

# Boletín informativo sobre envejecimiento saludable

Enero/febrero de 2022



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN  
dietista/nutricionista titulada

---

## Un nuevo año, una nueva dieta de moda

Las festividades terminaron y eso suele significar que las reuniones en las que se come mucho y las comidas festivas copiosas también terminaron...



El año nuevo suele ser un momento de reflexión y de concretar metas para el año venidero. Muchas personas se fijan propósitos de Año Nuevo centrados en cambiar sus hábitos de alimentación o de ejercicio a fin de perder peso o mejorar su salud y bienestar.

El aumento de peso y la atención a afecciones como la hipertensión o la diabetes no pueden solucionarse de la noche a la mañana y deben ocurrir en un proceso gradual y sostenible.

La obsesión de nuestra sociedad por encontrar una solución rápida para perder peso, hace que la gente caiga fácilmente en una dieta de moda, que promete resultados rápidos sin tener que esforzarse mucho o hacer cambios reales.

Permítanme presentarles una dieta de moda: no siempre son fáciles de detectar y pueden parecer una verdadera solución, viniendo de un supuesto “experto”, pero no lo son.

---



## Cómo detectar una dieta de moda:

- **Combinaciones específicas de alimentos:** solo se permite comer ciertos alimentos en una misma hora o comida para perder peso; no hay pruebas que respalden estas afirmaciones.
- **Promete una pérdida de peso rápida:** esta es una señal inmediata de alerta. Perder peso rápidamente nunca se hace de forma saludable y se pierde agua corporal, masa ósea y muscular magra (algo que no se quiere perder).
- **Enumera cuáles son los alimentos “buenos” o “malos” para usted:** esta es una forma poco saludable de categorizar los alimentos y lo lleva a sentirse culpable si consume los alimentos considerados “malos”.
- **Si suena demasiado bueno para ser verdad, casi siempre lo es.**
- **Elimina uno o más grupos de alimentos:** frutas, verduras, granos, alimentos proteicos, lácteos o alternativas lácteas ricas en calcio.
- **No es necesario hacer ejercicio:** otra señal de alerta, el ejercicio regular y una dieta saludable van de la mano.
- **La dieta muestra “testimonios”:** si parece que están tratando de vendérsela, ¡lo están haciendo!
- **Recomendaciones basadas en un solo estudio:** tenga cuidado con los estudios que ignoran las diferencias entre género, raza, individuos o grupos, y aquellos que no son revisados por expertos.
- **Menús estrictos:** seguir un menú estricto no es una solución para toda la vida ni una forma de comer. Pregúntese, ¿puedo comer de esta manera por el resto de mi vida? Si su respuesta es no, entonces sabe que es una dieta de moda.
- **Se hacen recomendaciones para ayudar a vender un libro o producto:** otra señal de alerta, si alguien está obteniendo ganancias, es probable que sea una dieta de moda.



## Consejos para mejorar su salud en general:

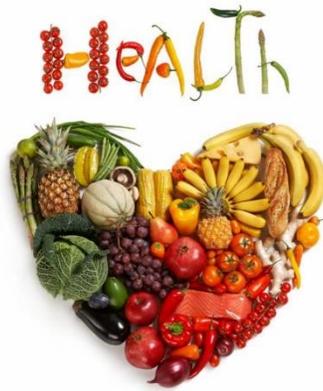
- Si tiene sobrepeso, consulte a un dietista registrado sobre cómo perder peso de una manera segura y saludable.
- Sea físicamente activo todos los días o haga ejercicio al menos 150 minutos cada semana: *hable con su médico sobre qué nivel y tipo de actividad física es mejor para usted.*
- Coma más frutas, verduras y granos integrales en lugar de alimentos altamente procesados como dulces y bocadillos preenvasados.
- Consuma una dieta rica en fibra: las frutas, las verduras, los cereales integrales y los frijoles son una rica fuente de fibra.
- Deje de fumar si fuma actualmente. Limite la cantidad de alcohol que consume.

Para un enfoque personalizado que se adapte a sus preferencias alimentarias y estilo de vida, consulte a un

[dietista/nutricionista titulado](#) (RDN, por sus siglas en inglés).

Un RDN puede ayudarlo a establecer metas realistas con un patrón de alimentación flexible que mejorará su salud en general.

---



## Febrero es el mes del corazón en los Estados Unidos

Para ayudar a crear conciencia sobre las enfermedades del corazón, planea vestirse con ropa roja en el día nacional de vestir de rojo®, ¡que es el primer viernes de febrero!

