

Descripción del valor nutritivo de los alimentos comunes en nuestras mesas:

Legumbres: Los frijoles, arvejas, lentejas, maníes, contienen carbohidratos, vitamina B y proteínas.

Tubérculos: Almidones, yuca, batata, papa, ñame, contienen proteínas, vitamina C, B y minerales.

Cereales: Maíz, trigo, arroz, cebada, quinua, contienen calcio, hierro, vitamina C, B, tiamina, riboflavina, niacina y lisina.

Hortalizas y verduras: Tomate, calabaza, lechuga, repollo, zanahoria, nabo, apio, coliflor, son ricos en caroteno, vitamina C, Calcio, Hierro y otros minerales; todos estos suministran poca energía y poca proteína.

Frutas: Plátanos, bananas, nos brindan Carbohidratos, vitamina C, A y Potasio.

Cítricos: naranjas, limones, mandarinas, limas, contienen vitamina C y un poco de caroteno. Papayas, mangos, sandía, grosellas blancas contienen caroteno, vitamina C, y en el caso del aguacate o palta, contiene alta cantidad de grasas no saturadas.

Carnes de animales: Carne de res, es decir, carnes rojas y menudencias y/u órganos de los animales, estos contienen alta cantidad de proteínas, hierro, riboflavina, niacina y tiamina, y también grasas. Carnes de Aves, es decir, carnes blancas, contienen proteína.

Pescado y Mariscos: Contienen alta cantidad de proteína, aminoácidos, azufre, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina A, D, hierro, calcio, y flúor.

Sangres del ganado: (embutidos), contienen hierro y proteínas.

Huevos: contienen proteínas, calcio hierro vitamina C, D, tiamina, riboflavina y colesterol en las yemas.



Aceites y Grasas: Solamente se debe ingerir el 15% de grasas y aceites en los alimentos. La mantequilla contienen vitamina A, D y retinol y las mantecas tienen alta cantidad de ácidos grasos saturados al igual que el aceite de coco. Las grasas derivadas de productos vegetales y de mariscos y/o nueces, aceite de bacalao, contienen más ácidos grasos no saturados. La manteca de cerdo contiene el 99% de grasas saturadas.

Bebidas: Cerveza, vino, licores, té, café, sodas y chocolates que contienen agua carbonatada, azúcares, aditivos, colorantes, saborizantes, alcohol, conservantes y cafeína.

Condimentos: Lo único que contienen son saborizantes y SAL.

Azúcares: no contienen vitaminas ni proteínas o minerales. No tiene valor nutritivo.

Miel: contiene minerales como el potasio, fósforo, boro, titanio, níquel, proteínas, aminoácidos, etc.



King David Foundation, Inc.

17971 Biscayne Boulevard, Suite 117,
Aventura, FL 33160

Phone: (305) 935-6726 Fax: (305) 931-3643

www.kingdavidfoundation.net

www.kingdavidfoundation.org

© King David Foundation, Inc. 2008

NUTRICION

King David Foundation, Inc.
trabajando para la Comunidad
Hispano/Latina

La FAO (Organización para la Agricultura y la Alimentación) enfatiza que las estrategias basadas en los alimentos es el único medio para mejorar el estado nutricional de toda la población. Un mayor desarrollo de los recursos agrícolas pueden mejorar los suministros alimentarios, logrando el consumo de dietas adecuadas en los países en desarrollo. Incluso entre las familias de bajos ingresos, las dietas se pueden mejorar combinando adecuadamente los alimentos comúnmente disponibles. Cada alimento puede tener una función importante en la alimentación de los seres humanos. El ser humano come alimentos y no nutrientes, sin conocer que el cuerpo tiene una composición química de componentes necesarios y vitales para la supervivencia; como el agua, la proteína, las grasas, los minerales, vitaminas, los carbohidratos y las fibras.



Componentes dietéticos de una alimentación con su respectiva función.

Agua: Aporta líquido al cuerpo y ayuda a regular la temperatura corporal.

Carbohidratos: Actúa como combustible y energía para el calor corporal y el trabajo.

Grasas: Es un combustible energético y produce ácidos grasos esenciales para el cuerpo.

Proteínas: ayuda en el crecimiento y reparación de los tejidos del organismo.

Minerales: Desarrolla los tejidos corporales, procesos metabólicos y de protección.

Vitaminas: Son procesos metabólicos y de protección que forman un vehículo para otros nutrientes, agregan volumen a la dieta, suministran un hábitat para la flora bacteriana y ayudan a la eliminación adecuada de desechos.

Técnicas culinarias más convenientes para mantener una alimentación saludable.

Alimentos Crudos: Es la mejor forma de comer los alimentos, conservando todos sus nutrientes y propiedades. Las frutas, verduras frescas y crudas en la dieta son fundamentales, aliñadas con especias, vinagres, sal, aceite de oliva, yogurt, etc.

Cocción al Vapor: Con esta técnica al vapor el alimento no se cuece directamente sumergido en el agua, sino a través del vapor, y en ollas especiales que contienen una cesta para colocar el alimento. Así se conservan la totalidad de los nutrientes y propiedades del alimento, sin el agregado de grasas.



Cocción a la Plancha: Es una forma de cocinar los alimentos sin agregar aceites. Se utiliza una placa especial bien caliente, o sobre una sartén. Método adecuado para carnes, pollo, pescados, verduras u hortalizas.

Cocción al Horno: Es adecuada para carnes, pollo, pescados y verduras u hortalizas, con solo un chorrito de aceite y la propia agua que sueltan los alimentos.

Papillote: Las carnes o las verduras se cuecen dentro de un papel de aluminio, se sazona y se ponen al horno. Cocinados de esta forma conservan el sabor, nutrientes, los aromas propios del alimento y el agregado de grasas es nulo.

WOK: Forma de cocción donde se utiliza una sartén profunda y ovalada. Método muy utilizado en las cocinas orientales, donde se saltean los alimentos utilizando poco aceite, resulta ser una opción interesante y saludable.

CLAVES PARA MEJORAR NUESTRA ALIMENTACION.

- Cambiar los hábitos es la clave para mantener el peso ideal y estar sanos, se puede comer un poco de todo, pero sin exagerar en porciones y cantidades.
- Realizar las 3 comidas diarias.
- Elegir un método de cocción, evitando aquellos donde el exceso de grasas y azúcares son evidentes.
- Si se hace algún exceso compensar con una alimentación ligera al día siguiente.
- Elegir alimentos de temporada, son más frescos y en pleno estado nutritivo.
- Evitar los acompañamientos y guarniciones de grasas, como las salsas.
- No picar entre horas. Esto se logra respetando las tres comidas diarias recomendadas al horario habitual.
- Comer despacio, para que el cerebro reciba la señal de saciedad.
- Beber agua, mínimo un litro y medio por día.
- Reducir la ingesta de dulces, alcohol y refrescos con azúcar.
- Consumir lácteos reducidos en grasa, desnatados.
- Desayunar adecuadamente (leche, jugo, pan integral, queso, huevo, etc.)
- Sustituir la comida chatarra por la hecha en casa.
- Y como siempre combinar una alimentación sana con el EJERCICIO FISICO.



PIRAMIDE NUTRICIONAL

