

**Referencias:**

1. Putnam, Judy. 1999. U.S. Food Supply Providing More Food and Calories [El Suministro de Alimentos Est醤 Proveyendo M醩 Alimentos y Calor韆s]. *Food Review* [Repaso de Alimentos] 22 (3): 2-12.
2. Levitsky, D. A. (Dic 1999-Mar 2000). Low-Carbohydrate diets [Dietas Bajas en Carbohidratos]. *Alimentos y Nutrición de la Extensión Cooperativa de Cornell*. Archivo de Pregúntele al Experto en Nutrición. Sitio de Internet: <http://www.cce.cornell.edu/food/expfiles/topics/levitskyoverview.html> (11 Abril 2000)

La información en este boletín es para propósitos educativos solamente y no tiene la intención de ser un substituto del consejo de su proveedor de asistencia médica. Preparado por Mary L. Meck Higgins, Especialista de Extensión, Departamento de Nutrición Humana, Universidad Estatal de Kansas. El contenido de esta publicación se puede reproducir libremente para propósitos educativos. Todos los otros derechos reservados. En cada caso, acredite a Mary L. Meck Higgins, "PÁGINA de Nutrición," Universidad Estatal de Kansas. Producido por el Programa de Nutrición Familiar que forma parte de las Ciencias de la Familia y el Consumidor, el Servicio Cooperativo de Extensión, la Universidad Estatal de Kansas, Manhattan, KS.

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) a través de un contrato concedido por los Servicios de Mantenimiento de Ingresos/Preparación de Empleos, Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de KS. USDA prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base al color, origen nacional, género, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual o estado marital o familiar. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.) Las personas incapacitadas que requieren de medios alternativos para la comunicación de la información de los programas (Braile o escritura en relieve, impresión con letras grandes, audio cassetes, etc.) deben contactar al Centro TARGET de la USDA al (202)720-5964 (voz y TDD). La USDA es un proveedor de oportunidades equitativas de empleo.

**PÁGINA de Nutrición de K-State Consejos Prácticos para Comer Bien**

**Volumen 1, No. 1**

**KSTATE**  
Kansas State University **Nutrición**

# **PÁGINA**

**Consejos Prácticos para Comer Bien**

## **Nuestro Suministro de Alimentos Cambiante**

Muchas personas recuerdan los años 50 como que fuera ayer. Otras tienen que mirar libros, películas o programas clásicos de televisión para obtener una idea de cómo era la vida hace 40 o 50 años. ¿Sabe usted cómo nuestra dieta en los años 50 se compara con la que está disponible hoy?

### **Hay Más Alimentos Disponibles Ahora**

A los Americanos se les provee más alimentos y más calorías por persona por día de los que se les daba hace 40 años, según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Comparado con los años 50, hay más alimentos en nuestro suministro nacional ahora.

Quizá no sea sorprendente, entonces, que más adultos y niños que viven en los EE.UU.

tienen más sobrepeso ahora que nunca antes. Y parece ser cada vez peor, ya que los dramáticos aumentos en números de gente con sobrepeso ocurrieron durante los años 90.

Algunos de los cambios en nuestro suministro de alimentos se describen abajo.

**Ahora comemos fuera más a menudo.** Tendemos a comer más y comer alimentos más altos en calorías cuando comemos fuera de casa. La calidad de nuestra dieta cuando comemos fuera de casa es peor que cuando comemos en casa.

**Las porciones de los alimentos se han vuelto más grandes.** Por ejemplo, una orden mediana de palomitas de maíz en el cine



contenía 16 tazas en 1997, pero sólo contenía tres tazas hace 40 años. ¡Una botella de soda solía contener ocho onzas, pero ahora la soda se sirve en vasos individuales de hasta 64 onzas!

**Bebemos más de nuestras calorías.** Tomar bebidas endulzadas, tal como los refrescos y té con sabores, se asocian con una mayor ingesta de calorías. Las investigaciones demuestran que no podemos fiarnos de nuestro apetito tampoco cuando se trata de rehusar las calorías extras proveídas por las bebidas endulzadas.

**Hay más azúcar agregado en los alimentos.** Nuestro suministro de alimentos contiene de tres a seis veces la cantidad de azúcar recomendada por la Pirámide Alimenticia. En los años 50, la mayor parte del azúcar que comíamos se agregaba a los alimentos en casa. En los años 90, consumimos mucho más azúcar, y mucha de la misma fue agregada a nuestros alimentos antes de llevarlos a nuestros hogares, por las compañías que preparan los alimentos que compramos.

**Tenemos más grasas y aceites agregados** (en alimentos tal como aliños para ensaladas, productos preparados de panadería, alimentos fritos y bocadillos altos en grasa), comparado con lo que comimos hace 40 años.

**Los alimentos altos en calorías y bajos en nutrición**, tal como las papalinas y las galletas, proveen muchas de nuestras calorías.

**Tenemos más carne de res, aves caseras y pescado** disponible por persona de lo que teníamos antes.

**Comemos mucho más queso**, en su mayor parte en los alimentos preparados que compramos en la abarrotería y en restaurantes.

**Más frutas y verduras** están disponibles ahora en la abarrotería que apenas hace diez años.

**Tenemos más productos a base de granos** en nuestra dieta ahora comparado con 20 ó 40 años antes.

¿Comemos menos de algo estos días? Sí, comemos menos huevos, menos alimentos

preparados en casa, menos carnes con gran contenido de grasa, y bebemos mucho menos leche que hace 40 años.

### **El Ejercicio ha Disminuido**

Durante el mismo período de tiempo en que hemos comido más calorías, nuestros niveles de actividad física han bajado. La mayoría de los Americanos no obtienen suficiente (o ninguna) actividad física regular. En el trabajo, en muchas escuelas y durante nuestro tiempo libre, el ejercicio físico es a menudo una cosa del pasado. Nuestro estilo de vida es mucho más sedentario ahora.

### **¿Qué Puede Hacer Usted?**

Algunas soluciones prácticas a este "problema" de una superabundancia de alimentos incluyen acciones sencillas que usted puede hacer todos los días.

- Muévase mucho.** Sea físicamente activo en cualquier manera que pueda.

- Coma sólo cuando tenga hambre.**

- Deje de comer cuando se sienta levemente lleno.**

- Escoja una variedad de grupos de alimentos**, pero no se

pase del número de porciones que usted escoge de cada uno de los grupos de alimentos. Si usted come demasiados alimentos, aún en porciones pequeñas, usted puede obtener demasiadas calorías.

- Ordene porciones más pequeñas de alimentos** cuando coma fuera de casa. Comparta una porción con su acompañante en las comidas, llévese parte a casa y guárdela en el refrigerador para su uso posterior, o deje lo que no se coma en la mesa. Aún cuando un restaurante ofrezca muchos alimento extra por un poco más de dinero, escoja porciones pequeñas y evite ingerir demasiadas calorías.

- Haga elecciones inteligentes de alimentos**, aún cuando coma lejos de casa—escoja alimentos altos en nutrientes, bajos en calorías, de bajo contenido de grasa y bajo contenido de azúcar la mayoría del tiempo.

Piense acerca de lo que come. Comer sabiamente en el siglo nuevo quizás refleje algunas de nuestras prácticas alimenticias más sanas de los fabulosos años 50.