**Para crear conciencia acerca de lo común que son las enfermedades del corazón, aquí están los datos inquietantes:**

- Las enfermedades del corazón siguen siendo la primera causa de muerte en los Estados Unidos.
- Tanto hombres como mujeres se ven afectados, pero un poco más de la mitad de todas las personas que mueren por enfermedades del corazón son hombres.
- Una persona muere cada 37 segundos en los Estados Unidos por enfermedad cardiovascular.
- En los Estados Unidos, cada 40 segundos una persona sufre un ataque cardíaco.
- **Aproximadamente 1 de cada 5** ataques cardíacos son silenciosos: el daño ya está hecho, pero la persona no se da cuenta.
- **Tener presión arterial alta, colesterol alto y fumar** son factores de riesgo clave para las enfermedades del corazón.
  - Aproximadamente la mitad de los estadounidenses (~47 %) tienen al menos uno de estos tres factores de riesgo.
- **Otras afecciones y opciones de estilo de vida que pueden poner a las personas en mayor riesgo de enfermedades del corazón incluyen:**
  - Diabetes
  - Tener sobrepeso u obesidad. Tener una dieta poco saludable. Inactividad física. Consumo excesivo de alcohol

## Reducir la sal en alimentos y bebidas

Los estadounidenses siguen consumiendo demasiada sal (sodio) en su dieta. Las fuentes más comunes de sal provienen de comer y beber alimentos a los que se les agrega cloruro de sodio o *sal*.

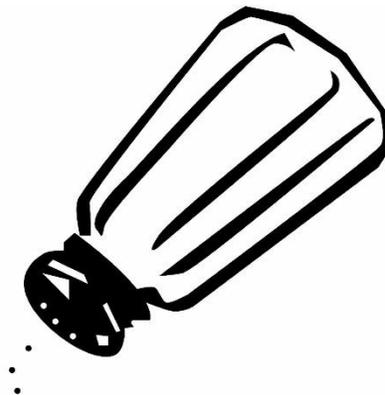
- Más del 70 % de la ingesta total de sodio procede de alimentos fabricados o procesados (no en su estado original).
- En promedio, los estadounidenses consumen más de 3 400 miligramos de sodio al día.

Las guías alimentarias de 2020-2025 para los estadounidenses, recientemente actualizadas, recomiendan a las personas de 14 años o más que limiten su consumo de sodio a 2 300 mg al día.

En octubre del año pasado, la Administración de Alimentos y Medicamentos anunció que durante los próximos 2 ½ años se reduciría voluntariamente el sodio en los alimentos procesados, envasados y preparados comercialmente, con el fin de disminuir el exceso de ingesta de sodio de la población.

Aunque se trata de una guía “voluntaria”, la presión continua sobre la reducción de los niveles de sodio en estos alimentos animará a los fabricantes de alimentos a tomar las medidas necesarias a fin de cumplir y compartir la responsabilidad en lo que respecta a la salud de nuestra nación y el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

¿Cree que consume más sal de la que probablemente debería? Mire este breve video para conocer las 4 formas en que puede reducir gradualmente el consumo de sodio.



## ¿Qué es un “superalimento”?

¿Ha oído hablar del término “superalimento”? ¿Puede un alimento realmente ser excelente?

¿Comer superalimentos podría prevenir ciertas enfermedades como enfermedades del corazón o cáncer?

**Un superalimento es un término para cualquier alimento que contenga múltiples nutrientes que favorecen la salud en comparación con otro alimento de la misma categoría.**

Por ejemplo, se puede hacer referencia al salmón como un superalimento porque contiene muchos más nutrientes que favorecen la salud en comparación con un pescado blanco como el bagre.

**La verdad es que, si bien los superalimentos pueden tener un alto contenido de vitaminas, minerales, nutrientes, antioxidantes o fitoquímicos esenciales, si tiene una dieta deficiente entonces comer 1 taza de arándanos y un trozo de salmón para la cena todos los días no necesariamente va ayudar a evitar que tenga enfermedades del corazón.**

Hay muchos factores, como nuestros genes, nuestra edad y el estilo de vida, que juegan un papel en el desarrollo de enfermedades.

No tenemos control sobre algunos de estos factores, como los genes y la edad, mientras que el estilo de vida es algo sobre lo que sí se tiene control.

