meses, añadido a la leche materna, requieren una fuente externa de hierro. Después de los 12 meses, los infantes necesitan menos hierro, pero aún deben proveerse buenas fuentes de alimentos ricos en hierro para mantener nivel adecuado de hierro y prevenir su deficiencia. Entre los alimentos ricos en hierro se encuentran las carnes y mariscos y los cereales fortificados con hierro.

Alimentos ricos en zinc a los lactantes a partir de los 6 meses de edad

Aunque el contenido de zinc de la leche materna es inicialmente alto y se absorbe eficientemente, la concentración disminuye durante los primeros 6 meses de lactancia y no se afecta por la ingesta materna de zinc. A partir de los 6 meses, los alimentos complementarios ricos en zinc son necesarios para mantener un nivel adecuado de zinc, y así apoyar el crecimiento y la función inmunológica. Entre los alimentos complementarios ricos en zinc se encuentran las carnes, legumbres (habichuelas) y cereales para infantes fortificados con zinc.

Vitamina B12 suplementaria

La leche humana tiene suficiente vitamina B12 para satisfacer las necesidades del lactante, a menos que el nivel de vitamina B12 de la madre sea inadecuado (ej. dietas veganas estrictas o que tienen un bajo consumo de carnes, huevos o lácteos). En estos casos, se debe consultar al médico para que determine si la suplementación al lactante es necesaria.

Alimentos potencialmente alergénicos

Los alimentos potencialmente alergénicos, como el maní, huevo, productos lácteos de vaca, nueces, trigo, mariscos crustáceos, pescado y soya, deben incluirse cuando se introducen otros alimentos complementarios en la alimentación del infante. La introducción de alimentos que contienen maní durante el primer año reduce el riesgo de que un infante desarrolle una alergia alimentaria al maní. La leche de vaca debe introducirse no antes de los 12 meses de edad.

Recomendaciones claves

Aproximadamente durante los primeros 6 meses de vida:

- Alimente al infante exclusivamente con leche materna. Continúe alimentando los infantes con leche materna al menos durante el primer año de vida, y por un periodo de tiempo más largo si se desea. Alimente los infantes con fórmula fortificada con hierro durante el primer año de vida cuando la leche materna no esté disponible.
- Provea suplementación con vitamina D inmediatamente a los infantes que sean lactados exclusivamente.

Aproximadamente a los 6 meses:

- Introduzca alimentos complementarios de alta densidad nutricional.
- Introduzca alimentos potencialmente alergénicos junto con otros alimentos complementarios.
- Motive a los infantes y niños pequeños a consumir una variedad de alimentos de todos los grupos, incluyendo aquellos ricos en hierro y zinc. Los alimentos complementarios ricos en zinc son importantes para el crecimiento y la función inmunológica.
- Provea alimentos complementarios de alta densidad nutricional y que no contengan sal ni azúcares añadidos.
- Evite los alimentos altos en sodio para mantener la ingesta dentro de los límites adecuados para los infantes. Las preferencias de los sabores para los alimentos salados se establecen temprano en la vida.
- No debe ofrecer alimentos crudos o cocidos con miel. La miel puede contener *Clostridium Botulism*, un organismo que puede causar serias enfermedades y hasta la muerte. Tampoco se les debe dar alimentos y bebidas no pasteurizadas, ya que pueden contener bacterias peligrosas.
- Establezca un patrón de bebidas saludables.

Tipos de bebida	Recomendaciones	Aspectos a considerar
Agua	En los primeros 6 meses, no se necesita agua suplementaria para los infantes sanos con una ingesta adecuada de leche materna o fórmula.	Con la introducción de alimentos complementarios, se puede ofrecer a los infantes pequeñas cantidades (de 4 a 8 onzas por día) de agua potable fluorada. Después del primer año de vida, la ingesta de agua se puede aumentar poco a poco para satisfacer las necesidades de hidratación y flúor.
Lácteos y alternativas fortificadas	A partir de los 12 meses de edad, se puede ofrecer leche de vaca (leche entera) o bebida de soya fortificada sin endulzar para ayudar a satisfacer las necesidades de calcio, potasio, vitamina D y proteínas.	Para niños de 12 a 23 meses, se debe evitar las leches con sabores porque contienen azúcares añadidas.
Alternativas de leche de origen vegetal	Durante el primer año de vida, no deben utilizarse para reemplazar la leche materna o la fórmula, bebidas elaboradas de plantas como soya, avena, arroz, coco y almendras.	Entre las alternativas a la leche de origen vegetal, solo la bebida de soya fortificada se considera un equivalente lácteo.

Tipos de bebida	Recomendaciones	Aspectos a considerar
Jugos de frutas	Se puede ofrecer hasta 4 onzas de jugo 100% de fruta al día para mantener un patrón alimentario saludable.	Antes de los 12 meses, no se deben ofrecer jugos a los infantes. En el segundo año de vida, el jugo de frutas no es necesario y la mayor parte de la ingesta de frutas debe provenir de comer frutas frescas picadas. Evite los jugos que contienen azúcares añadidas.
Leches y bebidas para niños pequeños	Se debe enfatizar en una variedad de alimentos y bebidas complementarios de alta densidad nutricional, sin azúcares añadidas para lograr las recomendaciones nutricionales.	Son bebidas complementadas con nutrientes y por lo general, contienen azúcares añadidas.
Bebidas endulzadas con azúcar	No se deben ofrecer bebidas endulzadas con azúcar a niños menores de 2 años. La ingesta de bebidas endulzadas con azúcar en la infancia puede predisponer al consumo de una mayor cantidad de estas bebidas en el futuro.	Las bebidas etiquetadas como bebidas de frutas o bebidas con sabor a frutas contienen azúcares añadidos. El jugo 100% de frutas no contiene azúcares añadidos.
Bebidas que contienen cafeína	Se debe evitar las bebidas que contienen cafeína para los niños menores de 2 años. Existen preocupaciones sobre los posibles efectos negativos de la cafeína en la salud de los niños pequeños.	No se han establecido límites seguros de cafeína para este grupo de edad.

Desde los 6 hasta los 23 meses de vida:

- Durante este período crítico de crecimiento y desarrollo, la alimentación debe satisfacer las necesidades de energía y nutrientes.
- La alimentación debe fomentar la aceptación de alimentos de todos los grupos para así desarrollar un patrón alimentario saludable.
- Los alimentos y bebidas complementarias deben incluir alternativas variadas de cada uno de los grupos de alimentos tales como: proteínas, vegetales, frutas, lácteos y cereales para infantes fortificados con hierro.
- Se deben proveer alimentos complementarios de alta densidad nutricional, que no contengan calorías adicionales de azúcares añadidos, y evitar aquellos altos en sodio para mantener la ingesta en los límites adecuados.
- Debido a que los niños muy pequeños experimentan por primera vez nuevas texturas y sabores, pueden necesitar de 8 a 10 exposiciones para aceptar un nuevo tipo de alimento. El ofrecimiento repetido de alimentos, como frutas y vegetales, aumenta la probabilidad de su aceptación.

Alimentación perceptiva

La alimentación perceptiva es un término que se usa para describir un estilo de alimentación que enfatiza el reconocimiento y la respuesta a las señales de hambre o saciedad de un infante o un niño pequeño. La alimentación perceptiva ayuda a los niños pequeños a aprender a autorregular su ingesta.

Para desarrollar hábitos alimentarios saludables es importante identificar las señales de hambre y saciedad durante esta edad crítica del niño.

Signos de hambre o saciedad

Nacimiento hasta los 5 meses

Un infante puede tener hambre si:

- Lleva las manos a la boca
- Gira la cabeza hacia el pecho o el biberón
- Frunce los labios, chasquea o lame los labios
- Agarra sus manos

Un infante puede estar satisfecho si:

- Cierra la boca
- Gira la cabeza lejos del pecho o del biberón
- Relaja las manos

Desde 6 hasta 23 meses

Un niño puede tener hambre si:

- Alcanza o señala la comida
- Abre la boca cuando se le ofrece una cucharada o comida
- Se emociona cuando ve comida
- Hace movimientos con las manos o emite sonidos para hacerle saber que todavía tiene hambre

Un niño puede estar satisfecho si:

- Aleja la comida
- Cierra la boca cuando se le ofrece comida
- Aparta la cabeza de la comida
- Utiliza movimientos de la mano o emite un sonido para hacer saber que ya está lleno

Existen programas gubernamentales para apoyar el crecimiento y el desarrollo saludable durante la infancia y la niñez. Para más información, puede referirse a la Tabla de Agencias Gubernamentales de Puerto Rico (Apéndice F).



Sobrepeso y obesidad infantil

En Puerto Rico, el 30% de los niños y adolescentes tienen sobrepeso u obesidad, y la prevalencia de sobrepeso es mayor en las niñas y la obesidad es mayor en niños (CDC-YBRFSS, 2019). El sobrepeso y la obesidad ponen a los jóvenes en alto riesgo de problemas de salud graves.

Los jóvenes con obesidad tienen más probabilidades de tener riesgos de salud inmediatos, incluyendo la presión arterial alta, el colesterol alto y la intolerancia a la glucosa. También tienen un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2 desde la adolescencia hasta la edad adulta. La ansiedad, depresión y ser víctimas de acoso son más probables en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad.

La meta para los niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad es reducir la tasa de aumento de peso y, al mismo tiempo, permitir un crecimiento y desarrollo normales. Esto se puede lograr proveyendo opciones de alimentos y bebidas ricos en nutrientes, minimizando las calorías de fuentes que no contribuyen a un patrón alimentario saludable y fomentando la actividad física regular.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Durante el periodo que transcurre entre los 2 hasta 18 años, aumentan las necesidades calóricas y nutricionales para apoyar el crecimiento y desarrollo humano característico de esta etapa de vida.

Los patrones alimentarios inadecuados y la actividad física reducida contribuyen al sobrepeso y la obesidad. También, aumentan el riesgo de padecer problemas crónicos de salud más adelante en la vida asociados con las principales causas de muerte en Puerto Rico, tales como obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, Alzheimer, enfermedades cerebrovasculares y de las vías respiratorias. Los adolescentes obesos tendrán el riesgo de ser adultos obesos y su efecto acumulativo en la salud podría ocasionar que no sobrevivan a sus padres.

La alimentación saludable a lo largo de esta etapa de la vida es responsabilidad tanto de los padres o cuidadores, así como de la y la comunidad donde se proporcionan y consumen alimentos. A medida

que los niños pasan a la edad escolar y durante la adolescencia, se exponen a nuevas opciones de alimentos y comienzan a tener más autonomía en su selección. También surgen nuevas influencias en el comportamiento alimentario, como la presión de grupo, que pueden crear oportunidades para establecer patrones alimentarios saludables.

Según maduran, los adolescentes adquieren mayor independencia en la selección de sus alimentos, pasan más tiempo con sus compañeros y consumen con mayor frecuencia alimentos y bebidas en entornos sociales. Otros factores que influyen en el comportamiento alimentario son el apoyo social, la exposición a las redes digitales, la promoción y el mercadeo de los alimentos.

Los niños y adolescentes tienen diversas necesidades de calorías y nutrientes según la edad, sus patrones de crecimiento y desarrollo (estatura) y los niveles de actividad física.

Requisitos calóricos en niñas por grupos de edad

Grupos de edad	Requisitos calóricos por día
2- 4 años	1,000-1,400 calorías por día
5- 8 años	1,200-1,800 calorías por día
9- 13 años	1,400-2,000 calorías por día
14- 18 años	1,800-2,400 calorías por día

Requisitos calóricos en niños por grupos de edad

Grupos de edad	Requisitos calóricos por día
2- 4 años	1,000- 1,600 calorías por día
5- 8 años	1,200- 2,000 calorías por día
9- 13 años	1,600- 2,600 calorías por día
14- 18 años	2,000- 3,200 calorías por día

Patrón alimentario saludable

En esta etapa de la niñez y la adolescencia, las niñas generalmente tienen menos necesidades calóricas que los niños, con variaciones dependiendo del tamaño corporal y el nivel de actividad física. Durante la adolescencia, el número de calorías aumenta para apoyar las diversas etapas de crecimiento. Los patrones alimentarios varían según las necesidades nutricionales, los gustos y las preferencias y los factores socioeconómicos. Como parte de un patrón alimentario saludable se debe seleccionar una variedad de alimentos y bebidas ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos, incluyendo vegetales de todo tipo, frutas, cereales, lácteos y alimentos proteicos.

Las tablas a continuación muestran el patrón alimentario saludable para las edades de 2 a 8, de 9 a 13 y de 14 a 18.

Patrón alimentario saludable para niños de 2 a 8 años, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos

Nivel de calorías ^a	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000
Grupos y subgrupos de Alimentos^b	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana).					
Vegetales (tazas/día)	1	1 ½	1 ½	2	2 ½	2 ½
Subgrupos de vegetales y cantidades por semana						
Vegetales de color verde oscuro (tazas/semana)	½	1	1	1 ½	1 ½	1 ½
Vegetales rojos y anaranjados (tazas/semana)	2 ½	3	3	4	5 ½	5 ½
Legumbres (tazas/semana)	½	½	½	1	1 ½	1 ½
Vegetales farináceos (tazas/semana)	2	3 ½	3 ½	4	5	5
Otros vegetales (tazas/semana)	1 ½	2 ½	2 ½	3 ½	4	4
Frutas (tazas/día)	1	1	1 ½	1 ½	1 ½	2
Cereales (onzas/día)	3	4	5	5	6	6
Grano entero (integrales) (onzas/día)	1 ½	2	2 ½	3	3	3
Refinados (onzas/día)	1 ½	2	2 ½	2	3	3
Lácteos (tazas/día)	2	2 ½				
Alimentos Proteicos (onzas/día)	2	3	4	5	5	5 ½
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semana						
Carnes, aves, huevos (onzas/semana)	10	14	19	23	23	26
Pescados y mariscos (onzas/semana) ^c	2-3	4	6	8	8	8
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semana)	2	2	3	4	4	5
Aceites (cucharaditas/día)^d	3	3	3	4	4	5
Límite de calorías para otros usos (kcal/día) ^e	130	80	90	150	190	280

^a Rangos de niveles de calorías: De 2 a 4 años, niñas: 1,000-1,400 calorías; niños: 1,000-1,600 calorías. De 5 a 8 años, niñas: 1,200-1,800 calorías; niños: 1,200-2,000 calorías.

^b Cantidades del grupo de alimentos se muestran en equivalentes de taza (taza) o equivalentes de onzas (onzas). Los aceites se muestran en cucharaditas. Las cantidades equivalentes para

cada grupo de alimentos son:

Vegetales, frutas (1 taza): 1 taza de vegetal o fruta cruda o cocida; 1 taza de jugo de frutas o vegetal; 2 tazas de ensalada de hojas verdes; ½ taza de frutas o vegetales secos.

Cereales (1 onza): ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos; 1 onza de pasta seca o arroz; 1 rebanada mediana (1 onza) de pan, tortilla o pan plano sin levadura; 1 onza de cereal listo para comer (aproximadamente 1 taza de cereal en hojuelas).

Lácteos (1 taza): 1 taza de leche, yogur o leche de soya fortificada; 1½ onzas de queso natural como queso cheddar o 2 onzas de queso procesado.

Alimentos con proteínas (1 onza): 1 onza de carnes magras, aves o mariscos; 1 huevo; ¼ de taza de legumbres cocidas o tofu; 1 cucharada de mantequilla de nueces o semillas; ½ onza de nueces o semillas.

- c Si los niños consumen hasta 2 onzas de mariscos por semana, solo deben ser alimentados con variedades cocidas de la lista de “Mejores opciones” provista por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU.: abadejo, almeja, anchoa, atún (agua dulce, enlatado light), arenca, bacalao, calamar, camarón, cangrejo, corvina del Atlántico, langosta, lubina negra, ostra, pescadilla, pescado blanco, sábalo, salmón, sardina, tilapia, trucha.

Si los niños consumen hasta 3 onzas de mariscos por semana, solo deben ser alimentados con variedades cocidas de la lista de “Mejores opciones” que contengan incluso menos metilmercurio: camarones, cangrejo, ostras, salmón, tilapia, trucha. Referencia: FDA.gov/fishadvice y EPA.gov/fishadvice.

- d Los valores para las cantidades de aceite han sido redondeados por lo que se pudiera afectar la cantidad total de calorías diarias.
- e Se supone que los alimentos sean nutricionalmente densos; magro o bajo en grasa; y preparado con un mínimo de azúcares añadidos, almidones refinados, grasas saturadas o sodio. La cantidad de calorías depende del nivel total de calorías del patrón y de las cantidades de alimentos de cada grupo necesarias para alcanzar los objetivos nutricionales. Las calorías hasta el límite especificado se pueden usar para agregar azúcares, grasas saturadas, o para comer más de la cantidad recomendada de alimentos en un grupo de alimentos.

NOTA: El patrón alimentario total no debe exceder los límites para azúcares añadidos y grasas saturadas; estar dentro de los niveles aceptables para proteínas, carbohidratos y grasas totales; y mantenerse dentro de los límites de calorías.



Patrón alimentario saludable para niños y preadolescentes de 9 a 13 años, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos

Nivel de calorías ^a	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600
Grupos y subgrupos de Alimentos^b	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana).						
Vegetales (tazas/día)	1 ½	2	2 ½	2 ½	3	3	3 ½
Subgrupos de vegetales y cantidades por semana							
Vegetales de color verde oscuro (tazas/semana)	1	1 ½	1 ½	1 ½	2	2	1 ½
Vegetales rojos y anaranjados (tazas/semana)	3	4	5 ½	5 ½	6	6	7
Legumbres (tazas/semana)	½	1	1 ½	1 ½	2	2	2 ½
Vegetales farináceos (tazas/semana)	3 ½	4	5	5	6	6	7
Otros vegetales (tazas/semana)	2 ½	3 ½	4	4	5	5	5 ½
Frutas (tazas/día)	1 ½	1 ½	1 ½	2	2	2	2
Cereales (onzas/día)	5	5	6	6	7	8	9
Grano entero (integrales) (onzas/día)	2 ½	3	3	3	3 ½	4	4 ½
Refinados (onzas/día)	2 ½	2	3	3	3 ½	4	4 ½
Lácteos (tazas/día)	3	3	3	3	3	3	3
Alimentos Proteicos (onzas/día)	4	5	5	5 ½	6	6 ½	6 ½
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semana							
Carnes, aves, huevos (onzas/semana)	19	23	23	26	28	31	31
Pescados y mariscos (onzas/semana) ^c	6	8	8	8	9	10	10
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semana)	3	4	4	5	5	5	5
Aceites (cucharaditas/día)^d	3	3	5	5	6	6	7
Límite de calorías para otros usos (kcal/día) ^e	50	100	140	240	250	320	350

^a Rangos de niveles de calorías: De 9 a 13 años, niñas: 1,400-2,000 calorías; niños: 1,600-2,600 calorías.

^b Cantidades del grupo de alimentos se muestran en equivalentes de taza (taza) o equivalentes de onzas (onzas). Los aceites se muestran en cucharaditas. Las cantidades equivalentes para cada grupo de alimentos son:

Vegetales, frutas (1 taza): 1 taza de vegetal o fruta cruda o cocida; 1 taza de jugo de frutas o vegetal; 2 tazas de ensalada de hojas verdes; ½ taza de frutas o vegetales secos.

Cereales (1 onza): ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos; 1 onza de pasta seca o arroz; 1 rebanada mediana (1 onza) de pan, tortilla o pan plano sin levadura; 1 onza de cereal listo para comer (aproximadamente 1 taza de cereal en hojuelas).

