

PROTEÍNAS

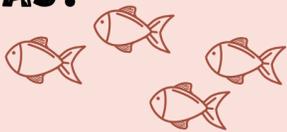
Negación de responsabilidad: Consulte a su Proveedor de Salud para consejos relacionados con la ingestión de carbohidratos o algún cambio en su nutrición. La información en este folleto es únicamente para propósitos de Educación. Por favor pregunte a su proveedor de salud para más información.

¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

Las proteínas están compuestas de aminoácidos. Las proteínas ayudan a crecer y mantener los huesos y tejidos corporales como los músculos. También son importantes para crear hormonas en nuestros cuerpos, contribuir a la función inmunológica, y proveer una fuente de energía.

¿POR QUÉ COMER PROTEÍNAS?

Las proteínas son importantes para:



- Crecimiento
- Luchar contra infecciones
- Transporte de grasas, vitaminas, minerales, y oxígeno por todo el cuerpo
- Coagulación de sangre
- Mantener los fluidos en equilibrio
- Proveer energía

Debido a que no producimos naturalmente algunos aminoácidos, deben consumirse a través de los alimentos.

TIPOS DE PROTEINAS

- **Carne, Aves, y Huevos:**
 - Cortes magros de res, cordero, cabra, pollo, pavo
- **Pescado y Mariscos:**
 - Salmon, atún, camarón y cangrejo
- **Lácteos bajos en grasa o sin grasa:**
 - Yogurt, leche y queso
- **Legumbres:**
 - Frijoles, arvejas, lentejas y soya
- **Nueces y Semillas:**
 - Nueces y almendras

¿ENTONCES CUANTO?

La ingesta dietética recomendada para la ingesta de proteínas para la mayoría de los adultos sanos es de 0.8 g de proteína por kg de peso corporal (0.8g/kg/día). El consumo de proteínas debe incluir una variedad de alimentos. Con toda la ingesta de alimentos, tenga en cuenta todos los nutrientes de los alimentos, incluidos, entre otros, el contenido de proteínas, carbohidratos, grasas, sodio y fibra. Una dieta equilibrada consiste en variedad y moderación.

CÓMO ENCONTRAR TU INGESTA DIARIA

Paso 1: Convierte su peso en libras (lb) a kilogramos (kg)

$$\frac{\text{SU PESO (en lb)}}{2.2} = \text{SU PESO (en kg)}$$

Paso 2:

$$\text{SU PESO (en kg)} \times 0.8 = \text{PROTEÍNA DIARIA (en g)}$$

EJEMPLO BASADO EN UN ADULTO DE 160 LIBRAS

Paso 1:

$$\frac{160 \text{ (en lb)}}{2.2} = 72.7 \text{ (en kg)}$$

Paso 2:

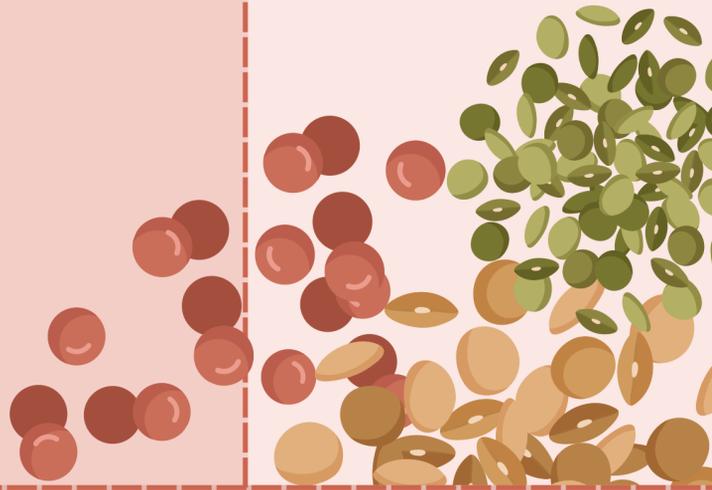
$$72.7 \text{ (en kg)} \times 0.8 = 58 \text{ (en g)}$$

proteína por día

CONTENIDO ESTIMADO DE PROTEÍNA

La cantidad de proteína en cada uno de los alimentos enumerados a continuación es un promedio. El contenido de proteínas de los alimentos puede variar ligeramente según el fabricante. Consulte la etiqueta de los alimentos cuando esté disponible.

