

# Conserve la *Salud*

Información acerca de la salud de Visiting Nurse Service of New York

## 10 datos que no todos conocen acerca de los alimentos

**Dato 1:** Los organismos de las personas procesan los alimentos de manera diferente. La misma cantidad de alimentos puede tener efectos totalmente diferentes en distintas personas.

**Dato 2:** A pesar de todas las diferencias entre las personas, hay algunos alimentos que todos debemos consumir para conservar la salud. Por ejemplo, todos necesitamos cierta cantidad de:

- Alimentos a base de féculas (pan, pasta, arroz, papas)
- Alimentos con proteína (carne, pescado, aves, huevos, habichuelas, nueces)
  - Frutas (naranjas, guineos, peras, manzanas)
  - Verduras (brécol, espinacas, zanahorias, habichuelas verdes)
- Productos lácteos (derivados de la leche, leche de soya [soja] con calcio)



**Dato 3:** La actividad corporal o los ejercicios son factores que influyen en la cantidad de alimentos que usted puede consumir y los alimentos que necesita. Hable con su enfermera/o si tiene alguna pregunta acerca de los ejercicios y los tipos de alimentos que necesita.

**Dato 4:** Cada tipo de alimentos proporciona diferentes nutrientes. Es importante consumir alimentos de diferentes orígenes (plantas o animales), forma, color y consistencia. Debido a que no todos los nutrientes necesarios están presentes en un solo alimento, es importante consumir una variedad de alimentos. Usualmente, consumir los mismos alimentos todos los días no es una forma saludable de alimentarse.



**Dato 5:** Si su médico le ha recetado una dieta específica para usted, es importante que usted siga la dieta que se le ha recetado. Asimismo, si usted es alérgico a ciertos alimentos o padece de alguna enfermedad particular, hable con su médico o enfermera/o antes de probar un nuevo alimento. La mayoría de los alimentos son inofensivos para la mayoría de las personas si se consumen con moderación, pero el tratamiento de ciertas enfermedades podría hacer necesario que usted siga una dieta específica o deje de consumir ciertos alimentos.

**Dato 6:** La información en anuncios de televisión o revistas no siempre es correcta. Su médico o enfermera/o puede ayudarle con cualquier pregunta que tenga.



**Dato 7:** Los alimentos ricos en grasa pueden tener un sabor delicioso, pero también proporcionan el mayor grado de calorías.

**Dato 8:** A medida que envejecemos, los cambios físicos afectan el consumo de alimentos. Por ejemplo, los músculos se encogen con la edad y por la disminución de la actividad física. Esto hace necesario que comamos menos.

**Dato 9:** La edad altera también las necesidades de vitaminas y minerales, aumentando algunas necesidades y disminuyendo otras.

**Dato 10:** ¡La nutrición puede ayudar a prolongar la vida! Estudios investigativos han revelado que comer con regularidad, controlar el peso y dejar de consumir bebidas alcohólicas o consumirlas con moderación pueden prolongar y mejorar la calidad de la vida.

**Vol. 8 No. 7 Spanish**  
**VNS-SH-0708**