Lácteos (1 taza): 1 taza de leche, yogur o leche de soya fortificada; 1½ onzas de queso natural como queso cheddar o 2 onzas de queso procesado.

Alimentos con proteínas (1 onza): 1 onza de carnes magras,

aves o mariscos; 1 huevo; ¼ de taza de legumbres cocidas o tofu; 1 cucharada de mantequilla de nueces o semillas; ½ onza de nueces o semillas.

^c Si los niños consumen hasta 2 onzas de mariscos por semana, solo deben ser alimentados con variedades cocidas de la lista de “Mejores opciones” provista por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU.: abadejo, almeja, anchoa, atún (agua dulce, enlatado light), arenca, bacalao, calamar, camarón, cangrejo, corvina del Atlántico, langosta, lubina negra, ostra, pescadilla, pescado blanco, sábalo, salmón, sardina, tilapia, trucha.

Si los niños consumen hasta 3 onzas de mariscos por semana, solo deben ser alimentados con variedades cocidas de la lista de “Mejores opciones” que contengan incluso menos metilmercurio: camarones, cangrejo, ostras, salmón, tilapia, trucha. Referencia: FDA.gov/fishadvice y EPA.gov/fishadvice.

^d Los valores para las cantidades de aceite han sido redondeados

por lo que se pudiera afectar la cantidad total de calorías diarias.

- e Se supone que los alimentos sean nutricionalmente densos; magro o bajo en grasa; y preparado con un mínimo de azúcares añadidos, almidones refinados, grasas saturadas o sodio. La cantidad de calorías depende del nivel total de calorías del patrón y de las cantidades de alimentos de cada grupo necesarias para alcanzar los objetivos nutricionales. Las calorías hasta el límite especificado se pueden usar para agregar azúcares,

grasas saturadas, o para comer más de la cantidad recomendada de alimentos en un grupo de alimentos.

NOTA: El patrón alimentario total no debe exceder los límites para azúcares añadidos y grasas saturadas; estar dentro de los niveles aceptables para proteínas, carbohidratos y grasas totales; y mantenerse dentro de los límites de calorías.

Patrón alimentario saludable para adolescentes de 14 a 18 años, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos

Nivel de calorías ^a	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
Grupos y subgrupos de Alimentos^b	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana).							
Vegetales (tazas/día)	2 ½	2 ½	3	3	3 ½	3 ½	4	4
Subgrupos de vegetales y cantidades por semana								
Vegetales de color verde oscuro (tazas/semana)	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½
Vegetales rojos y anaranjados (tazas/semana)	5 ½	5 ½	6	6	7	7	7 ½	7 ½
Legumbres (tazas/semana)	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½	3	3
Vegetales farináceos (tazas/semana)	5	5	6	6	7	7	8	8
Otros vegetales (tazas/semana)	4	4	5	5	5 ½	5 ½	7	7
Frutas (tazas/día)	1 ½	2	2	2	2	2 ½	2 ½	2 ½
Cereales (onzas/día)	6	6	7	8	9	10	10	10
Grano entero (integrales) (onzas/día)	3	3	3 ½	4	4 ½	5	5	5
Refinados (onzas/día)	3	3	3 ½	4	4 ½	5	5	5
Lácteos (tazas/día)	3	3	3	3	3	3	3	3
Alimentos Proteicos (onzas/día)	5	5 ½	6	6 ½	6 ½	7	7	7
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semana								
Carnes, aves, huevos (onzas/semana)	23	26	28	31	31	33	33	33
Pescados y mariscos (onzas/semana) ^c	8	8	9	10	10	10	10	10
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semana)	4	5	5	5	5	6	6	6
Aceites (cucharaditas/día)^d	5	5	6	6	7	7	9	11
Límite de calorías para otros usos (kcal/día) ^e	140	240	250	320	350	370	440	580

^a Rangos de niveles de calorías: De 14 a 18 años, Niñas: 1,800-2,400 calorías; Niños: 2,000-3,200 calorías.

^b Cantidades del grupo de alimentos se muestran en equivalentes de taza (taza) o equivalentes de onzas (onzas). Los aceites se muestran en cucharaditas. Las cantidades equivalentes para cada grupo de alimentos son:

Vegetales, frutas (1 taza): 1 taza de vegetal o fruta cruda o cocida; 1 taza de jugo de frutas o vegetal; 2 tazas de ensalada

de hojas verdes; ½ taza de frutas o vegetales secos.

Cereales (1 onza): ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos; 1 onza de pasta seca o arroz; 1 rebanada mediana (1 onza) de pan, tortilla o pan plano sin levadura; 1 onza de cereal listo para comer (aproximadamente 1 taza de cereal en hojuelas).

Lácteos (1 taza): 1 taza de leche, yogur o leche de soya fortificada; 1½ onzas de queso natural como queso cheddar o 2 onzas de queso procesado.

Alimentos con proteínas (1 onza): 1 onza de carnes magras, aves o mariscos; 1 huevo; ¼ de taza de legumbres cocidas o tofu; 1 cucharada de mantequilla de nueces o semillas; ½ onza de nueces o semillas.

c Si los niños consumen hasta 2 onzas de mariscos por semana, solo deben ser alimentados con variedades cocidas de la lista de “Mejores opciones” provista por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU.: abadejo, almeja, anchoa, atún (agua dulce, enlatado light), arenca, bacalao, calamar, camarón, cangrejo, corvina del Atlántico, langosta, lubina negra, ostra, pescadilla, pescado blanco, sábalo, salmón, sardina, tilapia, trucha.

Si los niños consumen hasta 3 onzas de mariscos por semana, solo deben ser alimentados con variedades cocidas de la lista de “Mejores opciones” que contengan incluso menos metilmercurio:

camarones, cangrejo, ostras, salmón, tilapia, trucha. Referencia: FDA.gov/fishadvice y EPA.gov/fishadvice.

d Los valores para las cantidades de aceite han sido redondeados por lo que se pudiera afectar la cantidad total de calorías diarias.

e Se supone que los alimentos sean nutricionalmente densos; magro o bajo en grasa; y preparado con un mínimo de azúcares añadidos, almidones refinados, grasas saturadas o sodio. La cantidad de calorías depende del nivel total de calorías del patrón y de las cantidades de alimentos de cada grupo necesarias para alcanzar los objetivos nutricionales. Las calorías hasta el límite especificado se pueden usar para agregar azúcares, grasas saturadas, o para comer más de la cantidad recomendada de alimentos en un grupo de alimentos.

NOTA: El patrón alimentario total no debe exceder los límites para azúcares añadidos y grasas saturadas; estar dentro de los niveles aceptables para proteínas, carbohidratos y grasas totales; y mantenerse dentro de los límites de calorías.

Alimentos y bebidas de alta densidad nutricional

Los alimentos y bebidas de alta densidad nutricional son ricos en vitaminas y minerales que promueven la salud y tienen pocas azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. A continuación, se provee un listado de los alimentos recomendados para los niños y adolescentes.

Grupo de alimento	Varietades de alimentos
Vegetales y legumbres	Vegetales de todo tipo: verde oscuro (espinaca, lechuga romana); rojo y anaranjado (tomate, zanahoria); legumbres (granos y habichuelas); vegetales farináceos (viandas); y otros vegetales (aguacate, berenjena, coliflor, remolacha)
Frutas	Frutas frescas, congeladas, enlatadas, secas y jugos 100%
Cereales	Panes, pastas y cereales de grano entero
Alimentos proteicos	Carnes y aves bajas en grasa (res, ternera, cerdo, pollo, pavo); huevos; pescados y mariscos; legumbres (granos y habichuelas); nueces y semillas sin sal
Lácteos	Leche de vaca, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa; bebidas y yogur de soya fortificados; productos lácteos bajos en lactosa y libres de lactosa

Alimentos y bebidas de alta densidad nutricional: Son alimentos que proporcionan vitaminas, minerales, proteínas y otros nutrientes y componentes beneficiosos para la salud, con pocas azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio.

Consideraciones especiales

Alternativas a considerar	Recomendaciones	Factores importantes
Jugos de fruta	Consuma jugos 100% de frutas para mantener un patrón alimentario saludable.	Es preferible consumir la fruta fresca entera para promover el consumo de la fibra.
Lácteos y alternativas de soya fortificadas	Seleccione alternativas bajas en grasa y sin añadir azúcar.	Las opciones en el grupo de los lácteos incluyen la leche de vaca sin grasa y baja en grasa (1%) sin endulzar, yogur, queso; bebidas y yogur de soya fortificados; y productos lácteos bajos en lactosa y libres de lactosa. Los productos lácteos y las alternativas de soya fortificadas proporcionan proteínas y una variedad de nutrientes importantes en esta etapa de la vida como lo son potasio, calcio y vitamina D.
Bebidas endulzadas con azúcar	No son necesarias.	Las bebidas sin azúcares añadidos deben ser la opción principal para los niños y adolescentes. Estas incluyen agua, leche baja en grasa y sin grasa, incluyendo opciones como baja en lactosa o sin lactosa o bebida de soya fortificada. También incluye los jugos 100% de frutas dentro de las cantidades recomendadas.
Refrigerios o <i>snacks</i>	Incorpore los refrigerios para promover el consumo de las frutas y vegetales de alta densidad nutricional.	Palitos de zanahorias, hummus, frutas frescas picadas en sustitución de chips (papitas, nachos, platanutres) o galletas dulces, entre otros.
Golosinas o dulces	Consuma de forma limitada.	Por su alto contenido de azúcar y calorías se debe limitar su consumo (caramelos, gomitas, paletas, bombones, chocolates, algodón de azúcar)

Existen programas gubernamentales para apoyar el crecimiento y el desarrollo saludable durante la niñez y la adolescencia. Para más información, puede referirse a la Tabla de Agencias Gubernamentales de Puerto Rico (Apéndice F).



ADULTOS

La etapa de adulto, que comprende las edades entre los 19 y 59 años, se caracteriza por un aumento en la independencia, oportunidades y responsabilidades familiares y profesionales. Es en este periodo que comienza o termina una etapa del proceso educativo y adiestramiento, se manejan asuntos laborales y familiares, y se inicia la planificación para la jubilación. Estas responsabilidades y otros compromisos pueden crear barreras, reales o percibidas, para lograr una alimentación saludable. Seguir un patrón alimentario saludable, realizar actividad física regularmente y mantener un peso adecuado son críticos para la adultez saludable.

Muchas personas entran a la etapa de adulto con un patrón alimentario y de actividad física no saludables que traen desde la niñez y adolescencia.

Las preferencias aprendidas por alimentos y bebidas, al igual que las creencias y valores respecto a la alimentación, la salud y actividad física, pueden influenciar positiva o negativamente el estado de salud porque estos factores determinan el deseo o la voluntad de un individuo a cambiar o mantener su comportamiento alimentario. Adoptar patrones alimentarios saludables requiere realizar esfuerzos planificados que redundarán en una mejor salud y promover el bienestar en las futuras etapas de la vida. Además, los adultos influyen en las actitudes y comportamientos de personas más jóvenes y de adultos mayores, lo que contribuirá al desarrollo de futuras poblaciones de adultos con un estilo de vida saludable y activo.

Importancia de la actividad física

Los adultos que son físicamente activos están más sanos, se sienten mejor y tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas en comparación con los adultos inactivos. La actividad física regular puede proporcionar beneficios inmediatos como, por ejemplo, mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y mejorar el sueño. Entre los beneficios a largo plazo mejora la salud ósea y reduce el riesgo de muchas enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la depresión, la demencia y ciertos tipos de cáncer.

Los adultos deben moverse más y sentarse menos durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos necesitan al menos 150 a 300 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana, como caminar o bailar rápido. Los adultos también necesitan actividades de fortalecimiento muscular, como levantar pesas o hacer flexiones, al menos 2 días a la semana.

Para más información puede acceder la sección de Actividad Física en la página 91 de esta Guía.

Sobrepeso y obesidad en Puerto Rico

En Puerto Rico, el 70% de los adultos tiene sobrepeso u obesidad creando un mayor riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. Asimismo, las principales causas de muerte tienen en común el sobrepeso y obesidad como factor de riesgo.

¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa principal del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y las calorías gastadas:

- Un aumento en el consumo de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y
- La disminución en la actividad física debido a un estilo de vida sedentario.

¿Cuáles son las consecuencias del sobrepeso y la obesidad para la salud?

- Enfermedades cardiovasculares (cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares)
- Diabetes
- Trastornos del sistema músculo-esquelético (osteoartritis enfermedad degenerativa de las articulaciones)
- Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon)

Patrón alimentario saludable

Seguir un patrón alimentario saludable ayuda a cubrir las necesidades nutricionales, a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Esto puede beneficiar a todas las personas, independiente de estado actual de salud, su edad, raza u origen étnico. La información provista en esta Guía le ofrece alternativas de alimentos y bebidas de alta densidad nutricional, que pueden adaptarse a sus gustos y preferencias personales, las costumbres y platos tradicionales y al presupuesto disponible.

En términos generales, las mujeres necesitan consumir menos calorías que los hombres. Las mujeres entre los 19 y 30 años necesitan consumir entre 1,800 y 2,400 calorías diarias, mientras que los hombres en este mismo grupo de edad requieren entre 2,400 y

3,000 calorías. Entre los 31 y 59 años, las mujeres requieren entre 1,600 y 2,200 calorías diarias y los hombres entre 2,200 y 3,000 calorías. Se observa, entonces, que durante la adultez las necesidades calóricas disminuyen debido a los cambios de metabolismo que acompañan el envejecimiento. Los niveles de actividad física, la composición corporal y la presencia de enfermedades crónicas, entre otros factores, afectan las necesidades calóricas.

Alimentos y bebidas de alta densidad nutricional: Son alimentos que proporcionan vitaminas, minerales, proteínas y otros nutrientes y componentes beneficiosos para la salud, con pocas azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio.

¿Cómo prevenir el sobrepeso y la obesidad?

La obesidad puede prevenirse.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud y puede prevenirse con pequeños pasos. Algunos consejos son:

- Limitar el consumo de calorías que provienen de la grasa total y de los azúcares en los alimentos y bebidas.
- Aumentar el consumo de frutas y vegetales, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar actividad física periódica: 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos semanales para los adultos.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la estatura que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su estatura en metros (kg/m^2).

En los adultos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25
- Obesidad: IMC igual o superior a 30

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos géneros (hombres y mujeres) y para los adultos de todas las edades. El riesgo de contraer estas enfermedades crónicas crece con el aumento del IMC.

- Puede calcular su índice de masa corporal a través del enlace <https://alimentacionynutricionpr.org/obesidad/calculadora-imc/>

En el caso de los menores de 19 años, se utilizan las gráficas y tablas de los patrones de crecimientos de la OMS.

Perder peso y mantener la pérdida de peso no es una tarea sencilla. Es probable que no se consiga la pérdida y el mantenimiento de peso deseable utilizando soluciones a corto plazo. Cambiar a un estilo de vida más saludable y de manera sostenida requiere de un compromiso personal a largo plazo, el apoyo de los profesionales de la salud, de la familia, amistades y los grupos en la comunidad. Las intervenciones de modificación de la conducta que utilizan una o más estrategias, como sesiones de grupo, cambios en el patrón alimentario y actividad física, pueden ser efectivas para las personas que intentan perder una cantidad significativa de peso.

Para más información puede acceder la sección de Peso Saludable en la página 88 de esta Guía.

Un patrón alimentario saludable incluye los siguientes grupos de alimentos:

• **Vegetales de todo tipo, por ejemplo:**

- Verde oscuro (acelga, brécol, espinaca, hojas denabo, lechuga romana, quimbombó);
- Rojo (tomate, pimiento rojo);
- Anaranjado (calabaza, zanahoria);
- Legumbres (granos – frijoles, gandules, garbanzos, guisantes, habas, lentejas), (habichuelas - rojas, rosadas, pintas, blancas, negras);
- Vegetales farináceos o con fécula (apio, batata, guineo verde, malanga, ñame, panapén, papa, plátano verde o maduro, yautía, yuca);
- otros vegetales: aguacate, berenjena, cebolla, Coles de Bruselas, coliflor, chayote, espárragos, pepinillo, remolacha, repollo, tomatillo, setas.

• **Frutas** - Todas las frutas frescas (especialmente enteras) congeladas, enlatadas y secas y jugos 100% de frutas.

• **Cereales** - Al menos la mitad que sean de grano entero (integrales).

• **Lácteos** - Incluye leche, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa; opciones sin lactosa; y bebidas de soya fortificadas.

• **Alimentos proteicos**

- Carnes y aves bajas en grasa y huevos: carnes (res, ternera, cerdo, cabro, conejo, cordero); aves (pollo, pavo, pato, guinea, codorniz), carnes de órganos (hígado, lengua, sesos).
- Pescados y mariscos: Pescados (salmón, atún, bacalao, mero, chillo, sardinas, tilapia); mariscos

(camarones, langosta, jueyes); moluscos (carrucho, pulpo).

- Legumbres (granos – frijoles, gandules, garbanzos, guisantes, habas, lentejas), (habichuelas - rojas, rosadas, pintas, blancas, negras). Estos pueden considerarse fuente proteica al igual que como vegetal, pero deben contarse en un solo grupo.



La tabla a continuación muestra el patrón alimentario saludable para adultos, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos.

Patrón alimentario saludable para adultos, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos

Nivel de calorías ^a	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000
Grupos y subgrupos de Alimentos^b	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos^c (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana).							
Vegetales (tazas/día)	2	2 ½	2 ½	3	3	3 ½	3 ½	4
Subgrupos de vegetales y cantidades por semana								
Vegetales de color verde oscuro (tazas/semana)	1 ½	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½	2 ½
Vegetales rojos y anaranjados (tazas/semana)	4	5 ½	5 ½	6	6	7	7	7 ½
Legumbres (tazas/semana)	1	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½	3
Vegetales farináceos (tazas/semana)	4	5	5	6	6	7	7	8
Otros vegetales (tazas/semana)	3 ½	4	4	5	5	5 ½	5 ½	7
Frutas (tazas/día)	1 ½	1 ½	2	2	2	2	2 ½	2 ½
Cereales (onzas/día)	5	6	6	7	8	9	10	10
Grano entero (integrales) (onzas/día)	3	3	3	3 ½	4	4 ½	5	5
Refinados (onzas/día)	2	3	3	3 ½	4	4 ½	5	5
Lácteos (tazas/día)	3	3	3	3	3	3	3	3
Alimentos Proteicos (onzas/día)	5	5	5 ½	6	6 ½	6 ½	7	7
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semana								
Carnes, aves, huevos (onzas/semana)	23	23	26	28	31	31	33	33
Pescados y mariscos (onzas/semana) ^d	8	8	8	9	10	10	10	10
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semana)	4	4	5	5	5	5	6	6
Aceites (cucharaditas/día)^e	4	5	5	6	6	7	7	9
Límite de calorías para otros usos (kcal/día)	100	140	240	250	320	350	370	440

^a Los niveles de calorías para los adultos de 19 a 59 años fluctúan entre 1,600 kcal a 3,000 kcal diarias.

^b Los alimentos contenidos en cada grupo y subgrupo son los siguientes:

Vegetales

Vegetales de color verde oscuro - Todos los vegetales de hoja verde oscuro frescos, congelados y enlatados; cocidos o crudos. Por ejemplo, acelgas, albahaca, berros, brécol, cilantro, col rizada, espinacas, habichuelas tiernas, hojas de amaranto, hojas de nabo, hojas de remolacha, hojas de taro, hojas de crisantemo, hojas de mostaza, lechuga romana repollo, quimbombó.