ARTÍCULO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	CONTENIDO DE PROTEÍNAS
Vegetales Crudos	1 Tz.	2 Gr.
Vegetales Cocidos	1/2 Tz.	2 Gr.
Hummus	2 Cda.	2 Gr.
Tofu	1 Oz.	3 Gr.
Huevo	1 Huevo	6 Gr.
Carne, pollo y pescado cocinados	1 Oz.	7 Gr.
Mariscos	1 Oz.	7 Gr.
Atún en lata	1 Oz.	7 Gr.
Mantequilla de maní o almendras	2 Cda.	7 Gr.
Leche de soya	8 Oz.	7 Gr.
Queso regular (ej: muenster)	1 Oz.	7 Gr.
Frijoles	1/2 Tz.	8 Gr.
Leche de vaca (Entera, 1 %, 2 %)	8 Oz.	8 Gr.
Lentejas	1/2 Tz.	9 Gr.



ESTIMANDO EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN

*Si hay disponibles cucharas medidoras y una balanza, utilícelas para una mayor precisión, en lugar de estimar el tamaño de la porción.



Palma de la mano



Mazo de cartas

=



~ 3-4 oz porción de carne, pollo y pescado



Longitud del pulgar



4 dados apilados

=



~ 1 - 1.5 oz porción de queso



Puño de tamaño medio



Béisbol

=



~ 1 taza



Mano ahuecada



Pelota de tenis

=



~ 1/2 taza



Pelota de ping pong

=



~ 2 tbsp porción de hummus o mantequilla de maní



Revisada y Editada por: Maianh Nguyen, Iris Ham, Damaris Rosado, M.S., PA-C
Traducido por: Brian Omar Rodriguez y Daniel Rios

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.

Ellis, E., Msora-Kasago, C., Derocha, G., Al Bochi, R., Escobar, S., and Sheth, V. eatright. (2020). *How Much Protein Should I Eat?* Academy of Nutrition and Dietetics.



EL SODIO

Negación de responsabilidad: Consulte a su Proveedor de Salud para consejos relacionados con el consumo de carbohidratos o algún cambio en su nutrición. La información en este folleto es únicamente para propósitos educativos. Por favor contacte a su proveedor de salud para más información.

¿QUÉ ES EL SODIO?

El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en muchos alimentos. Lo puede encontrar comúnmente en la sal de mesa, pero también en el químico MSG, que se utiliza en restaurantes y alimentos procesados. Se recomienda comer menos de 2,300 mg de sodio al día.

¿CUÁNTO SODIO HAY EN LA SAL DE MESA?

$\frac{1}{4}$	Cucharaditas	=	575 mg sodio
$\frac{1}{2}$	Cucharaditas	=	1,150 mg sodio
$\frac{3}{4}$	Cucharaditas	=	1,725 mg sodio
1	Cucharaditas	=	2,300 mg sodio

