

Comida y Balance



De Latinas Contra Cancer

Los 6 nutrientes esenciales son cosas que tenemos que comer para que nuestro cuerpo funcione bien. Si no comemos suficientes cantidades, nuestro cuerpo puede fallar. Las recomendaciones de cuáles comidas y cuánta comida tenemos que consumir están basadas en estos nutrientes y las necesidades de

nuestro cuerpo.



- La recomendación para una vida saludable es que de toda la comida que come en un día:
 - La mitad (½ o 50%) debe ser frutas y vegetales
 - Una cuarta parte (¼ o 25%) debe ser granos
 - Una cuarta parte (¼ o 25%) debe ser proteínas
 - Hay que limitar las grasas a menos de 10% que lo come en el día

La mayoría de las vitaminas y minerales se encuentran en las comidas que se categorizan como carbohidratos (estos son las frutas, vegetales, y granos). Por esto, y porque nuestro cuerpo usa carbohidratos directamente para energía, la mayoría de los que tenemos que comer es carbohidratos.



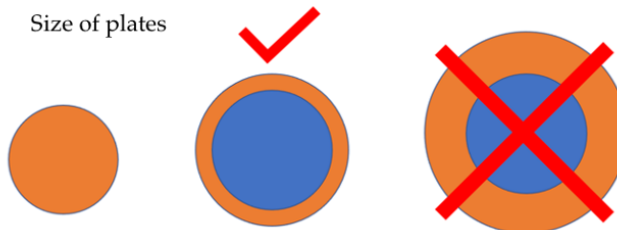
Es difícil poner una comida en solo una categoría porque casi todo tiene un poco de cada nutriente. Para estar seguro de que está consumiendo todos los nutrientes esenciales, consuma una gran variedad de comidas y de colores!!



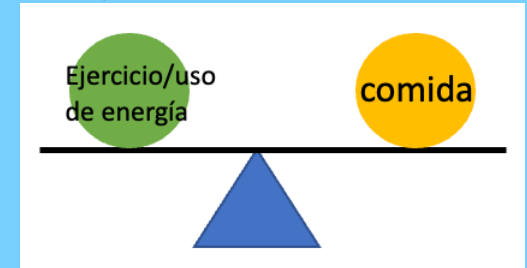
Eat a Rainbow!

No es necesario comer el desayuno, almuerzo, y cena en el plato más grande. Priorice usar el plato mediano para controlar las porciones que come diariamente. El cuerpo y el hambre son muy adaptables!

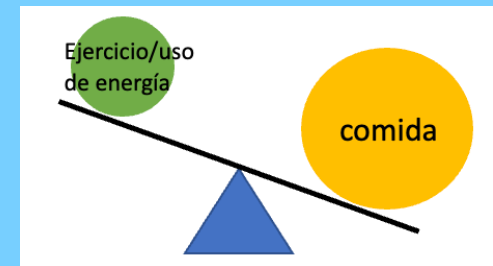
Size of plates



- Las calorías son la cantidad de energía en una comida. Nuestro cuerpo necesita energía para poder realizar todas las reacciones químicas que nos permiten vivir.
- Las **calorías vacías** son calorías o energía que vienen principalmente de grasas y azúcares agregados y no tienen ningún otro valor nutricional (como otros carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales).



- Si comemos muchas calorías vacías, la energía extra se convertirá en grasa. Si esto sucede durante mucho tiempo, puede provocar sobrepeso y obesidad.
- Para mantener nuestro peso y cantidad de grasa corporal, debemos limitar las calorías vacías y no debemos consumir más calorías de las que usamos.



La clave para una vida saludable es el **balance** y la **moderación**

- Hay que mantener el balance entre las calorías consumidas y la energía usada para mantener el peso y no producir más masa corporal de grasa
- Uno puede comer lo que quiera. No hay que eliminar los dulces, snacks, etc, pero sí hay que **moderarlos**. La mayoría de nuestra dieta debería ser los 6 nutrientes esenciales y **no** las calorías vacías.
- TODO** es bueno en moderación y **TODO** es malo en exceso!