Vegetales rojos y anaranjados - Todos los vegetales o jugos rojos y anaranjados frescos, congelados y enlatados, cocidos o crudos. Por ejemplo, batatas, calabaza, chiles rojos, pimiento morrón, pimientos rojos o anaranjados, tomates, zanahorias, 100 % jugo de tomate y variedades de calabaza de invierno como la bellota, nuez, y kabocha.

Vegetales farináceos – todos los vegetales farináceos frescos, congelados y enlatados. Entre estos, apio, batata, guineo verde, maíz, malanga, ñame, panapén, papas blancas, plátano verde o maduro, yautía y yuca.

Otros vegetales- Todas las demás verduras frescas, congeladas y enlatadas, cocidas o crudas. Por ejemplo, aguacate, alcachofa, algas marinas, ajo, apio, berenjena, cebolla, coles de Bruselas, coliflor, chayote, espárragos, frijoles germinados, lechuga iceberg, nabos, nopales, judías verdes, pimientos (tipos de chile y campana que no son de color rojo o naranja), puerro, pepinillo, rábano, raíz de jengibre, remolacha, repollo, tomatillo y setas.

Legumbres - Todo cocido con granos o habichuelas secas o enlatadas. Entre los granos se encuentran gandules, garbanzos, guisantes, habas, lentejas, edamame y soya. Las habichuelas incluyen las rojas, blancas, rosadas, pintas, y negras.

Frutas

Todas las frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas y jugos 100% de frutas. Se incluye, acerola, parcha, mangó, uvas, pera, cereza, manzanas, albaricoques, guineo maduro, bayas (moras, arándanos, grosellas, kiwis, frambuesas y fresas); frutas cítricas (piña, china, toronja, limones, limas, mandarinas); cerezas, dátiles, higos, uvas, guayaba, mangó, melones y sandía, nectarinas, papaya, parcha, melocotones, ciruelas, granadas, ciruelas pasas, pasas, guanábana, carambola y tamarindo.

Cereales

Cereales de grano entero (integrales)- Todos los productos de grano entero y los utilizados como ingredientes. Se incluyen, amaranto, cebada, arroz integral, trigo sarraceno (buckwheat), bulgur, avena, palomitas de maíz, quinoa, centeno oscuro, harina de maíz integral, pan integral y arroz salvaje.

Cereales refinados- Todos los productos de granos refinados y los utilizados como ingredientes. Incluyen, arroz enriquecido, panes blancos, cereales y galletas de granos refinados, sémola de maíz, crema de arroz, crema de trigo, cebada, pasta, harina blanca, plantilla, tortilla, trigo. Las opciones de cereales refinados deben ser enriquecidas.

Lácteos

Leche líquida, en polvo o evaporada, incluidos los productos sin lactosa y con contenido reducido de lactosa; las bebidas de soya fortificadas (leche de soya), suero de leche, yogur, kéfir, yogur helado, postres lácteos y quesos (Brie, cheddar, requesón, colby, edam, feta, cabra, gouda, quesos mexicanos, monterrey, mozzarella, parmesano, provolone, ricotta y suizo). La mayoría de las opciones deben ser sin grasa o bajas en grasa. No se incluyen, crema, crema agria y el queso crema debido a su bajo contenido de calcio.

Alimentos proteicos

Carnes, aves, huevos – Incluyen, carne de res, cabra, cordero,

cerdo y conejo. Entre las aves de corral se encuentran el pollo, paloma, pato, codorniz, ganso y pavo. Las carnes de órganos incluyen, cerebro, tripas, mollejas, corazón, riñón, hígado, estómago y lengua. Los huevos incluyen, huevos de gallina y huevos de otras aves. Las carnes y aves deben ser magras o bajas en grasa.

Pescados y mariscos - Los pescados y mariscos que son más bajos en metilmercurio incluyen: arenca, almejas, anchoa, atún claro, bacalao, calamar, camarón, cangrejo, chillo, jueyes, langosta, mero, ostra, perca, salmón, sardina, tilapia, trucha de agua dulce.

Nueces, semillas, productos de soya- las nueces y semillas incluyen todas las nueces (nueces de árbol) y maní (cacahuates), mantequillas de nueces, semillas (Chía, lino, calabaza, sésamo y girasol) y mantequillas de semillas (sésamo o tahini y girasol). La soya incluye tofu, tempeh y productos hechos con harina de soya, aislado de proteína de soya y concentrado de soya. Todas las nueces deben ser sin sal añadida.

Legumbres – Granos (gandules, garbanzos, guisantes, habas y lentejas) y habichuelas (rojas, rosadas, pintas, blancas y negras). Estas variedades pueden considerarse parte del grupo de alimentos proteicos, así como del grupo de vegetales, pero deben contarse en un solo grupo.

Las cantidades de los grupos de alimentos se muestran en equivalentes de taza o equivalentes de onzas. Los aceites se muestran en cucharaditas. Las cantidades equivalentes para cada grupo de alimentos son:

Vegetales, frutas (1 taza): 1 taza de vegetal o fruta cruda o cocida; 1 taza de jugo de frutas o vegetal; 2 tazas de ensalada de hojas verdes; ½ taza de frutas o vegetales secos.

Cereales (1 onza): ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos; 1 onza de pasta seca o arroz; 1 rebanada mediana (1 onza) de pan, tortilla o pan plano sin levadura; 1 onza de cereal listo para comer (aproximadamente 1 taza de cereal en hojuelas).

Lácteos (1 taza): 1 taza de leche, yogur o leche de soya fortificada; 1½ onzas de queso natural como queso cheddar o 2 onzas de queso procesado.

Alimentos con proteínas (1 onza): 1 onza de carnes magras, aves o mariscos; 1 huevo; ¼ de taza de legumbres cocidas o tofu; 1 cucharada de mantequilla de nueces o semillas; ½ onza de nueces o semillas.

La Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) y la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. (EPA, por sus siglas en inglés) brindan asesoramiento conjunto sobre el consumo de mariscos para limitar la

exposición al metilmercurio para las mujeres que podrían quedar embarazadas o están lactando y los niños. Dependiendo del peso corporal, algunas mujeres y muchos niños deben elegir mariscos con menor contenido de metilmercurio o comer menos mariscos que las cantidades indicadas en el Patrón Alimentario saludable. Para obtener más información, consulte los sitios web <https://www.epa.gov/fish-tech/epa-fda-advice-about-eating-fish-and-shellfish>

Las cantidades de cucharaditas de aceite han sido redondeadas por lo que se pudiera afectar la cantidad total de calorías diarias. Los alimentos a seleccionar deben ser de alta densidad nutricional, magros o bajos en grasa y preparados agregando

un mínimo de grasas saturadas, azúcares, almidones refinados o sal. Solo una pequeña cantidad de calorías permanece dentro del límite de calorías para otros usos. La cantidad de calorías depende del nivel total de calorías del patrón y de las cantidades de alimentos de cada grupo de alimentos necesarias para alcanzar los objetivos nutricionales. Se pueden usar las calorías para otros usos hasta el límite específico para azúcares añadidos, cereales refinados añadidos, grasas saturadas, alcohol o para comer más de la cantidad recomendada de un grupo de alimentos en específico.

Mantener un patrón alimentario saludable se logra una comida a la vez. Adoptar estrategias como proveer alternativas de alimentos y bebidas de alta densidad nutricional en los lugares donde los adultos pasan la mayor parte de su tiempo, incluyendo el lugar donde viven, estudian, trabajan y se reúnen contribuye a alcanzar un estilo de vida más saludable.



Consideraciones especiales

Componentes	Recomendaciones	Aspectos importantes
Fibra dietaria	Aumentar el consumo de fibra dietaria a 25 gramos diarios para mujeres y 31 gramos diarios para hombres.	El consumo de fibra dietaria es importante para reducir el riesgo de enfermedades coronarias.
Calcio y Vitamina D	Aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio (ej. leche baja en grasa, yogur, alternativas fortificadas de soya, sardinas enlatadas, salmón) y vitamina D (ej. leche, bebidas y yogur de soya fortificadas, algunos cereales de grano entero).	<p>El calcio y la vitamina D son importantes a cualquier edad. Para prevenir la aparición de osteoporosis, durante los años adultos se debe prestar especial atención al consumo de cantidades adecuadas de alimentos con calcio y vitamina D y promover la salud óptima de los huesos.</p> <p>La ingesta adecuada de calcio de 1,000 mg/día para hombres entre 19 y 59 años; 1,000 mg/día para mujeres entre 19 y 50 años; 1,200 mg/día para mujeres mayores de 50 años; y vitamina D 600 UI/día para hombres y mujeres entre 19 y 59 años es importante durante el período de tiempo en que todavía se acumula activamente masa ósea (entre las edades de 19-30 años) y, para las mujeres, en el periodo posmenopáusico en el que se produce una rápida remodelación ósea.</p> <p>La vitamina D ayuda en la absorción de calcio. Por lo tanto, consumir alimentos fortificados con vitamina D puede ayudar a los adultos a satisfacer sus necesidades. Además de las fuentes de alimentos, el cuerpo puede producir vitamina D de la luz del sol. Sin embargo, algunas personas pueden tener dificultades para producir suficiente vitamina D a partir de la exposición a la luz solar o adquirirla consumiendo alimentos y bebidas. Para estos casos, un profesional de la salud puede recomendar un suplemento.</p>

Componentes	Recomendaciones	Aspectos importantes
Grasas saturadas	Reducir las calorías que provienen de grasas saturadas a menos del 10% del total de las calorías diarias.	<p>La prevalencia de enfermedades cardíacas aumenta con la edad y el nivel de colesterol LDL o colesterol malo alcanza su máximo nivel entre las edades de 50 a 59 para hombres y 60 a 69 para mujeres. Por esto, limitar la ingesta de grasas saturadas o remplazarlas por grasas insaturadas es particularmente importante durante la etapa adulta.</p> <p>Las fuentes principales de grasas saturadas se encuentran en los siguientes alimentos: emparedados, hamburguesas, tacos, burritos, salchichas y platos mixtos basados en carbohidratos (ej. espagueti con albóndigas, guisos, quesadillas). Estos alimentos típicamente contienen ingredientes de baja densidad nutricional. Hacer cambios a algunos de estos ingredientes, o a su cantidad o frecuencia de consumo, ayuda a reducir la ingesta de grasas saturadas sin necesidad de eliminar dicho alimento.</p> <p>Otras estrategias para reducir las grasas saturadas incluyen la utilización de carnes magras y quesos bajos en grasa para preparar los alimentos, o sustituir la carne por legumbres (habichuelas y granos) como la fuente de proteína. También se recomienda sustituir grasas saturadas por grasas insaturadas (ej. aguacate, nueces, o semillas en vez de queso) y cocinar con aceites ricos en grasas monoinsaturadas o polinsaturadas (ej., canola, maíz, oliva, maní, cártamo, soya, girasol) en vez de manteca o mantequilla.</p>

Componentes	Recomendaciones	Aspectos importantes
Azúcares añadidos	Reducir las calorías que provienen de azúcar a menos del 10% del total de las calorías diarias. Evite alimentos y bebidas con azúcares añadidos.	<p>La mayoría de los adultos excede el límite recomendado de azúcares añadidos como resultado de ingerir alimentos y bebidas altos en azúcares añadidos o seleccionar alimentos y bebidas que no están en su forma de alta densidad nutricional. Los azúcares añadidos causan que se exceda la ingesta calórica y, por consecuencia, un aumento en el peso corporal.</p> <p>Cerca del 40% de la ingesta de azúcares añadidos proviene de bebidas azucaradas (ej., gaseosas, bebidas deportivas, bebidas de frutas), té y cafés endulzados y saborizados, incluyendo las versiones envasadas listas para consumo. El consumo frecuente de estas y otras bebidas contribuye a la ingesta excesiva de calorías.</p> <p>Reducir o eliminar el azúcar añadido al té o café, y reemplazar las bebidas azucaradas por agua u opciones de alta densidad nutricional, como jugo 100% de frutas, son alternativas adecuadas para lograr un patrón alimentario saludable.</p> <p>Otros alimentos tales como los postres, dulces o cereales azucarados para el desayuno, entre otros, añaden calorías por su contenido de azúcar añadido. Para moderar el consumo de azúcar añadido, es importante cotejar la información en la etiqueta nutricional.</p>
Sodio	Reducir la ingesta de sodio a menos de 2,300 miligramos por día.	<p>La hipertensión es un factor de riesgo prevenible para enfermedades cardíacas y ataques al corazón. El consumo de sodio es un factor modificable que puede regular la presión arterial y reducir el riesgo de hipertensión.</p> <p>El sodio está presente en alimentos de todos los grupos. El consumo excesivo de sodio proviene principalmente de las sales añadidas como parte de la elaboración comercial, y no como resultado de la preparación doméstica de los alimentos. Verificar la información en la etiqueta nutricional de los productos a comprar y reducir la cantidad de sodio (ej. sal, adobo, MSG) al preparar los alimentos puede ayudar a reducir el consumo de este mineral.</p>

Componentes	Recomendaciones	Aspectos importantes
Bebidas alcohólicas	<p>Se recomienda reducir la ingesta de alcohol a un (1) trago por día para mujeres y dos (2) tragos o menos por día para hombres.</p> <p>Adultos en edad legal para consumir alcohol pueden escoger no consumir bebidas alcohólicas.</p>	<p>Las bebidas alcohólicas no están entre los componentes de los patrones alimentarios y las calorías que aportan se consideran discrecionales, o sea, que la persona decide si las consume o no.</p> <p>La mayoría de los adultos consume bebidas alcohólicas. El consumo regular de bebidas alcohólicas representa un reto para satisfacer las necesidades nutricionales sin exceder el límite saludable de ingesta calórica. Algunos ingredientes en los tragos y mezclas de bebidas alcohólicas también pueden contribuir con calorías de azúcares añadidos y grasa saturada.</p> <p>Hay adultos que no deben beber entre estos, los menores de 21 años, embarazadas o que podrían estar embarazadas, personas con desorden de alcoholismo o recuperándose del alcoholismo.</p> <p>Un trago equivale a 14 gramos o 0.6 onzas fluidas de alcohol puro, es decir, 12 onzas de cerveza regular (5% alcohol), 5 onzas fluidas de vino (12% alcohol) o 1.5 onzas de destilados (40% alcohol).</p>

Recomendaciones claves

- Apoye estrategias que le ayuden a consumir un patrón de alimentos y bebidas de alta densidad nutricional.
- Manténgase físicamente activo la mayor parte de su tiempo.
- Mantenga un peso saludable a través de su vida.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra, calcio y vitamina D.
- Reduzca las calorías que provienen de azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y alcohol. Limite el consumo de alimentos y bebidas que contengan altas cantidades de estos ingredientes para lograr un patrón de alimentario saludable.
- Recuerde que tomar menos bebidas alcohólicas siempre es mejor que tomar más, y existen adultos que no deben tomar.



EMBARAZADAS Y LACTANTES

El embarazo y la lactancia son etapas muy especiales en la vida de la mujer. La nutrición juega un papel vital antes, durante y después de estas etapas para ayudar a mantener la salud de la madre y de su niño. El seguir un patrón alimentario saludable es importante por varias razones, entre estas, aumenta la ingesta calórica y de nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del infante para mantener la salud de la madre, mejorar los resultados del embarazo y así impactar positivamente las etapas posteriores de la vida.

Patrón alimentario saludable

Es importante que las mujeres embarazadas y lactantes sigan las recomendaciones de alimentos y bebidas para llevar un patrón alimentario saludable.

Las necesidades calóricas generalmente aumentan según progresa el embarazo y se mantienen elevadas durante la lactancia. Para mujeres con sobrepeso y obesidad antes del embarazo se recomienda consultar a un profesional de la salud para conocer cuál debe ser la ingesta calórica apropiada durante su embarazo y lactancia. Muchos factores, incluyendo el estado de peso antes del embarazo, el aumento de peso gestacional y los embarazos múltiples, pueden afectar las necesidades calóricas.

Las calorías relevantes para las mujeres embarazadas y lactantes comprenden seis niveles desde 1,800 a 2,800 calorías diarias, las cuales van a depender de las necesidades calóricas individuales, de su peso antes del embarazo, estatura, edad, nivel de actividad física y su estado de embarazo o lactancia.



La tabla a continuación resume el cambio estimado en las necesidades calóricas diarias comparadas con las necesidades antes del embarazo.

Etapa de embarazo y lactancia	Cambio estimado en las necesidades calóricas diarias
Embarazo	
Primer trimestre (14 semanas)	+ 0 calorías
Segundo trimestre (13 semanas)	+ 340 calorías
Tercer trimestre (13 semanas)	+ 452 calorías
Lactancia	
Primer semestre	+ 330 calorías ^a
Segundo semestre	+ 400 calorías ^b

^a El estimado de calorías (*Estimated Energy Requirements, EER* por sus siglas en inglés) para los primeros seis meses de lactancia se calcula al añadir 500 calorías / día a las necesidades previas al embarazo para tener en cuenta la energía necesaria en la producción de leche durante este período de tiempo, luego se restan 170 calorías / día para tener en cuenta la pérdida de peso

en los primeros 6 meses después del parto.

^b El EER para los segundos seis meses de lactancia se calcula al añadir 400 calorías / día a las necesidades previas al embarazo para tener en cuenta la energía necesaria en la producción de leche durante este período de tiempo. Se asume una estabilidad del peso después de 6 meses posparto.

Se observa que las necesidades calóricas aumentan progresivamente durante el embarazo y continúan elevadas durante la lactancia. En general, es importante para las mujeres embarazadas estar bajo el cuidado de un profesional de la salud que pueda monitorear su estado de salud y el progreso de su embarazo.

producidos y disponibles localmente y sobre todo el presupuesto.

Las necesidades de calorías y nutrientes para esta etapa en la vida de la mujer deben satisfacerse especialmente durante el segundo y tercer trimestre de embarazo y a través de la lactancia. Se debe incluir una variedad de alimentos y bebidas de alta densidad nutricional (frutas, vegetales, cereales de grano entero, alimentos proteicos y lácteos), en lugar de alimentos altos en azúcares, grasas saturadas y sodio en los grupos de alimentos como parte de un patrón alimentario saludable. Este patrón debe ser flexible, adaptado a los gustos y preferencias individuales, al estilo de vida, los platos tradicionales, los alimentos

Alimentos y bebidas de alta densidad nutricional: Son alimentos que proporcionan vitaminas, minerales, proteínas y otros nutrientes y componentes beneficiosos para la salud, con pocas azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio.



La tabla a continuación muestra el patrón alimentario saludable para mujeres embarazadas o lactantes, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos.

Patrón alimentario saludable para mujeres embarazadas o lactantes, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos

Nivel de calorías ^a	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800
Grupos y subgrupos de Alimentos^b	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos^c (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana).					
Vegetales (tazas/día)	2 ½	2 ½	3	3	3 ½	3 ½
Subgrupos de vegetales y cantidades por semana						
Vegetales de color verde oscuro (tazas/semana)	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½
Vegetales rojos y anaranjados (tazas/semana)	5 ½	5 ½	6	6	7	7
Legumbres (tazas/semana)	1½	1½	2	2	2 ½	2 ½
Vegetales farináceos (tazas/semana)	5	5	6	6	7	7
Otros vegetales (tazas/semana)	4	4	5	5	5 ½	5 ½
Frutas (tazas/día)	1 ½	2	2	2	2	2 ½
Cereales (onzas/día)	6	6	7	8	9	10
Grano entero (integrales) (onzas/día)	3	3	3 ½	4	4 ½	5
Refinados (onzas/día)	3	3	3 ½	4	4 ½	5
Lácteos (tazas/día)	3	3	3	3	3	3
Alimentos Proteicos (onzas/día)	5	5 ½	6	6 ½	6 ½	7
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semana						
Carnes, aves, huevos (onzas/semana)	23	26	28	31	31	33
Pescados y mariscos (onzas/semana) ^d	8	8	9	10	10	10
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semana)	4	5	5	5	5	6
Aceites (cucharaditas/día)^e	5	5	6	6	7	7
Límite de calorías para otros usos (kcal/día) ^f	140	240	250	320	350	370

^a Los niveles de calorías para embarazadas y lactantes fluctúan entre 1,800 kcal a 2,800 kcal diarias.