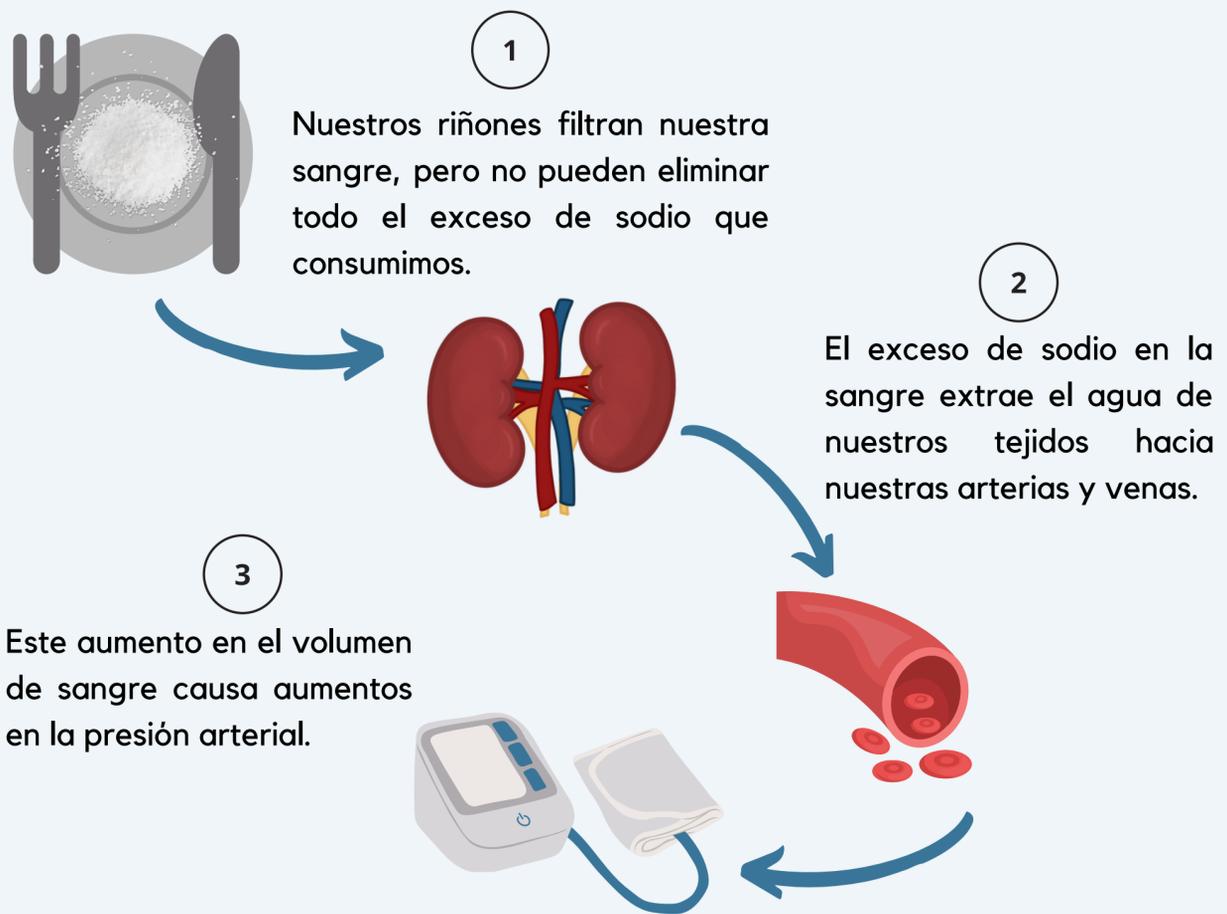
ALIMENTOS ALTOS EN SODIO

-  Jamón y chorizo
-  Pizza y galletas saladas
-  Sopas enlatadas
-  Burritos y tacos
-  Papas fritas y palomitas
-  Comida enlatada y congelada

¿QUÉ TIENE QUE VER EL SODIO CON LA PRESIÓN ARTERIAL?

El sodio es un mineral normal en nuestra sangre. Es esencial y por lo tanto importante. Mantiene nuestra presión arterial normal al llevar agua a nuestras arterias y venas. Sin sodio en nuestra sangre, nuestra presión arterial bajaría y nos sentiríamos mareados o débiles.

¿POR QUÉ LAS DIETAS ALTAS EN SODIO ESTÁN ASOCIADAS CON LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

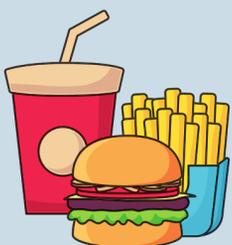


El sodio es un factor de riesgo modificable; disminuir la ingestión de sodio en la dieta a niveles saludables puede mejorar el control de la presión arterial y reducir el riesgo de hipertensión.

