



Objetivos alimentarios diarios

Nutrición, 25/11/2020



Deje de apuntar a una cantidad particular de porciones en cada categoría de alimentos y concéntrese en la ingesta

diaria total.

Intentar dar en el blanco con una dieta saludable puede ser un desafío. Necesita comer suficientes alimentos adecuados para satisfacer las necesidades de vitaminas y minerales de su cuerpo.

Los expertos han intentado guiarnos a lo largo de los años recomendando objetivos de porciones diarias de alimentos, como cinco a ocho porciones de frutas y verduras por día. Pero su idea de los tamaños de las porciones puede diferir de la de otra persona. Eso generó confusión y, ahora, cambio.

Objetivos alimentarios diarios

Las pautas dietéticas se han alejado de los objetivos alimentarios diarios medidos en porciones. En cambio, ahora se enfocan en los totales de alimentos diarios que se miden en tazas, onzas o cucharadas.

Los objetivos diarios dependen de su salud, sexo y edad. Por ejemplo, para los adultos moderadamente activos de 66 años o más, se recomienda a los hombres que consuman 2.200 calorías por día; Se aconseja a las mujeres que consuman 1.800 calorías al día.

Estos son los objetivos alimentarios diarios para esas dietas.

Verduras: 2.5 a 3 tazas. "Apunte a una variedad de verduras e intente incluir aquellas con diferentes colores, para diferentes fitonutrientes [sustancias beneficiosas en las plantas]", sugiere la dietista registrada Kathy McManus, directora del Departamento de Nutrición del Brigham and Women's Hospital, afiliado a Harvard.

Elija verduras de hoja verde oscura como la espinaca o la col rizada; calabaza amarilla vibrante; o tomates o pimientos rojos

brillantes. Las legumbres, como los guisantes o los frijoles, se incluyen en el objetivo de esta categoría de alimentos.

Frutas: 1.5 a 2 tazas. Las opciones incluyen bayas, duraznos, cerezas, kiwi u otras frutas.

Granos integrales: aproximadamente media taza. "La palabra 'integral' debe ser el primer ingrediente que se enumera cuando elige panes, galletas saladas y cereales", dice McManus.

Aves, pescado o carne: 5 a 6 onzas. "Eso es hasta 42 onzas por semana. Trate de hacer 12 de esas onzas de mariscos", aconseja McManus.

Lácteos, como leche o yogur: 3 tazas. "Pero la Escuela de Salud Pública de Harvard no está de acuerdo. Las investigaciones muestran que una o dos porciones [una o dos tazas de leche o yogur] es suficiente para lograr una buena salud", dice Teresa Fung, profesora adjunta en el Departamento de Nutrición de Harvard T.H. Escuela Chan de Salud Pública.

Aceites saludables: 1 a 2 cucharadas. Elija aceites como el de oliva, maní, canola o aguacate.

Medición simplificada

No siempre es necesario usar tazas y cucharas medidoras para realizar un seguimiento de la cantidad de alimentos que consume. Utilice objetos cotidianos para medir las cantidades.

Haciendo que funcione

Puede pensar que será difícil comer todas esas tazas de comida todos los días. "En realidad, no lo es, cuando se distribuye a lo largo del día e incluye frutas y verduras cada vez que se come", dice Fung.

Lleve un registro de sus objetivos alimentarios utilizando tazas medidoras o simplemente mirando las cantidades. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras, una cuarta parte con granos integrales y una cuarta parte con proteínas como pescado, pollo, frijoles o nueces.

Haz una mezcla interesante. Espolvoree frijoles, nueces y semillas en ensaladas; agregue vegetales salteados como calabacines o tomates a una tortilla; haga un batido con frutos rojos, semillas y plátanos. Es una manera fácil y divertida de avanzar hacia sus metas diarias, y la recompensa es una buena salud.