^b Refiérase a la Nota “b” del Patrón Alimentario de los Adultos sobre los alimentos contenidos en cada grupo y subgrupo (páginas 35- 37 de esta Guía).

^c Las cantidades de los grupos de alimentos se muestran en equivalentes de taza o equivalentes de onzas. Los aceites se muestran en cucharaditas. Las cantidades equivalentes para cada grupo de alimentos son:

Vegetales, frutas (1 taza): 1 taza de vegetal o fruta cruda o cocida; 1 taza de jugo de frutas o vegetal; 2 tazas de ensalada de hojas verdes; ½ taza de frutas o vegetales secos.

Cereales (1 onza): ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos; 1 onza de pasta seca o arroz; 1 rebanada mediana (1 onza) de pan, tortilla o pan plano sin levadura; 1 onza de cereal listo para comer (aproximadamente 1 taza de cereal en hojuelas).

Lácteos (1 taza): 1 taza de leche, yogur o leche de soya fortificada; 1½ onzas de queso natural como queso cheddar o 2 onzas de queso procesado.

Alimentos con proteínas (1 onza): 1 onza de carnes magras, aves o mariscos; 1 huevo; ¼ de taza de legumbres cocidas o tofu; 1 cucharada de mantequilla de nueces o semillas; ½ onza de nueces o semillas.

^d La Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (FDA,

por sus siglas en inglés) y la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. (EPA, por sus siglas en inglés) brindan asesoramiento conjunto sobre el consumo de mariscos para limitar la exposición al metilmercurio para las mujeres que podrían quedar embarazadas o están lactando y los niños. Dependiendo del peso corporal, algunas mujeres y muchos niños deben elegir mariscos con menor contenido de metilmercurio o comer menos mariscos que las cantidades indicadas en el Patrón alimentario saludable. Para obtener más información, consulte los sitios web <https://www.epa.gov/fish-tech/epa-fda-advice-about-eating-fish-and-shellfish>

e Las cantidades de cucharaditas de aceite han sido redondeadas

Consideraciones especiales

Las embarazadas y lactantes deben tener en cuenta algunas consideraciones nutricionales especiales como lo son el folato o ácido fólico, hierro, yodo, colina, mariscos, bebidas alcohólicas y bebidas con cafeína. También son importantes el calcio, vitamina D, potasio y fibra dietaria.

Las necesidades de nutrientes deben ser obtenidas principalmente del consumo de alimentos y bebidas

por lo que se pudiera afectar la cantidad total de calorías diarias.

f Los alimentos a seleccionar deben ser de alta densidad nutricional, magros o bajos en grasa y preparados agregando un mínimo de grasas saturadas, azúcares, almidones refinados o sal. Solo una pequeña cantidad de calorías permanece dentro del límite de calorías para otros usos. La cantidad de calorías depende del nivel total de calorías del patrón y de las cantidades de alimentos de cada grupo de alimentos necesarias para alcanzar los objetivos nutricionales. Se pueden usar las calorías para otros usos hasta el límite específico para azúcares añadidos, cereales refinados añadidos, grasas saturadas, alcohol o para comer más de la cantidad recomendada de un grupo de alimentos en específico.

como parte de un patrón alimentario saludable. Se recomienda a las mujeres que están embarazadas o que planifican quedar embarazadas tomar una vitamina prenatal diaria y un suplemento mineral. Las mujeres deben buscar orientación de un profesional de la salud sobre el uso adecuado de otros suplementos dietéticos durante la lactancia.



Consideraciones especiales

Nutrientes	Recomendaciones	Aspectos importantes
Ácido Fólico/ Folato	<p>Mujeres que planifican quedar embarazadas o que ya lo estén deben tomar a diario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 a 800 microgramos 	<p>La dosis diaria recomendada de folato es más alta durante el embarazo y la lactancia.</p> <p>La ingesta adecuada de ácido fólico es muy importante antes de la concepción y durante los primeros dos a tres meses del embarazo para ayudar a prevenir defectos del tubo neural.</p> <p>Fuentes de folato: vegetales de color verde oscuro, habas, guisantes y lentejas; todos los cereales enriquecidos.</p>
Hierro	<p>La mujer que está embarazada o que planifica quedar embarazada se le aconseja que tome un suplemento que contenga hierro.</p>	<p>El hierro es un nutriente clave durante el embarazo y apoya el desarrollo fetal.</p> <p>Las necesidades de hierro aumentan durante el embarazo en comparación con el período antes del embarazo.</p> <p>Para las mujeres que están amamantando, las necesidades de hierro disminuyen antes de que la menstruación regrese, y luego retornan a los niveles previos al embarazo una vez que se reanuda la menstruación.</p> <p>Fuentes: el hierro heme, que se encuentra en alimentos de origen animal (carnes magras, aves de corral y algunos mariscos) es absorbido más fácilmente por el cuerpo que el hierro no heme que se encuentra en alimentos de origen vegetal (legumbres, guisantes, lentejas y vegetales de color verde oscuro). Otras fuentes incluyen alimentos enriquecidos o fortificados con hierro, como panes integrales y cereales listos para comer.</p> <p>La absorción de hierro de fuentes no heme mejora al consumirlos junto con alimentos ricos en vitamina C (jugo 100% de frutas, china, piña, acerola).</p>

Consideraciones especiales

Nutrientes	Recomendaciones	Aspectos importantes
Yodo	<p>Las mujeres embarazadas o en período de lactancia pueden necesitar un suplemento que contenga yodo para lograr una ingesta adecuada.</p> <p>Muchos suplementos prenatales no contienen yodo. Es importante leer la etiqueta.</p> <p>Deben asegurarse de utilizar la sal de mesa yodada para cocinar.</p> <p>No se debe alentar a las mujeres embarazadas o en período de lactancia a que comiencen a usar sal de mesa si ya lo hacen.</p>	<p>Las necesidades de yodo aumentan sustancialmente durante el embarazo y la lactancia.</p> <p>Una ingesta adecuada de yodo durante el embarazo es importante para el desarrollo neurocognitivo del feto.</p> <p>Aunque las mujeres en edad reproductiva generalmente consumen cantidades adecuadas de yodo, algunas, principalmente aquellas que no consumen con regularidad productos lácteos, huevos, mariscos o usan sal de mesa yodada, pueden no consumir suficiente yodo para suplir las necesidades nutricionales durante el embarazo y la lactancia.</p>
Colina	<p>La mayoría de las mujeres no alcanzan la ingesta recomendada de colina durante el embarazo y la lactancia.</p> <p>Se recomienda a las mujeres consumir una variedad de alimentos que contienen colina durante estas etapas de la vida.</p>	<p>Las necesidades de colina también aumentan sustancialmente durante el embarazo y la lactancia. La ingesta adecuada de colina ayuda a reponer las reservas de la madre como apoyar el crecimiento y desarrollo del cerebro y la médula espinal del niño.</p> <p>Cumplir con las cantidades recomendadas para el grupo de los lácteos y proteínas - huevos, carnes y algunos mariscos, así como legumbres, guisantes y lentejas - puede ayudar a satisfacer las necesidades de colina.</p> <p>Muchos suplementos prenatales no contienen colina o solo contienen pequeñas cantidades que son inadecuadas para cumplir con las recomendaciones.</p>

Otras consideraciones especiales

Mariscos	<p>Las mujeres que están embarazadas o en período de lactancia deben consumir al menos 8 a 12 onzas semanales de una variedad de mariscos con menor contenido de metilmercurio. La ingesta de mariscos se asocia como una medida favorable para el desarrollo cognitivo en los niños.</p> <p>Una ingesta excesiva de metilmercurio a lo largo del tiempo puede ser dañino para el cerebro y el sistema nervioso. Esto es particularmente importante durante el embarazo porque comer demasiado puede tener efectos negativos en el desarrollo del feto.</p> <p>A base de la información del FDA y EPA, durante el embarazo se deben escoger los mariscos más bajos en contenido de metilmercurio. Además, evitar ciertas especies de mariscos como lo son: el tiburón, pez espada y caballa real. Para más información puede visitar el siguiente enlace https://www.epa.gov/fish-tech/epa-fda-advice-about-eating-fish-and-shellfish</p>
Bebidas alcohólicas	<p>Las mujeres que están o pueden estar embarazadas no deben consumir ningún tipo o cantidad de alcohol durante el embarazo. Las mujeres que ingieren alcohol y quedan embarazadas deben dejar de consumirlo inmediatamente y aquellas que están tratando de quedar embarazadas no deben beber.</p> <p>El alcohol puede dañar al bebé en cualquier momento durante el embarazo, incluso durante el primer o segundo mes, cuando la mujer desconoce que está embarazada.</p> <p>No beber alcohol también es la opción más segura para las mujeres que están amamantando. Para más información sobre lactancia materna y alcohol puede visitar el siguiente enlace https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/vaccinations-medications-drugs/alcohol.html</p>
Cafeína	<p>Muchas mujeres consumen cafeína durante el embarazo o la lactancia. La mayor parte de la ingesta de cafeína proviene del café, té y refrescos. Las bebidas varían ampliamente en su contenido de cafeína.</p> <p>La cafeína pasa de la madre al bebé en pequeñas cantidades a través de la leche materna. El bebé no se afecta negativamente cuando la madre consume cantidades bajas o moderadas de cafeína (alrededor de 300 miligramos o menos por día, que son alrededor de 2 a 3 tazas de café). Para más información puede visitar el siguiente enlace https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html</p>

Recomendaciones claves

- Realice cambios saludables en su estilo de vida durante el embarazo y la lactancia.
- Adopte y mantenga patrones de alimentación saludables durante esta etapa de la vida. Éstos servirán como modelos cuando los hijos comiencen en su transición hacia los alimentos complementarios.
- Apoye la lactancia para ayudar a las mujeres a alcanzar sus objetivos de lactancia, a pesar de las demandas de su tiempo y energía.
- Adopte políticas y desarrolle programas en el lugar de trabajo que permitan a las mujeres tener tiempo suficiente para extraerse la leche materna.
- Provea acceso a servicios de cuidado infantil de buena calidad, lo que puede apoyar a las mujeres a regresar al trabajo y lograr sus objetivos de lactancia.
- Facilite el acceso a las consejeras de lactancia materna, como las disponibles en el Programa WIC o a través de grupos de apoyo para la lactancia.
- Obtenga orientación sobre los programas federales que atienden a mujeres de bajos ingresos embarazadas, que amamantan y que no amamantan en posparto y a infantes y niños hasta 5 años (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). El Programa de Asistencia Nutricional (PAN) también puede ayudar a mejorar el patrón alimentario de madres y niños que enfrentan dificultades económicas.

Para más información, puede referirse a la Tabla de Agencias Gubernamentales de Puerto Rico (Apéndice F).





B₉



Los adultos mayores incluyen los individuos de 60 años o más. La etapa de la vejez viene acompañada de un sin número de cambios biológicos, psicológicos y sociales que aumentan el riesgo de desarrollar síndromes geriátricos. Ejemplos de esto son malnutrición, osteoporosis, sarcopenia, fragilidad y deterioro cognitivo, entre otros, que comprometen el estado de salud y el nivel de funcionalidad. Además, por la exposición a diferentes factores acumulados durante todos los años de vida, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas tales como enfermedades del corazón, alta presión, diabetes y cáncer, entre otras.

Todos los cambios que ocurren en la composición del cuerpo y en el estado de salud del adulto mayor tienen un gran impacto en sus requerimientos nutricionales. Las necesidades alimentarias que no son suplidas adecuadamente producen una cascada de eventos, con repercusiones negativas en su salud física y mental, que afectarán su calidad de vida. También, es necesario adoptar un patrón alimentario saludable para la prevención del sobrepeso y la obesidad con el fin de evitar el desarrollo de procesos inflamatorios causantes de muchas dolencias y enfermedades.

Patrón alimentario saludable

En la etapa del adulto mayor los requerimientos de calorías disminuyen, contrario a las necesidades de

vitaminas y minerales que permanecen igual a las de personas más jóvenes. Esto es así por la disminución en el nivel de actividad física, los cambios en la distribución de los tejidos graso y muscular y alteraciones en el metabolismo, lo cual es normal que ocurra en la vejez. Es importante tomar en consideración que el uso de múltiples medicamentos por condiciones o enfermedades crónicas pueden afectar los procesos de digestión y absorción de nutrientes. La alimentación es una forma sencilla y costo efectivo que contribuye a alcanzar un envejecimiento activo, libre de infecciones y otras enfermedades.

Es imprescindible que la alimentación del adulto mayor esté enfocada en la selección de alimentos y bebidas de alta densidad nutricional, donde pequeñas porciones aporten cantidades significativas de antioxidantes, vitaminas y minerales, que ayudan a evitar la obesidad y prevenir o controlar enfermedades crónicas. La alimentación del adulto mayor debe ser variada y balanceada de manera que provea todos los nutrientes necesarios y otros compuestos con funciones específicas en cada sistema del cuerpo.

Alimentos y bebidas de alta densidad nutricional: Son alimentos que proporcionan vitaminas, minerales, proteínas y otros nutrientes y componentes beneficiosos para la salud, con pocas azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio.

Para controlar la ingesta calórica y obtener mayores beneficios a través de la alimentación, se recomienda evitar el consumo de grasa saturada y trans, de carbohidratos refinados y azúcares añadidos. También, para una mejor salud es importante limitar el consumo de sodio a 1,500 mg diarios y utilizar hierbas y especias que aportan antioxidantes y un mejor sabor a los alimentos.

El requisito de calorías diarias dependerá del estado de salud, el nivel de actividad física, la estatura y

las metas de los tratamientos para sus condiciones médicas. Diariamente, las mujeres y los hombres de 60 años o más requieren entre 1,600 a 2,200 y 2,000 a 2,600 calorías, respectivamente. Las mujeres necesitan menos calorías que los hombres.

La tabla a continuación muestra el patrón alimentario saludable para adultos mayores, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos.

Patrón alimentario saludable para adultos mayores, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos

Nivel de calorías ^a	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600
Grupos y subgrupos de Alimentos^b	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos^c (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana).					
Vegetales (tazas/día)	2	2 ½	2 ½	3	3	3 ½
Subgrupos de vegetales y cantidades por semana						
Vegetales de color verde oscuro (tazas/semana)	1 ½	1 ½	1 ½	2	2	2 ½
Vegetales rojos y anaranjados (tazas/semana)	4	5 ½	5 ½	6	6	7
Legumbres (tazas/semana)	1	1 ½	1 ½	2	2	2 ½
Vegetales farináceos (tazas/semana)	4	5	5	6	6	7
Otros vegetales (tazas/semana)	3 ½	4	4	5	5	5 ½
Frutas (tazas/día)	1 ½	1 ½	2	2	2	2
Cereales (onzas/día)	5	6	6	7	8	9
Grano entero (integrales) (onzas/día)	3	3	3	3 ½	4	4 ½
Refinados (onzas/día)	2	3	3	3 ½	4	4 ½
Lácteos (tazas/día)	3	3	3	3	3	3
Alimentos Proteicos (onzas/día)	5	5	5 ½	6	6 ½	6 ½
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semana						
Carnes, aves, huevos (onzas/semana)	23	23	26	28	31	31
Pescados y mariscos (onzas/semana) ^d	8	8	8	9	10	10
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semana)	4	4	5	5	5	5
Aceites (cucharaditas/día)^e	4	5	5	6	6	7
Límite de calorías para otros usos (kcal/día) ^f	100	140	240	250	320	350

- a Los niveles de calorías para el adulto mayor fluctúan entre 1,600 kcal a 2,600 kcal diarias.
- b Refiérase a la Nota “b” del Patrón Alimentario de los Adultos sobre los alimentos contenidos en cada grupo y subgrupo (páginas 35-37 de esta Guía).
- c Las cantidades de los grupos de alimentos se muestran en equivalentes de taza o equivalentes de onzas. Los aceites se muestran en cucharaditas. Las cantidades equivalentes para cada grupo de alimentos son:
Vegetales, frutas (1 taza): 1 taza de vegetal o fruta cruda o cocida; 1 taza de jugo de frutas o vegetal; 2 tazas de ensalada de hojas verdes; ½ taza de frutas o vegetales secos.
Cereales (1 onza): ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos; 1 onza de pasta seca o arroz; 1 rebanada mediana (1 onza) de pan, tortilla o pan plano sin levadura; 1 onza de cereal listo para comer (aproximadamente 1 taza de cereal en hojuelas).
Lácteos (1 taza): 1 taza de leche, yogur o leche de soya fortificada; 1½ onzas de queso natural como queso cheddar o 2 onzas de queso procesado.
Alimentos con proteínas (1 onza): 1 onza de carnes magras, aves o mariscos; 1 huevo; ¼ de taza de legumbres cocidas o tofu; 1 cucharada de mantequilla de nueces o semillas; ½ onza de nueces o semillas.
- d La Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) y la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. (EPA, por sus siglas en inglés) brindan asesoramiento conjunto sobre el consumo de mariscos para limitar la exposición al metilmercurio para las mujeres que podrían quedar embarazadas o están lactando y los niños. Dependiendo del peso corporal, algunas mujeres y muchos niños deben elegir mariscos con menor contenido de metilmercurio o comer menos mariscos que las cantidades indicadas en el Patrón alimentario saludable. Para obtener más información, consulte los sitios web <https://www.epa.gov/fish-tech/epa-fda-advice-about-eating-fish-and-shellfish>
- e Las cantidades de cucharaditas de aceite han sido redondeadas por lo que se pudiera afectar la cantidad total de calorías diarias.
- f Los alimentos a seleccionar deben ser de alta densidad nutricional, magros o bajos en grasa y preparados agregando un mínimo de grasas saturadas, azúcares, almidones refinados o sal. Solo una pequeña cantidad de calorías permanece dentro del límite de calorías para otros usos. La cantidad de calorías depende del nivel total de calorías del patrón y de las cantidades de alimentos de cada grupo de alimentos necesarias para alcanzar los objetivos nutricionales. Se pueden usar las

calorías para otros usos hasta el límite específico para azúcares añadidos, cereales refinados añadidos, grasas saturadas, alcohol o para comer más de la cantidad recomendada de un grupo de alimentos en específico

Consideraciones especiales

Debido a que no todas las personas envejecen de la misma forma es un reto suplir todas las necesidades adecuadamente. Una alimentación controlada en calorías, que contenga proteína de buena calidad y carbohidratos complejos, que aporten suficiente fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, son claves para promover un proceso de envejecimiento saludable, independientemente de la edad. Además, la grasa monoinsaturada como el aceite de oliva y alimentos ricos en Omega 3 como el salmón y las sardinas, forman parte de una alimentación saludable.

Proteína

Puede ser difícil para el adulto mayor consumir proteína de buena calidad, en todas sus comidas, debido a las limitaciones económicas, la pérdida de apetito, problemas de salud oral y otras limitaciones físicas y ambientales. Se debe considerar el consumo de huevos, pescado, aves, habichuelas, garbanzos, gandules y lentejas, así también las almendras y otras semillas secas como alternativas para obtener la proteína necesaria.