MANERAS DE REDUCIR EL CONSUMO DE SODIO

1

Limitar los alimentos empaquetados, procesados, y preparados



2

Condimentar los alimentos con hierbas, especias, y limón en lugar de sal de mesa



3

Busque alimentos bajos en sodio o versiones bajas en sodio en el supermercado



4

Consulte a su proveedor de atención médica sobre cualquier cambio en su dieta y el estilo de vida.



COLESTEROL

Negación de responsabilidad: Consulte a su Proveedor de Salud para consejos relacionados con la ingestión de carbohidratos o algún cambio en su nutrición. La información en este folleto es únicamente para propósitos de Educación. Por favor pregunte a su proveedor de salud para más información.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

Un tipo de sustancia cerosa parecida a la grasa que se consume a través de productos animales y producido por nuestro hígado.



FUENTES DE COLESTEROL DIETÉTICO

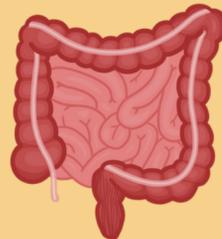
Solo los productos animales contienen colesterol

- Yemas
- Camarones y Sardinias
- Carne (res, pollo, cerdo, cordero)
- Lacteos enteros (queso, leche)
- Grasas de animales (ghee, mantequilla,)

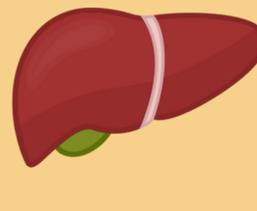
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6024687/>

¿DE DÓNDE OBTENEMOS EL COLESTEROL Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El colesterol se absorbe de nuestra dieta.



La mayor parte de nuestro colesterol se produce en nuestro hígado.



Ayuda a la producción de vitamina D.

Ayuda a la producción de ácidos biliares para la digestión de las grasas

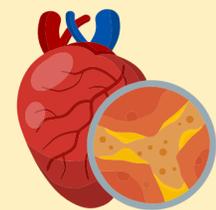
Producción de hormonas

PELIGROS DEL COLESTEROL ALTO

Causa acumulación de placa en las arterias que las lleva a estrecharse



Flujo sanguíneo estrechado al corazón y otros órganos aumenta el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral, y enfermedad periférica



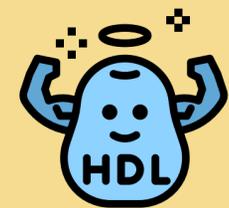
HEALTHY CHOLESTEROL LEVELS

TIPOS DE GRASA	META
Colesterol Total	~200 mg/dL
Colesterol LDL (Malo)	~100 mg/dL
Colesterol HDL (Bueno)	Hombres: al menos 40 mg/dL Mujeres: al menos 50 mg/dL
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL

https://www.uptodate.com/contents/high-cholesterol-and-lipids-beyond-the-basics?search=cholesterol%20&topicRef=3433&source=see_link#H4



LDL CONTRA HDL



- Está compuesto principalmente de colesterol.
- Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas (aterosclerosis, también conocida como acumulación de placa, enfermedad cardíaca y derrame cerebral)

- 25-33% del colesterol es transportado por HDL
- Absorbe el colesterol en la sangre y los tejidos y lo transporta de regreso al hígado para ser descompuesto
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales

MANERAS DE REDUCIR SU COLESTEROL

1

Elija alimentos bajos en grasas saturadas y trans



2

Incorpora algo de ejercicio a su rutina



3

Hable con su proveedor de salud sobre cualquier cambio en la dieta y el estilo de vida.



Revisada y Editada por: Maianh Nguyen, Iris Ham, Sachi Kamble, Mindy Chokpapone, Amadeus Ramirez, Dr. Nathan Holland Ph.D.
Traducido por: Brian Omar Rodriguez

Soliman GA. Dietary Cholesterol and the Lack of Evidence in Cardiovascular Disease. *Nutrients*. 2018 Jun 16;10(6):780. doi: 10.3390/nu10060780. PMID: 29914176; PMCID: PMC6024687.

Centers for Disease Control and Prevention. (2014). *Treat and Manage High Cholesterol*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/cholesterol/managing-cholesterol.htm>

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).