Vitamina B12

El consumo adecuado de la vitamina B12 es indispensable para mantener las neuronas saludables y evitar un tipo de anemia que produce mucho cansancio y debilidad, entre otros beneficios. En la vejez se podría presentar dificultad para absorber

esta vitamina, ya que suelen ocurrir cambios en el contenido gástrico que impiden que el cuerpo la utilice exitosamente. Por tal razón, el médico le puede ordenar suplementación sublingual o intramuscular con la vitamina B 12. Los alimentos que aportan la vitamina B12 son las carnes de res o aves, hígado, mariscos, huevos, leche y productos lácteos y otros alimentos enriquecidos o fortificados con esta vitamina.

Bebidas

Con el envejecimiento se afecta el sentido de la sed y pueden surgir problemas de movilidad e incontinencia que hacen que el adulto mayor no tome suficiente agua y otras bebidas lo que aumenta el riesgo de deshidratación. El consumo adecuado de agua, caldos, sopas, frutas como el melón, jugos 100% de frutas, y otras bebidas sin endulzar, ayudan a mantener el nivel de hidratación necesario para que el cuerpo pueda efectuar todos sus procesos de forma eficiente.

Bebidas alcohólicas

No se recomienda el uso de alcohol por ninguna razón y si lo hace que lo haga con moderación. Aquellos que optan por consumir alcohol con moderación deben limitar el consumo a 2 tragos o menos al día para los hombres y un trago al día para las mujeres. Un trago puede ser una cerveza de 12 onzas o 5 onzas de vino o 1.5 onzas de bebidas alcohólicas destiladas.

El adulto mayor que opte por beber puede experimentar los efectos del alcohol más rápidamente que cuando eran jóvenes. Esto hace que estén en mayor predisposición a arritmia cardíaca y mayor riesgo a deshidratación, caídas, accidentes automovilísticos y otras lesiones. También, el adulto mayor tiende a tener un mayor número de condiciones de salud comórbidas para las cuales el consumo de alcohol puede afectar o interferir el manejo de estas. El consumo del alcohol, a su vez, puede interactuar con algunos medicamentos.

Muchos adultos mayores consumen uno o más suplementos dietarios bien sean en pastillas o bebidas. Los suplementos más populares incluyen nutrientes de bajo consumo como calcio y vitaminas D y B12. Los suplementos de bebidas no pueden remplazar el consumo de una de las comidas regulares a menos que sea así indicado por un profesional de la salud.

Existen programas gubernamentales para apoyar la alimentación saludable del adulto mayor. Para más información, puede referirse a la Tabla de Agencias Gubernamentales de Puerto Rico (Apéndice F).







Grupos
de
Alimentos

CEREALES

Un patrón alimentario saludable incluye el grupo de los cereales, enteros o integrales. Estos alimentos proveen carbohidratos que aportan la mayor parte de la energía que necesita nuestro cuerpo. También son fuente de fibra dietaria que nuestro cuerpo no digiere.

Los cereales se caracterizan por su aportación de carbohidratos. Los carbohidratos se convierten en glucosa la cual es la fuente principal de energía de nuestro cuerpo y cerebro. Son productos de las semillas de algunas plantas. Por ejemplo, los más que se consumen en Puerto Rico son: el arroz, la avena, el maíz, el trigo, la cebada y el centeno. De estos cereales se preparan diferentes productos como cereales de desayuno calientes o fríos, tostadas de arroz (*rice cakes*) o prensados de avena (*oat flakes*). De la harina de trigo también se elaboran panes de diversas formas, bizcochos, panqueques, pizzas, donas y galletas dulces o saladas, cuyo contenido de azúcares y grasas añadidas pueden contribuir a una ganancia de peso no deseada.

Los cereales se clasifican como:

- **Cereales de grano entero (integrales):** Son aquellos que incluyen la cáscara, el almidón y el germen. Ejemplos e alimentos de granos entero son: hojuelas de avena, arroz silvestre (*wild rice*), arroz integral (*brown rice*) y harinas de grano entero, entre otros.

El consumo diario de cereales de grano entero ayuda a reducir los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre que se relacionan con problemas cardiovasculares y la diabetes tipo 2. También se asocian con la prevención y el tratamiento de enfermedades del tracto digestivo tales como hemorroides, diverticulosis, colitis y cáncer colorectal.

- **Cereales refinados:** Incluyen aquellos a los que se les remueve la cáscara y el germen para mejorar su textura y hacerlos más duraderos en la alacena. Sin embargo, en su elaboración pierden algunas vitaminas y fibra dietaria que no pueden ser añadidas nuevamente aún cuando éstos sean enriquecidos.

Otros alimentos contienen una combinación de cereales enteros y refinados. Ejemplos de estos son las galletas y pastas. Para identificar un alimento con mayor contenido de grano entero (integral) la lista de ingredientes debe incluir el término grano entero (*whole grain*) entre los primeros tres ingredientes. En el Apéndice C se ofrece más información sobre la fibra dietaria.

Contribución Nutricional

Las vitaminas que más abundan en los cereales son las vitaminas del complejo B como la tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico.

Las vitaminas del complejo B son muy importantes para la utilización en nuestro cuerpo de los nutrientes esenciales, carbohidratos, las proteínas y las grasas. El ácido fólico es de suma importancia para las mujeres que pueden quedar embarazadas, ya que reduce el riesgo de desarrollar defectos del tubo neural y espina bífida en el feto.

Las alternativas de grano entero aportan fibra. La fibra dietaria presente en los cereales de grano entero (integrales) contribuye a controlar el apetito y aumentar la sensación de saciedad durante la digestión, lo que a su vez ayuda a lograr un mejor control del peso del cuerpo.

Al Planificar las Comidas Diarias



Utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable al seleccionar los cereales a incluir en sus comidas diarias:

- Procure que la mitad de los cereales sean de grano entero o mejor conocidos como alimentos integrales. En el caso de que prefiera que todos los alimentos sean de grano entero, seleccione preferiblemente los que estén fortificados con ácido fólico.
- Limite la cantidad de cereales refinados. Si los come, escoja las alternativas enriquecidas.
- Limite los cereales que tengan azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio tales como: bizcochos, panqueques, pizzas, donas y galletas dulces o saladas, entre otras.





VEGETALES Y LEGUMBRES

Un patrón alimentario saludable incluye el grupo de los vegetales (hortalizas) de todos los subgrupos: verde oscuro, rojos y anaranjados. Entre las opciones se encuentran los vegetales frescos, congelados, enlatados y secos. En este grupo también se encuentran las legumbres (granos y habichuelas) que son la semilla de las plantas leguminosas y se consiguen frescas o secas.

Vegetales	
Frutos	Aguacate, berenjena, calabaza (variedades) chayote, chile, pimiento (variedades), quimbombó, tomate
Hojas	Acelga, albahaca, berza, berro, cilantro, coles de Bruselas, col china, col rizada, espinaca, hoja de amaranto, hoja de culantro, hojas de mostaza, hoja de nabo, hoja de remolacha, lechuga (variedades) y repollo
Flores	Alcachofa, brécol, coliflor,
Tallos	Apio americano, espárragos
Vainas	Habichuelas tiernas
Bulbos	Ajo, Cebolla, remolacha
Raíces y tubérculos	Rábano, remolacha, zanahoria y viandas (batata, malanga, ñame, papa, yautía, yuca)
Legumbres (granos y habichuelas)	
Semillas	Habichuelas de soya, coloradas, rosadas, pintas, blancas, negras, frijoles, gandules, garbanzos, guisantes, guisantes de ojo negro, habas y lentejas

Los vegetales son bajos en calorías naturalmente. Por esta razón, es preferible que sean preparados con poca o ninguna grasa y sin azúcares añadidos. Consumir éstos en lugar de los alimentos altos en calorías ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.

Contribución Nutricional

Tanto los vegetales como las legumbres son una fuente excelente de vitaminas y minerales como: vitamina A, vitamina C, vitamina K, ácido fólico, magnesio y potasio.

Los vegetales de color verde oscuro o anaranjados son una fuente excelente de vitamina A, necesaria para la vista y la piel, además de ayudar a prevenir infecciones.

Las legumbres (granos y habichuelas) aportan vitaminas y minerales tales como folato, hierro, potasio, zinc y también Proteínas, Grasas y Agua.

Entre los beneficios del consumo de vegetales se encuentran los siguientes:

- Poco o ningún contenido de grasas
- Proveen pocas calorías y no tienen colesterol
- Son altos en fibra
- Contienen fitoquímicos
- Fuente excelente de antioxidantes
- Puede ayudar a alcanzar y mantener un peso saludable
- Mejor control de la diabetes
- Prevención del cáncer
- Prevención de enfermedades del corazón

Por su alto contenido de nutrientes, las legumbres (granos y habichuelas) pueden ser consideradas como vegetales, así como alimentos proteicos. Se recomienda consumir diferentes variedades de legumbres para obtener la mayor cantidad de nutrientes por su consumo. Su aportación nutricional depende de la variedad. Entre las alternativas de mayor densidad nutricional se encuentran los gandules, los garbanzos y las habichuelas de soya,

ya que su contenido de proteínas es parecido al que se obtiene de la carne.

Las personas que sigan un patrón alimentario vegetariano o aquellas que rara vez consumen alimentos de origen animal pueden obtener cantidades adecuadas de proteína de buena calidad si combinan legumbres con otros alimentos.

Al Planificar las Comidas Diarias



Utilice Mi Plato para un Puerto Rico Saludable como Guía para seleccionar los vegetales y legumbres (habichuelas y granos) a incluir en sus comidas diarias.

- Procure que la mitad de su plato sean vegetales, incluyendo las legumbres.
- Consuma una variedad de vegetales de todos los subgrupos y colores.
- Prefiera los vegetales que están en cosecho o de temporada, ya que su calidad es superior, resultan más económicos y son más fáciles de conseguir. Puede consumirlos frescos, cocidos al vapor o en agua, guisados o combinados en recetas.
- Incluya vegetales en las comidas y en las meriendas.
- Todos los vegetales cuentan, ya sean frescos, congelados, enlatados o como jugos 100%.

- Al seleccionar vegetales congelados o enlatados, prefiera aquellos que no tengan sal o sean reducidos en sodio, no contengan mantequilla o salsas cremosas añadidas.
- Prefiera los vegetales verde oscuro, rojo y anaranjado al preparar sopas, guisos, y otros platos principales.
- Cuando coma fuera del hogar, pida que le sirvan los vegetales sin grasa y poca sal. Solicite que le lleven a la mesa aderezos bajos en calorías y controle la cantidad que va a utilizar.
- Consuma una variedad de legumbres.
- Al combinar en una misma comida algún tipo de carne con legumbres, las legumbres se contarán como sustituto de los vegetales.





FRUTAS

Un patrón alimentario saludable incluye el grupo de las frutas. En este se incluyen las frutas frescas enteras, congeladas, enlatadas, secas y los jugos 100% de frutas. Al menos, la mitad de la recomendación de frutas debe ser frutas frescas enteras y se debe limitar el uso de jugo 100% de frutas a 8 oz al día.

Contribución Nutricional

Las frutas son una extraordinaria fuente de vitaminas, minerales y otros nutrientes como:

- Vitamina C: Necesaria para mantener las venas, arterias y encías saludables, además de ayudar a absorber el hierro que proveen otros alimentos. La acerola provee la mayor fuente de vitamina C. La china, mangó, papaya madura, guayaba y toronja son también buenas fuentes de vitamina C.
- Fibra dietaria y fitoquímicos: Ayudan a proteger contra ciertos tipos de cáncer como de boca, faringe, esófago, laringe, estómago, pulmones y colorectal.

Al Planificar las Comidas Diarias

Utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable al seleccionar las frutas a incluir en sus comidas diarias:

- Procure que la mitad de su plato sean frutas y vegetales.
- Aumente el consumo de frutas frescas con su cáscara, siempre que sea posible, para aumentar la ingesta de fibra dietaria.
- Prefiera frutas frescas del país y de temporada, ya que son más frescas y económicas.

- Si consume las frutas en forma de jugo, asegúrese que sea jugo 100% de frutas.
- El jugo 100% de frutas debe estar pasteurizado o diluido en agua.
- Al consumir frutas enlatadas seleccione aquellas envasadas en su propio jugo en sustitución del sirop que añade azúcar y calorías.
- Utilice las frutas frescas en las meriendas y en la confección de recetas como ensaladas y postres.
- Añada frutas al yogur y a los cereales de grano entero.

Las frutas deben ser preparadas sin grasa y azúcares añadidos. Consumir éstas en lugar de los alimentos altos en calorías ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.





ALIMENTOS PROTEICOS

Un patrón alimentario saludable incluye el grupo de alimentos proteicos de fuente animal o vegetal tales como pescados y mariscos, aves, carnes bajas en grasa (magras), huevos, legumbres (granos y habichuelas), nueces y semillas.

Entre las opciones de origen animal se encuentran las siguientes:

- Aves: pollo, pavo, pato, guinea, gallina, paloma, ganso
- Pescados y mariscos: abadejo, almeja, anchoa, atún (agua dulce, enlatado light), arenca, bacalao, calamar, chillo, corvina del Atlántico, crustáceos, (camarones, langosta, jueyes, cangrejo) dorado, lubina negra, mero, moluscos (currucho, pulpo, calamar), ostra, pescadilla, pescado blanco, sábalo, salmón, sardina, tilapia, trucha.
- Carnes bajas en grasa (magras): res, ternera, cerdo, cabro, conejo, cordero
- Huevos
- Carnes de órganos: cerebro, tripas, mollejas, corazón, riñón, hígado, lengua

Contribución Nutricional

La contribución principal de los alimentos incluidos en este grupo son las proteínas, grasas y algunas vitaminas y minerales. Las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las que se obtienen de fuentes vegetales, ya que contienen 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 hormonas, componentes que controlan muchas funciones esenciales del cuerpo. Las proteínas también son importantes en la formación de anticuerpos, los cuales protegen de enfermedades.

Entre las opciones de origen vegetal, se encuentran las siguientes:

- Nueces: almendras, maní, pistachos, avellanas, mantequilla de nueces
- Semillas: ajonjolí, girasol, calabaza, Chía, sésamo
- Legumbres (granos y habichuelas): habichuelas rosadas, coloradas, negras, blancas, pintas; garbanzos, lentejas, habas, guisantes de ojo negro
- Soya y productos de soya: tofu, tempeh, sustitutos de carne a base de soya, productos preparados con harina de soya, edamame.



Los alimentos proteicos aportan una variedad de vitaminas y minerales por lo que forman parte indispensable de un patrón alimentario saludable. Algunos de los nutrientes que encontramos en los alimentos proteicos son:

Vitaminas	Utilización en el cuerpo	Fuentes en los alimentos
Niacina	<ul style="list-style-type: none"> • Conversión de alimentos a energía • Digestión • Funcionamiento del sistema nervioso 	<ul style="list-style-type: none"> • Habichuelas • Nueces • Carnes (res y cerdo) • Aves • Pescados y mariscos
Riboflavina	<ul style="list-style-type: none"> • Conversión de alimentos a energía • Crecimiento y desarrollo • Formación de glóbulos rojos de la sangre 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Carnes • Aves • Mariscos
Tiamina	<ul style="list-style-type: none"> • Conversión de alimentos a energía • Funcionamiento del sistema nervioso 	<ul style="list-style-type: none"> • Habichuelas y granos • Nueces y semillas de girasol • Cerdo
Ácido Pantoténico	<ul style="list-style-type: none"> • Conversión de alimentos a energía • Metabolismo de grasas • Producción de hormonas • Funcionamiento del sistema nervioso • Formación de glóbulos rojos de la sangre 	<ul style="list-style-type: none"> • Habichuelas y granos • Huevos • Aves • Pescados y mariscos
Vitamina B6	<ul style="list-style-type: none"> • Funcionamiento del sistema inmune • Funcionamiento del sistema nervioso • Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas • Formación de glóbulos rojos de la sangre 	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos • Salmón • Atún
Vitamina B12	<ul style="list-style-type: none"> • Conversión de alimentos a energía • Funcionamiento del sistema nervioso • Formación de glóbulos rojos de la sangre 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Carnes • Aves • Pescados y mariscos (almejas, atún, salmón, trucha)

Minerales	Utilización en el cuerpo	Fuentes en los alimentos
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> • Formación de hemoglobina- protege de la anemia, infecciones y fatiga • Producción de energía • Funcionamiento del sistema inmune 	<ul style="list-style-type: none"> • Habichuelas y granos • Carnes • Aves • Pescados y mariscos
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento y desarrollo • Funcionamiento del sistema inmune • Formación de proteínas • Sensación del gusto y olfato 	<ul style="list-style-type: none"> • Habichuelas y granos • Carne de res • Nueces • Aves • Mariscos (almejas, jueyes, langosta, ostras)
Cobre	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante • Formación de huesos • Formación de colágeno y tejidos conectivos • Producción de energía 	<ul style="list-style-type: none"> • Crustáceos • Lentejas • Nueces y semilla • Hígado
Selenio	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante • Funcionamiento del sistema inmune • Sistema reproductor • Función de la tiroides 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Carnes • Nueces y semillas • Aves • Pescados y mariscos
Magnesio	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de la presión arterial • Regulación del azúcar en sangre • Formación de huesos • Funcionamiento del sistema inmune 	<ul style="list-style-type: none"> • Habichuelas y granos • Nueces y semillas de calabaza

Al Planificar las Comidas Diarias

Utilice Mi Plato para un Puerto Rico Saludable al seleccionar los alimentos proteicos a incluir en sus comidas diarias.

- Escoja una variedad de aves y carnes bajas en grasa (magras).
- Aumente la cantidad y variedad de pescados y mariscos. Los adultos deben consumir 8 onzas de pescado o más a la semana.
- Aumente el consumo de legumbres (granos y habichuelas) y productos de soya.
- Incorpore las nueces y semillas sin sal a las meriendas, ensaladas o en sustitución de la carne baja en grasa (magra) o aves. Consuma éstas en pequeñas cantidades ya que son una fuente concentrada de calorías.
- Las mujeres embarazadas y lactantes deben limitar el consumo total de pescados y mariscos para disminuir el riesgo de contaminación con mercurio. Se recomienda no más de 6 onzas de atún albacora a la semana; no más de 12 onzas de mariscos a la semana; y, eliminar pescados como el tiburón, pez espada, caballa (*king mackarel*) y blanquillo (*tilefish*).
- Cocine los alimentos proteicos sin añadir grasa. Prefiera métodos de cocción como a la parrilla o barbacoa, al horno, al vapor y guisado sin grasa añadida.







Bebida de soya fortificada: bebida elaborada a base de habichuelas de soya a la cual se le ha añadido extra calcio. La bebida de soya fortificada suministra 200 mg de calcio por porción de una taza, en comparación con los 300 mg de la leche de vaca. Es una buena fuente de proteína de alta calidad, ácidos grasos esenciales; vitaminas B, potasio, hierro y fibra dietética. Es libre de lactosa, contiene colesterol y tiene poca o ninguna grasa saturada.

LÁCTEOS

Un patrón alimentario saludable incluye el grupo de los lácteos. Entre éstos están los lácteos bajos o libres de grasa tales como, leche, yogur, queso, y bebidas fortificadas de soya.

El consumo de lácteos protege los huesos de osteoporosis y fracturas. 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 de peso y la obesidad.

Contribución Nutricional

La leche y sus productos derivados se caracterizan por su contenido de azúcar natural llamada lactosa. Además, son fuentes importantes de vitaminas, minerales y proteínas necesarias en la alimentación diaria. Entre los nutrientes que provee este grupo de alimentos se encuentran:

- **Calcio:** Se utiliza mayormente para formar huesos y dientes sanos. Ayuda en la contracción de los músculos, los latidos del corazón y la coagulación de la sangre, así como al buen funcionamiento del sistema nervioso.
- **Magnesio:** Es un componente necesario para los huesos, además de mantener las células de los nervios y los músculos.
- **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.
- **Zinc:** Ayuda en el crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo.

- **Vitamina A y riboflavina (B2):** Promueven el crecimiento y la salud de las células y los tejidos del cuerpo al regular muchas de las reacciones químicas que les suplen energía.
- **Vitamina D:** Vital en la absorción y utilización de calcio y fósforo en el cuerpo.
- **Ácido fólico:** Juega un rol esencial en la producción de nuevas células, por lo que es muy importante en el primer trimestre de embarazo para evitar el nacimiento de infantes con defectos del tubo neural.

Al Planificar las Comidas Diarias

Utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable al seleccionar productos lácteos a incluir en sus comidas diarias:

- Aumente el consumo de leche sin grasa o baja en grasa.
- Prefiera 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, puede sustituir la leche con productos bajos o libres de lactosa o consumir cantidades más pequeñas, por ejemplo, 4 onzas de leche.
- Las bebidas de arroz, almendra, coco o cáñamo (*hemp*) no son sustitutos de productos lácteos, ya que su contenido nutricional no es igual al de la leche o las bebidas de soya fortificada.



AGUA

El agua es esencial para la buena salud. Más del 60% de nuestro cuerpo está compuesto de agua. Todas las funciones y reacciones químicas 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
- 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
- proteger los órganos y tejidos
- lubricar las articulaciones
- evitar el estreñimiento

Perdemos agua a través del sudor, la respiración, la orina y la evacuación. Para asegurar el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo debemos reponer esta pérdida diaria de agua. El agua se obtiene a través de la ingesta de líquidos (agua, jugos, sopas, leche), el consumo de frutas y vegetales, y como resultado de la digestión de los alimentos.

La falta de agua puede provocar deshidratación por lo que es muy importante reponer esa necesidad de inmediato. La cantidad de agua que una persona necesita varía y depende de varios factores como la actividad física que se realiza, el clima, el estado de salud, el embarazo, la lactancia, además de la edad y peso corporal.

El color de la orina, si no está tomando suplementos de vitaminas con cantidades muy altas, puede ser utilizado como un indicador para identificar el grado de hidratación. Se debe consultar un profesional de la salud sobre el tipo de líquido y la cantidad mínima recomendada para mantener una buena hidratación.



La *Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026* incluye las recomendaciones para el consumo de líquidos en las diferentes etapas del ciclo de vida para hombres y mujeres.

Recomendación para el consumo diario de líquidos

Etapas del ciclo de vida	Cantidad diaria de líquidos	Fuentes
0 – 6 meses	0.7 litros (4 tazas)	Leche materna o fórmula infantil
7 – 12 meses	3 tazas	Leche materna o fórmula infantil, agua, jugos 100% de frutas y vegetales
1 – 3 años	4 tazas	Total de bebidas sin azúcares añadidos, incluyendo agua, leche, jugos 100% de frutas y vegetales
4 – 8 años	5 tazas	
9 – 13 años	8 tazas (niños) 7 tazas (niñas)	
14 – 18 años	11 tazas (niños) 8 tazas (niñas)	
19 o más años	13 tazas (niños) 9 tazas (niñas)	
Embarazadas	10 tazas	
Lactantes	13 tazas	

Al Planificar las Comidas Diarias

- El momento más importante para tomar agua es en ayuna cuando nos acabamos de levantar y todavía no hemos comido. En este momento podemos beber, poco a poco, dos o tres vasos de agua a pequeños sorbos.
- Aumente el consumo de líquidos diariamente y distribuya la ingesta a través de todo el día dando énfasis al agua.
- Para no olvidar beber agua, llevar siempre consigo una botella llena de agua. También, utilice alarmas en su celular como recordatorio para tomar agua a lo largo del día.
- Evite las gaseosas o refrescos, las bebidas con sabor a frutas y las bebidas energéticas que contengan azúcares añadidos. Estas aportan más calorías de las que el cuerpo necesita y otros ingredientes como la cafeína y algunos electrolitos como el potasio.
- Elija agua, como primera opción de bebida, para acompañar su desayuno, almuerzo y cena.
- Para que el agua sea más atractiva, tómela con hielo y limón, añada sabores a frutas, flores u otras hierbas aromáticas unas dos horas antes de tomarla.
- Si realiza ejercicio o trabaja al aire libre o en ambientes calurosos y húmedos, tome agua en intervalos regulares y luego de realizar actividad para compensar la pérdida de líquido. La sudoración del cuerpo aumentará la sed.
- Consuma agua antes de que presente la

sensación de sed. Tome suficiente agua aún en ambientes fríos, incluyendo la oficina.

- Cuando tenga hambre durante el día, beba un vaso de agua y espere un par de minutos. De este modo no solamente conseguirá consumir más agua, sino también controlar el peso y no comer de manera impulsiva.
- Promueva el consumo de agua en los niños,

los adolescentes y los adultos mayores para evitar la deshidratación, mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.

- Si está embarazada o es lactante aumente el consumo de agua diariamente de acuerdo a las recomendaciones. Consulte a un Profesional de la Salud para más información.

Para mantener un peso saludable bebe agua u otras bebidas sin o con pocas calorías.





VEGETARIANISMO

Los patrones alimentarios vegetarianos cada vez ganan mayor aceptación. Entre los factores que motivan este cambio en la alimentación se encuentran la compasión hacia los animales y la protección a los recursos naturales, así como un menor riesgo a desarrollar ciertas enfermedades crónicas tales como, la enfermedad cardiovascular, la diabetes tipo

2, la presión alta y algunos tipos de cáncer. También, algunas personas buscan complementar el manejo terapéutico de sus condiciones de salud. Debido a la diversidad de motivaciones, existe una variedad de modalidades en la práctica del vegetarianismo. Las más comunes están desglosadas en la siguiente tabla.

Patrones Alimentarios Vegetarianos

Patrón alimentario vegetariano	Descripción (Todos excluyen las carnes, el pollo, el pescado y los mariscos)
Lacto-ovo-vegetariano	Incluye huevos y productos lácteos
Lacto-vegetariano	Incluye productos lácteos, pero no consume huevos
Ovo-vegetariano	Incluye huevos, pero no consume productos lácteos
Vegano	Excluye todo producto de origen animal: huevos, productos lácteos, gelatina y miel.

Los patrones alimentarios vegetarianos, debidamente planificados, son nutricionalmente adecuados y apropiados para todas las etapas del ciclo de vida. Al igual que otros patrones, los patrones vegetarianos saludables incluyen vegetales, frutas, cereales, productos lácteos bajos en grasa o sus equivalentes y alimentos ricos en proteína como los huevos, los quesos, las legumbres, las nueces y semillas y los productos de soya.

Un patrón alimentario vegetariano saludable puede ser alcanzado utilizando alimentos proteicos a base de plantas. Las proteínas de fuente vegetal contienen una proporción diferente de aminoácidos por lo que la efectividad de su absorción es un poco más baja en comparación con la proteína animal. Una excepción de esto

es la soya, ya que sí contiene todos los aminoácidos necesarios.

La vitamina B12 se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal. Esto debe ser un factor a considerar por las personas que practican el vegetarianismo puro (vegano). Por tal razón deben asegurar la ingesta de esta vitamina de otras fuentes.



Consideraciones especiales

Se ha encontrado que, por lo general, el consumo de proteína, hierro, zinc y calcio es comparable entre personas vegetarianas y no-vegetarianas. Sin embargo, el consumo de grasas omega-3, yodo y las vitaminas D y B12 varía entre las modalidades del

vegetarianismo porque tienden a estar en cantidades diversas, limitadas o ausentes en los alimentos de origen vegetal. En la tabla a continuación se detallan las fuentes vegetarianas de estos nutrientes y recomendaciones para su consumo.

Nutrientes y fuentes de alimentos a considerar en la planificación de un patrón alimentario vegetariano:

Nutriente	Fuentes de alimentos	Recomendaciones
Proteína	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Leche y sus productos como el yogur y el queso • Productos de soya como el tofú, el <i>tempeh</i> y otros a base de la harina, la proteína aislada y/o el concentrado de soya. • Legumbres (granos: frijoles, gandules, garbanzos, guisantes, habas, lentejas), (habichuelas: rojas, rosadas, pintas, blancas, negras) • Nueces y semillas • Levadura nutricional 	<p>La levadura conocida como <i>brewer's yeast</i> no es levadura nutricional.</p> <p>El contenido de proteína en las levaduras nutricionales puede variar.</p> <p>Revise el contenido proteína por porción en la etiqueta nutricional del producto.</p>
Grasas Omega-3	<ul style="list-style-type: none"> • Semillas como la chía, linaza, cáñamo y canola, y sus aceites • Nueces (<i>walnuts</i>) • Alimentos fortificados con grasas omega-3 como algunas marcas de tofú, huevos, yogur, jugos 100% de frutas y bebida de soya 	<p>Existen tres grasas omega-3 involucradas con la fisiología humana. Sus abreviaciones son ALA, EPA y DHA. Estas últimas dos pueden sintetizarse a partir de la primera.</p> <p>La evidencia sugiere que el consumo adecuado de ALA, y la conversión de esta a EPA y DHA dentro del cuerpo, puede cumplir con las necesidades de individuos saludables.</p> <p>Personas con requisitos mayores (como embarazadas) o con una habilidad de conversión reducida (como aquellos con presión alta o diabetes tipo 2) pueden utilizar</p>

Nutriente	Fuentes de alimentos	Recomendaciones
		<p>suplementos de dosis baja de DHA a base de micro-algas.</p> <p>Consulte a su profesional de la salud para determinar si la suplementación es necesaria y de ser así, cuáles son las cantidades adecuadas para alcanzar sus requisitos.</p> <p>Además, la cantidad de grasas omega-3 en alimentos fortificados con ellas puede variar.</p> <p>Siempre revise la información en las etiquetas nutricionales de los productos.</p>
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Legumbres, en especial las habichuelas blancas y las lentejas • Productos de soya • Nueces y semillas, en especial los <i>cashews</i> y las semillas de ajonjolí • Espinacas, acelgas y hojas de remolacha cocidas • Alimentos fortificados como algunos cereales de desayuno 	<p>El hierro de origen vegetal está en su forma no heme, la cual está menos biodisponible en comparación a la forma heme en alimentos de origen animal.</p> <p>Para optimizar la absorción de hierro, acompañe sus fuentes de hierro con alimentos altos en vitamina C (china, fresas, pimientos, vegetales de hoja verde y el brécol). También, la cantidad de hierro en alimentos fortificados puede variar.</p> <p>Siempre revise la información en la etiqueta nutricional de los productos.</p>
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur y queso • Legumbres, en especial los garbanzos, las lentejas y las habichuelas • Productos de soya • Nueces y semillas, en especial las semillas de calabaza • Alimentos fortificados con zinc como algunos cereales de desayuno 	<p>Algunas técnicas de preparación de alimentos, como remojar y germinar habichuelas, cereales, nueces y semillas, pueden aumentar la biodisponibilidad del zinc en los alimentos.</p>
Yodo	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Leche y sus productos como el yogur • Sal yodada • Algas como el nori (hoja seca en platos típicos japoneses como el sushi) • Suplementos de yodo 	<p>El yodo está ausente en los alimentos de origen vegetal, con excepción de las algas y el contenido varía grandemente entre ellas. Por esto, los veganos deben usar sal yodada o un suplemento de yodo a base de algas.</p>

Nutriente	Fuentes de alimentos	Recomendaciones
Calcio	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y sus productos como el yogur y el queso • Bebida de soya fortificada • Tofú cuajado con calcio • Vegetales bajos en oxalato cocidos (col rizada y las hojas de nabo, mostaza o berza) • Jugo de china fortificado con calcio • Bebidas vegetales fortificadas con calcio (aquellas a base de almendra, arroz, avena, coco y cáñamo) • Mantequilla de semillas de ajonjolí (“tahini”) 	<p>Las bebidas vegetales, excluyendo la de soya, pueden ser consideradas fuentes de calcio, pero no son consideradas alternativas equivalentes a los productos lácteos porque su aporte nutricional es bajo, especialmente en proteína.</p>
Vitamina D	<ul style="list-style-type: none"> • Leche, yogur y algunos quesos fortificados con vitamina D como el queso americano • Bebida de soya fortificada • Jugo de china fortificado con vitamina D • Bebidas vegetales fortificadas con vitamina D 	<p>Las bebidas vegetales, excluyendo la de soya, pueden ser consideradas fuentes de vitamina D, pero no son consideradas alternativas equivalentes a los productos lácteos porque su aporte nutricional es bajo, especialmente en proteína.</p>
Vitamina B12	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Leche y sus productos • Alimentos y bebidas fortificados con vitamina B12 como las bebidas vegetales, la levadura nutricional, los cereales para el desayuno y algunos productos análogos de carne 	<p>Debido a que esta vitamina sólo está presente en alimentos de origen animal, se recomienda que los vegetarianos, especialmente los veganos, incluyan un suplemento de vitamina B12 para prevenir la deficiencia. Consulte a un profesional de la salud para determinar la cantidad adecuada a sus necesidades.</p> <p>Además, la cantidad de vitamina B12 en alimentos fortificados con esta vitamina puede variar. Siempre revise la información en la etiqueta nutricional de los productos.</p>

Consulte a su profesional de la salud antes de hacer cambios significativos en su patrón alimentario, especialmente si es un adulto mayor, mujer embarazada o lactante o si busca hacer estos cambios en la alimentación de infantes y niños. Puede comenzar a incorporar alternativas vegetarianas en su plato para aumentar su consumo de frutas, vegetales y cereales de grano entero (integrales) lo cual resultará en una alimentación rica en fibra dietaria.

En las tablas a continuación, se muestran las cantidades diarias y semanales a consumir de los distintos grupos de alimentos en un patrón lacto-ovo-vegetariano para niños pequeños de 12 a 23 meses que no reciben leche materna o fórmula infantil y para aquellos mayores de 2 años, respectivamente.

Patrones alimentarios vegetarianos saludables para niños pequeños de 12 a 23 meses que no reciben leche materna o fórmula infantil, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos

Nivel de calorías ^a	700	800	900	1,000
Grupos y subgrupos de Alimentos^b	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos^{c, d} (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana).			
Vegetales (tazas/día)	1	1	1	1
Subgrupos de vegetales y cantidades por semana				
Vegetales de color verde oscuro (tazas/semana)	½	½	½	½
Vegetales rojos y anaranjados (tazas/semana)	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½
Legumbres (tazas/semana)	¾	¾	¾	¾
Vegetales farináceos (tazas/semana)	2	2	2	2
Otros vegetales (tazas/semana)	1 ½	1 ½	1 ½	1 ½
Frutas (tazas/día)	½	¾	1	1
Cereales (onzas/día)	1 ¾	2 ¼	2 ¾	3
Grano entero (integrales) (onzas/día)	1 ¼	1 ¾	2	2
Refinados (onzas/día)	½	½	¾	1
Lácteos (tazas/día)	1 ½	1 ¾	1 ¾	2
Alimentos Proteicos (onzas/día)	1	1	1	1
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semana				
Huevos (onzas/semana)	3 ½	3 ½	3 ½	3 ½
Nueces, semillas, productos de soya (onzas/semana)	4	4	4	4
Aceites (cucharaditas/día)^e	2	2	2	3

^a Los niveles de calorías para niños pequeños fluctúan entre 700 kcal a 1,000 kcal diarias.

^b Refiérase a la Nota "b" del Patrón Alimentario de los Adultos sobre los alimentos contenidos en cada grupo y subgrupo (páginas 35-37 de esta Guía).

^c Las cantidades de los grupos de alimentos se muestran en equivalentes de taza o equivalentes de onzas. Los aceites se muestran en cucharaditas. Las cantidades equivalentes para cada grupo de alimentos son:
Vegetales, frutas (1 taza): 1 taza de vegetal o fruta cruda o

cocida; 1 taza de jugo de frutas o vegetal; 2 tazas de ensalada de hojas verdes; ½ taza de frutas o vegetales secos.

Cereales (1 onza): ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos; 1 onza de pasta seca o arroz; 1 rebanada mediana (1 onza) de pan, tortilla o pan plano sin levadura; 1 onza de cereal listo para comer (aproximadamente 1 taza de cereal en hojuelas).

Lácteos (1 taza): 1 taza de leche, yogur o leche de soya fortificada; 1½ onzas de queso natural como queso cheddar o 2 onzas de queso procesado.

Alimentos con proteínas (1 onza): 1 huevo; ¼ de taza de legumbres cocidas o tofu; 1 cucharada de mantequilla de

nueces o semillas; ½ onza de nueces o semillas.

^d Los alimentos a seleccionar deben ser de alta densidad nutricional, magros o bajos en grasa y preparados agregando un mínimo de grasas saturadas, azúcares, almidones refinados o sal. Se excluyen los lácteos que incluye leche líquida entera, yogures plain bajos en grasa y quesos bajos en grasa. No hay calorías disponibles para consumir más de las cantidades recomendadas por grupo de alimento.

^e Las cantidades de cucharaditas de aceite han sido redondeadas por lo que se pudiera afectar la cantidad total de calorías diarias.

Patrones alimentarios vegetarianos saludables para personas de 2 años o más, incluyendo las cantidades diarias o semanales para cada grupo de alimentos y subgrupos

Nivel de calorías ^a	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400	2,600	2,800	3,000	3,200
Grupos y subgrupos de Alimentos^b	Cantidades diarias de cada grupo de alimentos^c (Las cantidades para los grupos de vegetales y proteínas son determinadas de acuerdo al consumo por semana).											
Vegetales (tazas/día)	1	1 ½	1 ½	2	2 ½	2 ½	3	3	3 ½	3 ½	4	4
Subgrupos de vegetales y cantidades por semana												
Vegetales de color verde oscuro (tazas/semana)	½	1	1	1 ½	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½
Vegetales rojos y anaranjados (tazas/semana)	2 ½	3	3	4	5 ½	5 ½	6	6	7	7	7 ½	7 ½
Legumbres (tazas/semana)	½	½	½	1	1 ½	1 ½	2	2	2 ½	2 ½	3	3
Vegetales farináceos (tazas/semana)	2	3 ½	3 ½	4	5	5	6	6	7	7	8	8
Otros vegetales (tazas/semana)	1 ½	2 ½	2 ½	3 ½	4	4	5	5	5 ½	5 ½	7	7
Frutas (tazas/día)	1	1	1 ½	1 ½	1 ½	2	2	2	2	2 ½	2 ½	2 ½
Cereales (onzas/día)	3	4	5	5 ½	6 ½	6 ½	7 ½	8 ½	9 ½	10 ½	10 ½	10 ½
Grano entero (integrales) (onzas/día)	1 ½	2	2 ½	3	3 ½	3 ½	4	4 ½	5	5 ½	5 ½	5 ½
Refinados (onzas/día)	1 ½	2	2 ½	2 ½	3	3	3 ½	4	4 ½	5	5	5
Lácteos (tazas/día)	2	2 ½	2 ½	3	3	3						
Alimentos Proteicos (onzas/día)	1	1 ½	2	2 ½	3	3 ½	3 ½	4	4 ½	5	5 ½	6
Subgrupos de alimentos con proteínas y cantidades por semana												
Huevos (onzas/semana)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Legumbres (tazas/semana) ^d	1	2	4	4	6	6	6	8	9	10	11	12
Productos de soya (onzas/semana)	2	3	4	6	6	8	8	9	10	11	12	13
Nueces, semillas (onzas/semana)	2	2	3	5	6	7	7	8	9	10	12	13
Aceites (cucharaditas/día)^e	3	3	3	4	5	5	6	6	7	7	9	11
Límite de calorías para otros usos (kcal/día) ^f	170	140	160	150	150	250	290	350	350	350	390	500

- a Los niveles de calorías para personas de 2 años o más fluctúan entre 1,000 kcal a 3,200 kcal diarias.
- b Refiérase a la Nota “b” del Patrón Alimentario de los Adultos sobre los alimentos contenidos en cada grupo y subgrupo (páginas 35-37 de esta Guía).
- c Las cantidades de los grupos de alimentos se muestran en equivalentes de taza o equivalentes de onzas. Los aceites se muestran en cucharaditas. Las cantidades equivalentes para cada grupo de alimentos son:
Vegetales, frutas (1 taza): 1 taza de vegetal o fruta cruda o cocida; 1 taza de jugo de frutas o vegetal; 2 tazas de ensalada de hojas verdes; ½ taza de frutas o vegetales secos.
Cereales (1 onza): ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos; 1 onza de pasta seca o arroz; 1 rebanada mediana (1 onza) de pan, tortilla o pan plano sin levadura; 1 onza de cereal listo para comer (aproximadamente 1 taza de cereal en hojuelas).
Lácteos (1 taza): 1 taza de leche, yogur o leche de soya fortificada; 1½ onzas de queso natural como queso cheddar o 2 onzas de queso procesado.
Alimentos con proteínas (1 onza): 1 huevo; ¼ de taza de

legumbres cocidas o tofu; 1 cucharada de mantequilla de nueces o semillas; ½ onza de nueces o semillas.