Anon. HDL (good), LDL (bad) cholesterol and triglycerides. www.heart.org. 2022.

TTUHSC EL PASO
Texas Tech University Health Sciences Center El Paso



CARBOHIDRATOS

Negación de responsabilidad: Consulte a su Proveedor de Salud para consejos relacionados con la ingestión de carbohidratos o algún cambio en su nutrición. La información en este folleto es únicamente para propósitos de Educación. Por favor pregunte a su proveedor de salud para más información.

¿QUÉ SON LOS CARBOHIDRATOS?

Los carbohidratos son unos de nuestros principales macronutrientes junto con las proteínas y grasas, sirven como una fuente de energía para nuestro cuerpo. La meta del consumo diario de carbohidratos debe ser discutida con su proveedor de salud.

¿POR QUÉ COMER CARBOHIDRATOS?

Los carbohidratos son importantes para:

- Proveer energía a nuestro cuerpo y cerebro.
- Mantener nuestro sistema digestivo saludable a través de alimentos altos en fibra.

TIPOS DE CARBOHIDRATOS

Existen 3 grupos principales de carbohidratos:

1) ALMIDONES

- Granos (pan, tortilla, etc.)
- Frijoles
- Verduras con almidón (Por ejemplo: papas y elote)

2) AZÚCAR

Existen 2 principales tipos de azúcar:

- Se encuentran de forma natural en frutas y verduras.
- Azúcares añadidos como los que se encuentran en galletas y sodas.

3) FIBRA

- Frutas
- Vegetales
- Granos Enteros
- Frijoles y Legumbres

¿ENTONCES CUANTO?

Las Guías Dietéticas para estadounidenses recomiendan que los carbohidratos representen aproximadamente la mitad de la ingesta diaria total de calorías en adultos. La ingesta de carbohidratos se mide en gramos diarios de carbohidratos.

Por lo tanto, en base a una ingesta diaria de 2000 calorías, se deben ingerir alrededor de 250 g de carbohidratos al día. Su ingesta diaria recomendada depende de su necesidad diaria de ingesta de calorías.

La ingesta diaria de carbohidratos recomendada anteriormente es para el adulto promedio, sin embargo, puede ser diferente para todos. Hable con su proveedor de salud sobre cuál debe ser su meta diaria de calorías y su meta de consumo de carbohidratos, especialmente para aquellos con diabetes. Al comer carbohidratos, se debe considerar una ingesta equilibrada de carbohidratos de diferentes tipos. Se recomienda que la mayoría sean los que se encuentran en los alimentos naturales.

ENCUENTRE SU INGESTA DIARIA DE CARBOHIDRATOS

PASO 1:

TOTAL DE
CARBOHIDRATOS
(EN CALORÍAS)

=

TOTAL DE CALORIAS
RECOMENDADAS
2



PASO 2:

TOTAL DE
CARBOHIDRATOS
(EN GRAMOS)

=

TOTAL DE
CARBOHIDRATOS
(EN CALORÍAS)
4



INGESTA DE CARBOHIDRATOS BASADA EN 2000 CALORIAS

PASO 1:

TOTAL DE
CARBOHIDRATOS
(EN CALORÍAS)

=

2,000 cal

2

= 1,000 cal



PASO 2:

TOTAL DE
CARBOHIDRATOS
(EN GRAMOS)

=

1,000 cal

4 cal/g

= 250 g

de carbohidratos al día



Hable con su proveedor de salud sobre cómo saber cuántos gramos de carbohidratos se encuentran en cada tipo de alimento.

Revisada y Editada por: Maianh Nguyen, Iris Ham, Damaris Rosado, M.S., PA-C
Traducido por: Brian Omar Rodriguez y Daniel Rios

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.

Sollid, Kris. Nutrition 101 Video Series: Understanding Carbs and Sugars. 4 April 2018. [https://foodinsight.org/nutrition-101-video-series-understanding-carbs-and-sugars/]

U.S. Department of Agriculture. MyPlate.gov Website. Washington, DC. What is MyPlate?. [https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate.]