- d Alrededor de la mitad de las legumbres se muestran como vegetales y la otra mitad como alimentos proteicos, en equivalentes de una taza.
- e Las cantidades de cucharaditas de aceite han sido redondeadas por lo que se pudiera afectar la cantidad total de calorías diarias.
- f Los alimentos a seleccionar deben ser de alta densidad nutricional, magros o bajos en grasa y preparados agregando un mínimo de grasas saturadas, azúcares, almidones refinados o sal. Solo una pequeña cantidad de calorías permanece dentro del límite de calorías para otros usos. La cantidad de calorías depende del nivel total de calorías del patrón y de las cantidades de alimentos de cada grupo de alimentos necesarias para alcanzar los objetivos nutricionales. Se pueden usar las calorías para otros usos hasta el límite específico para azúcares añadidos, cereales refinados añadidos, grasas saturadas, alcohol o para comer más de la cantidad recomendada de un grupo de alimentos en específico.



¡No es una dieta es un estilo de vida!

La clave para lograr y mantener un peso saludable consiste en llevar un estilo de vida que incluya una alimentación saludable y actividad física regular, manteniendo el equilibrio entre la cantidad de calorías consumidas y utilizadas. Tener un peso saludable contribuye a disfrutar de una buena salud ahora y en el futuro.



Cuando se trata de bajar de peso, no faltan dietas de moda que prometen resultados rápidos. Sin embargo, estas dietas que limitan el consumo de nutrientes, pueden ser poco saludables y no son efectivas a largo plazo. La evidencia científica demuestra que las personas que bajan de peso en forma gradual y constante (entre 1 a 2 libras por semana) logran mejores resultados en no volver a recuperarlo. Un patrón alimentario que ayude a controlar el peso incluye una variedad de alimentos saludables de todos los grupos: cereales; frutas; vegetales y legumbres; alimentos proteicos y lácteos.

Para mantener un peso saludable la *Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico* ofrece las siguientes recomendaciones:

- Utilice MiPlato para un Puerto Rico Saludable para ayudar en la selección y tamaño de las porciones de los alimentos que consuma en cada comida (ver página 8).
- Coma al menos tres veces al día.
- Consuma alimentos altos en fibra. Incluya frutas, vegetales y cereales de grano entero en sus comidas y meriendas.
- Reduzca la cantidad de azúcares añadidos evitando los postres, dulces, bebidas de frutas y los refrescos regulares.
- Seleccione carnes bajas en grasa, quesos sin o bajos en grasa y leche descremada o con 1% de grasa, en vez de las opciones con más grasa y calorías.
- Consulte la etiqueta de información nutricional para que pueda hacer una mejor selección de alimentos. Para más información refiérase al Apéndice B.
- Para reducir las calorías, cocine los alimentos sin

agregar grasa y utilice métodos de cocción tales como hornear, asar, hervir o a la parrilla.

- ¡Disfrute el comer saludable en familia! Reduzca la frecuencia de comidas fuera del hogar. Esto puede ayudar a consumir alimentos más nutritivos.
- Beba abundante cantidad de agua. Puede que confunda el hambre con la sed.
- Limite la cantidad de alcohol que consume (cerveza, vino y licor). Además de las calorías que aporta el alcohol, algunos ingredientes en los tragos y mezclas añaden azúcares y grasas saturadas.
- Coma despacio, haga pausas y deje el tenedor en el plato entre bocados. Si come muy rápido, puede ser que acabe toda la comida del plato sin darse cuenta de que ya se había llenado.
- Coma solamente cuando tenga hambre, en lugar de comer porque está cansado, angustiado o con cualquier otro estado de ánimo. Si se da cuenta de que no está comiendo con hambre haga otra cosa que no implique comer. Puede ser que se sienta mejor con una caminata rápida o llamando por teléfono a un amigo.
- Siga un patrón alimentario saludable y constante independientemente de los cambios en su rutina de actividades diaria. Planifique con anticipación los fines de semana, las vacaciones y las ocasiones especiales. Al contar con un plan, es más probable que tenga a la mano alimentos saludables para cuando cambie su rutina.
- Consulte a un Profesional de Nutrición y Dietética que pueda evaluar su composición corporal (peso y porcentaje de grasa corporal) y establecer un patrón alimentario con un nivel calórico adecuado a sus necesidades individuales.



ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

La evidencia científica es contundente al demostrar la importancia de integrar la actividad física como parte del estilo de vida para mejorar la salud. Las personas que incluyen tiempo para realizar actividades físicas diarias son personas más saludables y felices. Dejar la silla y el sofá para levantarnos y movernos es una buena decisión. Se recomienda sustituir el tiempo sentado o recostado por actividades livianas e ir

integrando actividades de intensidad moderada a vigorosa en la rutina diaria progresivamente.

La clave es moverse. Todos nos beneficiamos cuando realizamos actividad física todos los días, ya que mejora nuestra calidad de vida y esto es así para todas las personas de todas las edades.

Algunos beneficios de la actividad física

Beneficios	Preescolares	Niños y adolescentes	Adultos	Adultos mayores
Mejor control en el nivel de grasa corporal	X	X	X	X
Mayor salud ósea		X	X	X
Mayor capacidad de aprendizaje y de memoria	X	X	X	X
Reduce el riesgo a caídas				X
Reduce el riesgo al desarrollo de depresión	X	X	X	X
Reduce el riesgo al desarrollo de Alzheimer			X	X
Reduce el desarrollo de algunos tipos de cáncer			X	X
Reduce el riesgo al desarrollo de diabetes y enfermedad cardiovascular	X	X	X	X
Mejora la calidad del sueño		X	X	X

Actividad física insuficiente y el comportamiento sedentario

La actividad física insuficiente, como resultado de un comportamiento sedentario, es uno de los principales factores que aceleran la acumulación excesiva de grasa corporal, la pérdida de masa muscular y el desarrollo de múltiples condiciones que deterioran la salud y la calidad de vida.

Un comportamiento sedentario es el patrón de actividad física que resulta en un gasto energético

igual o casi igual al de reposo. Esto es equivalente a permanecer sentado o recostado por mucho tiempo. Se ha estimado que permanecer sentado por más de 7-8 horas diarias o estar en este comportamiento más de 50-60% del día, aumenta el riesgo de enfermedad y mortalidad. Estar de pie requiere mayor activación de los músculos esqueléticos a diferencia de estar sentado o recostado. Cuando nos levantamos, rompemos el tiempo que permanecemos sentados y este pequeño cambio se ha asociado con un mejor control de glucosa o azúcar en sangre y en la presión arterial.

Para reducir el tiempo sedentario se recomienda, aunque sea una actividad liviana, estar de pie moviendo las piernas.

Recordemos que “hacer algo es mejor que hacer nada”.

TODAS las actividades físicas son buenas y pueden ocurrir en diferentes escenarios: en el tiempo libre, en el trabajo, en el hogar o como medio de transporte.

Clasificación de la actividad física por nivel de intensidad

Actividad física es el movimiento que ocurre cuando se activan los músculos esqueléticos del cuerpo. Todo movimiento aumenta el gasto energético o de calorías por sobre el nivel de reposo. Las actividades físicas se pueden clasificar de acuerdo con su nivel

de intensidad o cantidad de energía gastada en una actividad muscular específica.

Una actividad de intensidad liviana usualmente representa una demanda de energía o de gasto energético 3 veces mayor a la de reposo; una de intensidad moderada representa un gasto energético entre 3 a 6 veces mayor la demanda de energía en reposo; y más de 6 veces sobre el nivel de reposo es usualmente una actividad de intensidad vigorosa. La prueba de hablar mientras se realizan actividades físicas también se utiliza como un indicador de su intensidad. Por ejemplo, cuando se realizan actividades de intensidad moderada, la respiración aumenta, pero se puede completar una oración o dos. Cuando la intensidad es vigorosa, es muy difícil completar una oración sin tener que detenerse a respirar.

Clasificación	Ejemplos de actividad física
Liviana	Cocinar, caminar a un paso lento, mover objetos livianos, lavar ropa, fregar, caminar lentamente.
Moderada	Caminar a una velocidad aligerada, bailar salsa o merengue, clase de pilates, ejercicios de estiramiento, cuidado de animales, actividades del hogar como barrer, mapear o jardinería.
Vigorosa	Trotar o caminar bien rápido, correr bicicleta manteniendo un paso rápido, jugar baloncesto, jugar tenis o nadar.

Para las actividades de fortalecimiento muscular se integra la resistencia o actividades contra un peso. Estas se pueden lograr utilizando el propio peso en calistenia, con bandas elásticas o circuitos de pesas. Entre los beneficios se encuentran: el mantenimiento

y preservación de la masa muscular, ganancia de fuerza, reducción en las probabilidades a caídas, aumento en el nivel de energía diario, control y mantenimiento de una composición corporal saludable.

Recomendaciones para un estilo de vida activo según la etapa del ciclo de vida

Infantes y niños (de nacimiento hasta 2 años)

Recomendaciones

- Deben estar físicamente activos en diferentes momentos a través de todo el día, integrando actividades de juego activo.
- Los cuidadores deben estimular a los infantes a través de actividades variadas incluyendo momentos donde se le coloque boca abajo para estimular los movimientos de agarre y gateo. Los infantes no deben dormir boca abajo.
- El área de juego debe ser amplia, segura y libre de objetos pequeños que puedan provocar el atragantado.
- Las actividades deben llevarse a cabo dentro de un ambiente seguro y bajo supervisión continua.

Ejemplos: correr; brincar; tirar y coger una bola; rodar; seguir un objeto; jugar al escondite

Niños y adolescentes (2-18 años)

Recomendaciones

- Realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (ver ejemplos).
- Integrar actividad de intensidad vigorosa y de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días por semana.
- Mantenerse activos a través de todo el día, integrando múltiples actividades físicas.
- Reducir el tiempo sentado, particularmente el tiempo recreacional utilizando la televisión, el celular, la computadora, la tableta, entre otros.

Ejemplos: bailar, trotar, caminar, nadar, jugar chico paralizado, escondite, correr bicicleta, soccer

Actividades de fortalecimiento muscular: trepar árboles, halar la soga, bolas medicinales, bandas elásticas, pesas livianas

Actividades de fortalecimiento ósea: brincar cuica, jugar baloncesto/voleibol, correr

Adultos (19 - 59 años)

Recomendaciones

- Realizar al menos 150- 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada a vigorosa o 75- 150 minutos semanales de actividad física de intensidad vigorosa o una combinación de éstas. Para mayor beneficio se puede aumentar este tiempo.
- Aumentar el movimiento en el día con actividades que se ajusten a su estilo de vida: caminando más y utilizando menos el ascensor, las escaleras eléctricas y el carro.
- Limitar el tiempo sentado. Levántese cada hora por espacio 5-10 minutos y camine, mueva las piernas, haga ejercicios de estiramiento.
- Realizar actividades y ejercicios que fortalezcan diferentes partes del cuerpo (espalda, brazos, piernas, abdominales), al menos dos veces en semana.
- Trabaje parado frente a la computadora por periodos cortos de tiempo.
- Evitar ambientes muy calurosos y húmedos al momento de ejercitarse.
- Tomar líquidos cada 15 a 20 minutos mientras dure la actividad física.

Ejemplos: bailar, caminar, nadar, correr bicicleta, trotar.

Actividades de fortalecimiento muscular: circuito de pesas, yoga, pilates, bolas medicinales, bandas elásticas.

Adultos mayores (60 años o más)

Recomendaciones

- Realizar al menos 150- 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada a vigorosa o 75- 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación de éstas. Para mayor beneficio se puede aumentar este tiempo.
- Limitar el tiempo sentado y sustituir por actividad física, aunque sea de intensidad liviana.
- Personas inactivas pueden comenzar con pequeñas cantidades de actividad física e ir aumentando gradualmente la duración, frecuencia e intensidad a través del tiempo.
- Cuando no se pueda realizar la cantidad de actividad física recomendada, ser lo más activo posible dentro de sus habilidades y condiciones de salud.
- Semanalmente, incluir actividades de balance funcional que permitan mejorar la capacidad de estabilidad del cuerpo.
- Realizar actividades o ejercicios de fortalecimiento muscular que trabajen diferentes partes del cuerpo (espalda, brazos, piernas, abdominales), por lo menos dos veces en semana.
- Es deseable consultar con profesionales del ejercicio y de la salud para recomendaciones específicas.

Ejemplos: caminar, bailar, ejercicios en el agua, ejercicios en silla

Actividades de fortalecimiento muscular: ejercicios en el agua, ejercicios en silla con poco peso, pilates

Actividades de balance y coordinación: *Taichi*, yoga

Embarazadas y luego del parto

Recomendaciones

- Realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada que también integre actividades para el fortalecimiento muscular y estiramiento.
- Si antes del embarazo participaba en actividades vigorosas, puede continuar haciéndolo.
- Limitar el tiempo sentado y sustituir por actividad física, aunque sea de intensidad liviana.
- Evitar la actividad física en ambientes extremadamente calurosos y con alta humedad relativa. Asegurar ingerir suficiente líquido para hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
- Evitar la actividad física en la que haya riesgo de golpes y caídas.
- Consultar a su médico primario para orientación y supervisión sobre signos y síntomas que requieran detener la actividad física.

Ejemplos: Seguir los ejemplos para adultos de intensidad liviana. Es deseable que consulte con su médico para orientación.

Niños, adolescentes y adultos con discapacidad se recomienda mantenerse activo de acuerdo con las recomendaciones por edad. Es deseable consultar con profesionales del ejercicio y de la salud para recomendaciones que atiendan adecuadamente las necesidades y habilidades particulares.

Aceites como parte de una alimentación saludable

Las grasas y los aceites forman parte de una alimentación balanceada. Estos 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; ambos contienen igual cantidad de calorías. Dependiendo del tipo de grasa o aceite y la cantidad que se consume, varían los efectos que éstos tienen sobre la salud.

Grasas saturadas

Proviene de alimentos como la mantequilla, manteca, tocino 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 o colesterol malo (lipoproteínas de baja densidad) en sangre.

Grasas trans

Surgieron como una alternativa al consumo excesivo de grasas saturadas, y su relación con el aumento en las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Se utilizaron para modificar los aceites líquidos (que son de origen vegetal y no tienen colesterol) y 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 química natural y causan un aumento en los niveles de grasas y del colesterol LDL en la sangre y una disminución en el colesterol HDL o colesterol bueno (lipoproteínas de alta densidad), lo que aumenta el riesgo de desarrollar arteriosclerosis y enfermedades del corazón.

Aceites

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 la salud. Se recomienda incorporar este tipo de aceites en la alimentación diaria ya que éstos ayudan a subir el colesterol HDL o colesterol bueno, lo que disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Recomendaciones Generales:

- Mantenga el consumo total de grasa entre 20 a 35 por ciento del total de las calorías diarias.
- Limite la ingesta de grasas saturadas a menos de 10 por ciento del total de las calorías diarias.
- Utilice aceites para reemplazar las grasas sólidas; seleccione entre aceite de oliva, canola, maíz, sésamo, algodón, cártamo, soya, girasol y maní, así como aguacates y nueces.
- Evite el consumo de grasas trans; lea la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes de los alimentos empacados.

APÉNDICE: B

Cómo usar la etiqueta de información nutricional

Una buena nutrición le puede ayudar a reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades. Si ya tiene ciertos problemas de salud, la buena nutrición puede ayudarlo a controlar los síntomas. En ocasiones mantener una buena nutrición puede parecer complicado por eso existe una herramienta que le ayuda conocer exactamente lo que consume. Es la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes que encontrará en todas las bebidas y

los alimentos empacados. Entender lo que incluye la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar decisiones informadas acerca de los alimentos que más beneficien su salud.

Uso del porcentaje de valor diario (%VD)

Una vez se familiarice con el % VD, podrá usarlo para comparar los alimentos y decidir cuál es la mejor opción para usted. Puede determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente específico:

- Si tiene 5% del valor diario o menos, es bajo en ese nutriente.
- Si tiene 20% o más, es alto en ese nutriente.

Porción entera en el producto

hay envases o paquetes que pueden contener más de una porción

Calorías más visibles

Como guía general se recomiendan **2000** calorías por día.

Tips Generales

Elija alimentos:

♥ Más altos en fibra dietética, vitamina D, calcio y potasio

♥ Más bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Porción más real

del producto entero con letra grande, en negrita (bold) y muestran la cantidad por porción.

Calorías Totales

100 calorías por porción de un envase o paquete se considera **moderado** 400 calorías por porción se considera **alto**

% Valor diario

El % de Valor Diario muestra los nutrientes por porción. Menos de **5%** se considera **bajo** Más de **20%** se considera **alto**

Nutrientes

Se añadió el azúcar añadida, vitamina D y el potasio junto a las **cantidades** por porción.

Fuente: US Foods & Drug Administration

Fibra Dietaria

La fibra dietaria es parte de todo alimento vegetal y consiste de carbohidratos y lignina que no pueden ser digeridos por el sistema digestivo humano. La podemos encontrar en los cereales, los vegetales, las legumbres y las frutas.

Existen principalmente dos tipos de fibra:

- Insoluble: No se disuelve en agua. Se encuentra en el salvado de trigo, los cereales de grano entero y los vegetales. Este tipo de fibra aumenta la masa fecal y disminuye el tránsito intestinal.
- Soluble: Se disuelve en agua. Se encuentra en las legumbres, avena y algunas frutas. Esta fibra hace más lento el vaciamiento del estómago, ayudan a regular la absorción de los azúcares y a disminuir los niveles de colesterol en sangre.

La *Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico 2021-2026* 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 y adolescentes 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

Un aumento en el consumo de fibra dietaria debe de estar acompañado por un aumento en el consumo de agua para que la fibra que no se digiere en el intestino se mueva más rápido.



Contenido de fibra en los alimentos

Alimentos	Tamaño de una porción	Gramos de fibra
CEREALES		
Cereal de salvado de trigo	1/3 taza	8.5
Avena (cocida)	½ taza	2.2
Espagueti Integral	½ taza	3.2
Quinoa	½ taza	2.6
Avena (cocida)	½ taza	2.2
Pan integral	1 rebanada	1.4 – 2.7
Arroz Integral	½ taza	1.7
VEGETALES Y LEGUMBRES		
Garbanzos	½ taza	8.1
Lentejas	½ taza	7.8
Habichuelas pintas	½ taza	7.7
Plátano (hervido)	½	6.4
Habichuelas blancas	½ taza	6.3
Habichuelas coloradas	½ taza	5.7
Gandules	½ taza	5.6
Habichuelas rosadas	½ taza	4.5
Yautía	3 onzas	4.0
Batata	1 mediana	3.8
Papa (con cáscara)	1 mediana	3.6
Maíz	½ taza	2.9
Zanahoria	½ taza	2.3
Brécol	½ taza	2.2
Espinaca	½ taza	2.1
Habichuelas tiernas	½ taza	1.6
Tomate	1 mediano	1.5
Repollo	½ taza	1.4
FRUTAS		
Pera (con cáscara)	1 mediana	5.5
Manzana (con cáscara)	1 mediana	4.4
Ciruelas pasas	½ taza	3.8
Pasas	¼ taza	3.1
China	1 mediana	3.1
Guineo	1 mediano	3.1
Guayaba	1 fruta	3.0
Mangó	1 mediano	3.0
Fresas	1 taza	3.0
Melocotón (con cáscara)	1	1.9

Valor nutricional de los vegetales y las frutas

Consumir cantidades adecuadas de vegetales y frutas como parte de una alimentación saludable disminuye el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas. Entre estas, los problemas del corazón, incluyendo ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (derrames); ciertos tipos de cánceres; diabetes tipo 2, sobrepeso y obesidad. Consumir fuentes ricas en potasio, como las chinas, acerola, parcha y mango, puede disminuir la presión arterial, el riesgo de

desarrollar piedras en los riñones (cálculos renales) y la pérdida de la densidad de los huesos.

Los vegetales y las frutas son una fuente excelente de vitaminas y minerales, tales como vitamina A, vitamina C, vitamina K, ácido fólico, magnesio y potasio. Además, contienen otros compuestos llamados fitoquímicos y antioxidantes, que son muy importantes por su beneficio a la salud.



Fitoquímicos y antioxidantes	Funciones en el cuerpo	Fuentes en los alimentos
Licopeno	Potente antioxidante que reduce el riesgo de cáncer de la próstata y enfermedades cardiovasculares.	Alimentos de color rojo <ul style="list-style-type: none"> • Tomate • Pimiento rojo • Melón de agua (Sandía) • Toronja rosada
Ácido elágico	Puede reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y disminuye el colesterol.	<ul style="list-style-type: none"> • Uvas rojas • Fresas • Frambuesas (<i>raspberries</i>) • Arándano (<i>cranberry</i>) • Kiwi
Limoneno	Aumenta el nivel de enzimas del cuerpo que destruyen diferentes tipos de cáncer.	Frutas cítricas <ul style="list-style-type: none"> • China (naranja) • Toronja • China Mandarina • Lima • Limón amarillo
Luteína	Actúa como antioxidante y reduce el riesgo de enfermedades del corazón y otras relacionadas al envejecimiento de los ojos.	Vegetales verdes <ul style="list-style-type: none"> • Col rizada • Espinacas • Hoja de berza • Kiwi • Brécol • Coles de Bruselas • Lechuga romana • Acelga
Betacaroteno	Pigmento de las plantas consideradas una provitamina ya que se convierte en vitamina A en el cuerpo. Ayuda a prevenir enfermedades de la visión.	Vegetales y frutas amarillos y verde oscuro <ul style="list-style-type: none"> • Zanahorias • Brécol • Calabaza • Espinacas • Albaricoques • Melón cantaloup • Mangó
Zeaxantina	Ayuda a prevenir la degeneración macular, una de las causas principales de pérdida de visión en adultos mayores y de ciertos tipos de cáncer.	<ul style="list-style-type: none"> • Maíz • Espinacas • Calabaza de invierno

Fitoquímicos y antioxidantes	Funciones en el cuerpo	Fuentes en los alimentos
Resveratrol	Puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, cerebrovasculares (derrames) y cáncer. Mejora el flujo de sangre al cerebro y al corazón, evitando los coágulos de sangre.	Alimentos de color morado <ul style="list-style-type: none"> • Uvas rojas • Jugo de uva roja • Vino tinto
Sulfuro de Alilo	Aumenta los niveles de enzimas naturales que ayudan a mantener el sistema inmune saludable.	Alimentos blancos <ul style="list-style-type: none"> • Ajo • Puerro • Cebolla • Cebollines

Seguridad alimentaria en el hogar

Un abasto de alimentos seguro es necesario para todos los miembros de la familia. La inseguridad alimentaria surge cuando el acceso a una alimentación nutricionalmente adecuada y segura es limitada o incierta. Esta situación puede darse de forma temporal o persistir por un tiempo prolongado. Vivir con inseguridad alimentaria desafia la capacidad de un hogar para obtener alimentos y tomar decisiones saludables, puede exacerbar el estrés y el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Es importante considerar el número de miembros en la familia y nuestra capacidad de almacenaje de alimentos frescos y perecederos. En épocas de emergencia debemos estar preparados con alimentos almacenados que no requieran refrigeración para un mínimo de 5 a 15 días.

Estas recomendaciones son importantes a considerar.

- Planifica menús de antemano que satisfagan las necesidades nutricionales de la familia, al igual que las preferencias por alimentos.
- Establece un presupuesto para la compra de los alimentos y toma ventaja de los productos que están en oferta especial o en temporada.
- Utiliza en forma segura los alimentos perecederos que están en la nevera y el congelador; así aseguras reducir los desperdicios.
- Aplica métodos apropiados en el manejo seguro de los alimentos y el agua para reducir los riesgos de contaminación.

Manejo adecuado de los alimentos: Limpiar – Separar - Cocinar - Enfriar

4 PASOS PARA OBTENER LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS



LIMPIAR 



SEPARAR 



COCINAR 

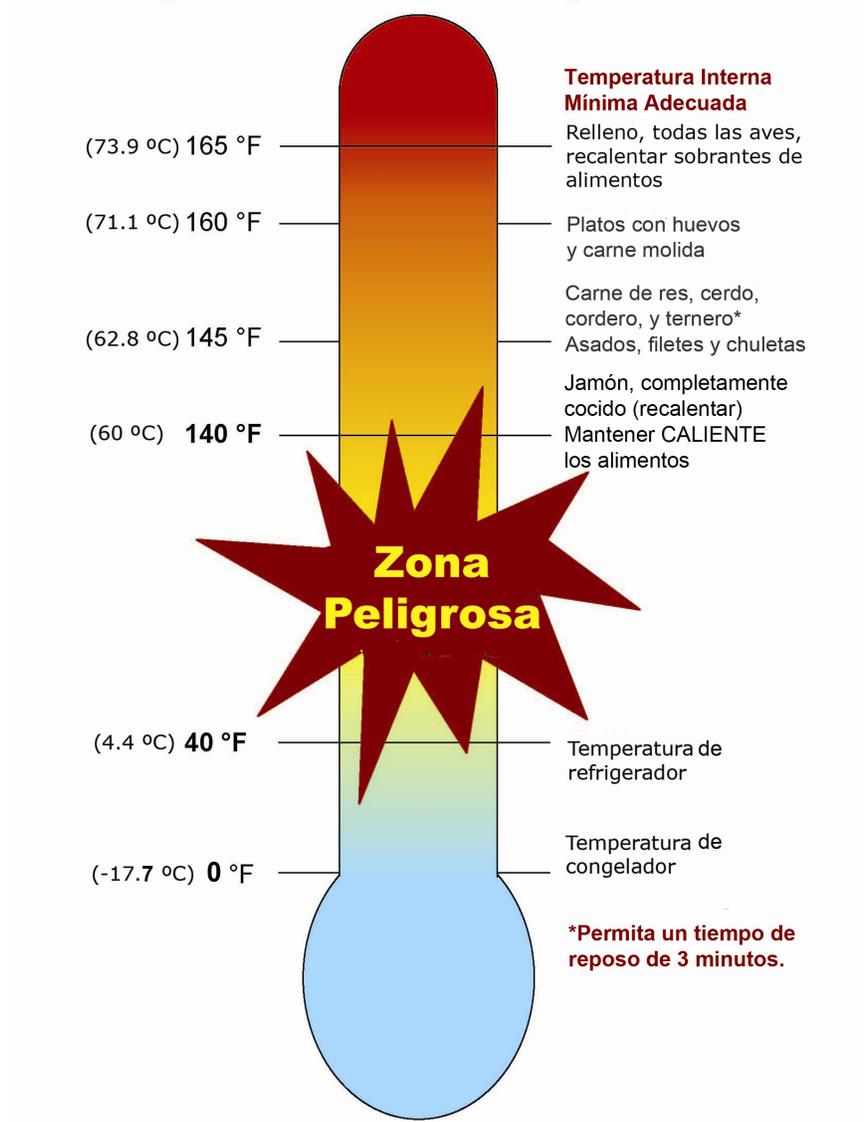


ENFRIAR 

Para más información visite: <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/index.html>

La regla de 2 horas

Dejar los alimentos por mucho tiempo a temperatura ambiente puede causar que las bacterias crezcan a nivel peligroso provocando enfermedades. Los alimentos calientes se deben mantener a una temperatura interna de 140 ° F o más alta. Los alimentos fríos se deben mantener a 40 ° F o menos.



Agencias Gubernamentales de Puerto Rico

Programa de Asistencia Nutricional (PAN) Ácido	Provee beneficios temporeros a las familias con ingresos calificables para la compra de alimentos y bebidas. Cerca de la mitad de los participantes de este programa son niños.
Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños de 1-5 años (WIC)	Ayuda a familias con recursos limitados a suplir los requerimientos nutricionales ofreciendo alimentos nutritivos para complementar la alimentación. WIC atiende a embarazadas y niños hasta los 5 años que están en riesgo nutricional.
Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (PACNA)	Provee comidas y meriendas que son reembolsables y están alineados con las Guías Dietarias para los Americanos. Está dirigido a los niños elegibles y matriculados en centros de cuidados, hogares de cuidado de niños, cuidado después del horario escolar y albergues para niños sin hogar fijo. También cubre los servicios de alimentos a los centros de cuidado diurno de adultos, funcionalmente discapacitados en lugares no residenciales, públicos o privados.
Programa Nacional de Desayuno y Almuerzo Escolar	Contribuyen en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables. Provee comidas que son reembolsables y meriendas, alineados con las Guías Dietarias para los Americanos. Está dirigido a los niños elegibles y matriculados en instituciones de niños y escuelas públicas y privadas que operan sin fines de lucro.
Programa de Servicios de Alimentos de Verano (PSAV)	Promueve que los niños continúen recibiendo alimentos nutritivos cuando las escuelas no estén en operación. Este programa opera en las comunidades, donde los niños pueden recibir alimentos nutritivos y seguros en un ambiente supervisado.
Líderes de la Liga de la Leche	Grupo de apoyo de mujeres que han amamantado a sus hijos y disfrutan ayudando a otras madres.
PROMANI	Fundación Puertorriqueña para la Protección de la Maternidad y la Niñez en donde profesionales en las diferentes áreas de la salud y expertos en el tema de lactancia humana y amamantamiento ofrecen información y ayuda desde el embarazo.
Coalición para la Lactancia Materna, Inc.	Organización está dedicada a educar y orientar a la mujer y a su familia sobre la práctica de la lactancia materna como la alternativa por excelencia en la nutrición de bebés y niños pequeños.
Proyecto Lacta	Es un programa educativo y servicios especializados para madres embarazadas y lactantes.

REFERENCIAS:

- Ashford Presbyterian Community Hospital. Proyecto Lacta. Recuperado de <https://www.presbypr.com/servicios/servicios-clinicos/obstetricia-y-ginecologia/proyecto-lacta/>
- Center for Disease Control and Prevention (2019). Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS). Recuperado de <https://www.cdc.gov/brfss/brfssprevalence/index.html>
- Center for Disease Control and Prevention (2019). Youth Risk Behavior Survey (YRBS). Adolescent and school Health. Recuperado de <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm>
- Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad (2020). Peso Saludable: ¡No es una dieta es un estilo de vida! U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. Recuperado de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/index.html>
- Coalición para la Lactancia Materna en Puerto Rico. La importancia de los grupos de apoyo en la lactancia. Recuperado de <http://www.coalicionlactancia.org/index.php/leyes/3-articulos/9-la-importancia-de-los-grupos-de-apoyo-en-la-lactancia>.
- Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (2016). Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable.
- Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. Ley Orgánica del 8 de enero de 1999
- Correa-Matos, N., Rodríguez, M.C. & Rodríguez-Pérez, R. (2020). Development and Application of Interactive, Culturally Specific Strategies for the Consumption of High-fiber Foods in Puerto Rican Adolescents, *Ecology of Food and Nutrition*, 59(6), 639-655. DOI:10.1080/03670244.2020.1763980
- Fundación Puertorriqueña para la Protección de la Maternidad y la Niñez (PROMANI). Lactancia. Recuperado de <https://www.promani.org/lactancia.htm>
- Hammons, A.J., Hannon, B.A., Teran-Garcia, M., Barragan M; Villegas, E., Wiley, A., Fiese, B., & Abriendo Caminos Research Team: Greder, K., Plaza-Delestre, M., Correa Matos, N.J. & Oliveras, N. (2019) Effects of Culturally Tailored Nutrition Education on Dietary Quality of Hispanic Mothers: A Randomized Control Trial. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(10), 1168-1176.

- Haytowitz, D. B., Gebhardt, S.E., Beecher, G. R., Pehrsson, P. R. & Holden, J. M. (s.f.) USDA's National Food and Nutrient Analysis Program: A Comparison of Old and New Carotenoid Values Beltsville Human Nutrition Research Center, ARS, USDA, Beltsville, MD. Recuperado de https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400525/Articles/EB04_NFNAP_Carot.pdf
- Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116 (12), 1970-1980.
- Nutrition Care Manual®. Weight Management. Recuperado de https://www-nutritioncaremanual-org.eu1.proxy.openathens.net/client_ed.cfm?ncm_client_ed_id=169. Consultado el 23 de abril de 2021.
- Otten, J. J., Hellwig, J. P., & Meyers, L. D. (2006). DRI, Dietary Reference Intakes: The essential guide to nutrient requirements. Washington, D.C: National Academies Press.
- Rodríguez, J.C., Beverly, L., Correa-Matos, N. & Santibanez D. (2008). Development and Pilot Testing of a Low Literacy Handout from Hispanic/Latino caregivers to promote Breastfeeding and Introduce Age-Appropriate Foods for Infants. *Florida Public Health Reviews*, 5, 93-95.
- Rodríguez, M.C., Correa-Matos, N. & Rodríguez-Pérez, R. (2019). Pilot Testing an Intervention to Promote Healthy Eating Among Puerto Rican Adolescents: Lessons Learned on Dietary Fiber Consumption. *Journal of Health Education Research and Development*, 7(3), 1-5.
- Rodríguez, R., Correa-Matos, N. & Rodriguez., M. (2018). Barriers to Healthy Eating Among Early Adolescents in Puerto Rico: A Qualitative Study of Parent and Child Perceptions Regarding Eating Patterns. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(5), 608-615. DOI: 10.1016/j.jneb.2018.10.002.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov).
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
- U.S. Food and Drug Administration. FDA Vitamins and Minerals Chart. Recuperado de <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/interactivenutritionfactslabel/factsheets.cfm>
- UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. UK Government Department of Health of Social Care; 2019.

US Department of Health and Human Services and US Department of Agriculture. 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans. 9th Edition Washington D.C; 2020

US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington (DC): US Department of Health and Human Services; ODPHP Publication No. U0036; 2018. <http://www.health.gov/paguidelines>

USDA National Agricultural Library (U.S. Department of Agriculture). Vitamin A and Beta Carotene. Recuperado de <https://www.nal.usda.gov/fnic/vitamin-and-beta-carotene>

USDA National Agricultural Library. USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release 28. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/pubs/usdandb/VitA-betaCarotene-Content.pdf>

WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization; 2020. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

PANEL DE EXPERTOS

- Dra. Nivia A. Fernández Hernández, Presidenta Comisión de Alimentación y Nutrición de PR
- Lcda. Amy Samalot, Directora Ejecutiva Comisión de Alimentación y Nutrición de PR (junio 2021)
- Lcda. Luz G. Rodríguez, Directora Ejecutiva Comisión de Alimentación y Nutrición de PR (julio 2021)
- Dra. Alicia Díaz, Directora Programa de Internado en Dietética, UPR-Recinto de Ciencias Médicas
- Lcda. Asunción Ortiz, Autoridad Escolar de Alimentos-Departamento de Educación
- Dr. Fernando Pérez, Catedrático UPR-Recinto Universitario de Mayagüez
- Dra. Luz A. Ruíz, Coordinadora Programa de Internado en Dietética, UPR-Recinto de Ciencias Médicas
- Sra. Sasha Latimer, Miembro Ciudadano Comisión de Alimentación y Nutrición de PR
- Lcda. Magdaliz Bonilla, Presidenta Academia de Nutrición y Dietética, Capítulo de PR (2021-22)
- Lcda. Mónica Santiago, Nutricionista/Dietista y Representante Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico
- Lcda. Milane S. Medina, Programa WIC-Departamento de Salud
- Dra. Nancy Correa, Profesora Programa Nutrición y Dietética UPR-Recinto de Río Piedras
- Prof. Emma Vallés, Centro Educación en Geriatría UPR-Recinto de Ciencias Médicas
- Dra. Farah Ramírez, Programa Ciencias del Ejercicio UPR-Recinto de Río Piedras
- Lcda. Carmen Nevárez, Profesora Programa Nutrición y Dietética UPR-Recinto de Río Piedras
- Lcda. Aracelis López, *Food and Nutrition Services-USDA*
- Lcda. Alina M. Pacheco, Nutricionista y Dietista
- Lcda. Lailíz Ortiz, Nutricionista y Dietista

Comité Editor

- Miembros y Representantes Designados, Comisión de Alimentación y Nutrición de PR
- Dra. Nivia A. Fernández Hernández, Presidenta Comisión de Alimentación y Nutrición de PR
- Lcda. Amy Samalot, Directora Ejecutiva Comisión de Alimentación y Nutrición de PR (junio 2021)
- Lcda. Luz G. Rodríguez, Directora Ejecutiva Comisión de Alimentación y Nutrición de PR (julio 2021)
- Dra. Luz A. Ruíz, Coordinadora Programa de Internado en Dietética, UPR-Recinto de Ciencias Médicas
- Lcda. Aracelis López, *Food and Nutrition Services-USDA*

Comité Ejecutivo

- Dra. Nivia Fernández Hernández, Presidenta Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico
- Dr. Raúl Castellanos, Coordinador Organización Panamericana de la Salud (OPS-Puerto Rico)
- Lcda. Amy Samalot, Directora Ejecutiva Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (junio 2021)
- Lcda. Luz G. Rodríguez, Directora Ejecutiva Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (julio 2021)
- Mgr. Samira Sánchez, Gerente de Proyectos Organización Panamericana de la Salud (OPS-Puerto Rico)

Para más información sobre la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico puede acceder a:
www.alimentacionynutricionpr.org o
<https://www.salud.gov.pr/CMS/193>





COMISIÓN DE
**ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN**
DE PUERTO RICO



Organización
Mundial de la Salud

OPS
Puerto Rico