**Los superalimentos deben consumirse junto con una dieta saludable y equilibrada en general para trabajar en equipo y tener el mayor beneficio protector contra algunas de estas enfermedades.**



## Cosas que puede hacer para mejorar su dieta:

- Haga que su plato esté equilibrado con una pequeña porción (3 a 4 onzas) de proteína magra en sus comidas.
- Coma una pequeña porción (del tamaño de una pelota de béisbol) de granos, optando por granos integrales en lugar de los procesados o vegetales con almidón como batatas o maíz.
- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras: ¡coma tantos colores como sea posible todos los días!
- Elija productos lácteos naturales bajos en grasa o sin grasa o alternativas lácteas fortificadas con calcio.
- Consuma una variedad de estos “superalimentos” que se enumeran a continuación. Algunos de estos alimentos deben consumirse con moderación (por ejemplo: chocolate negro, vino y nueces).

---

## Superalimentos populares

- El **salmón** es un pescado graso que es bajo en grasas saturadas y alto en **ácidos grasos omega-3**, lo que puede disminuir el riesgo de latidos cardíacos anormales, reducir los triglicéridos (la forma química de las grasas en la mayoría de los alimentos y en su cuerpo) y retrasar el crecimiento de placa en las arterias.
  - La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda comer por lo menos dos porciones de 3.5 onzas de pescado a la semana.

- Los **alimentos fermentados** contienen bacterias benéficas para el intestino que ayudan a que el tracto gastrointestinal vuelva a tener un equilibrio normal de bacterias saludables.
  - Algunos beneficios incluyen aumentar la capacidad de su cuerpo para combatir infecciones, mejorar el sistema inmunológico y disminuir la inflamación en el cuerpo.
  - Los ejemplos incluyen kéfir, kombucha, kimchi, chucrut, yogures que afirman que contienen “cultivos vivos y activos” y otros productos lácteos cultivados.
- Las **bayas** como los arándanos y las fresas tienen altos niveles de fitoquímicos llamados flavonoides.
  - Un estudio mostró que las mujeres que consumían más arándanos y fresas tenían un menor riesgo de ataque cardíaco.
  - La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda nueve porciones de frutas y verduras al día, aproximadamente 4.5 tazas.
- La **quinua y el amaranto**, que son “pseudogranos” (lo que significa que no son verdaderos granos), están llenos de fibra, nutrientes y son relativamente altos en proteínas.
- La **linaza y la semilla de chía** contienen un alto nivel de grasas omega-3 saludables para el corazón, fibra y antioxidantes.
- La **calabaza** es baja en calorías, alta en fibra y rica en vitamina A.
- La **col rizada** proporciona vitaminas A y C, potasio y fitoquímicos.
- Las **nueces y legumbres** son buenas fuentes de proteínas y grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas cuando se consumen con moderación.
  - Los ejemplos incluyen almendras sin sal, maní, pistachos y nueces.
  - La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda consumir cuatro porciones a la semana.
  - Limite la cantidad a una porción de 1/4 a 1/3 de taza.

- El **yogur natural bajo en grasa o sin grasa** proporciona calcio, vitamina D, probióticos y proteínas.
  - También puede ser un buen sustituto de la crema agria en las recetas.
- El **chocolate negro** es rico en flavonoides, pero también en grasas y calorías.
  - Dese un gusto con moderación para evitar el aumento de peso.
  - Asegúrese de elegir un chocolate con al menos un 70 % o más para garantizar la mayor cantidad de flavonoides y la menor cantidad de azúcares añadidos.
- El **vino tinto** con moderación puede tener algunos beneficios para la salud, pero eso no significa que más sea mejor.
  - De hecho, el alto consumo de alcohol puede tener efectos negativos en la salud, como aumento de los niveles de triglicéridos, presión arterial alta y daño hepático.

Haga clic [aquí](#) para obtener una receta de ensalada de col rizada y manzana crujiente.

Haga clic [aquí](#) para una receta de desayuno con avena y arándanos al horno.

---

Para ver las ediciones anteriores del boletín informativo sobre envejecimiento saludable o para encontrar el boletín que se ofrece en un **\*idioma diferente**, haga [clic aquí](#).

\*Es posible que las versiones traducidas del boletín no se publiquen inmediatamente en el sitio.  
¡Vuelva a visitarnos con frecuencia!

**Nota:** *El contenido de este boletín no pretende diagnosticar, curar o tratar ninguna condición médica, de salud o de otro tipo. Debe consultar a su médico o a otro profesional de la salud cualificado si tiene alguna duda sobre su estado de salud.*

Visite nuestro sitio web



Departamento de Envejecimiento de Illinois | One Natural Resources Way,  
Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

[Cancelar la suscripción a  
aging.communications@illinois.gov](#)

[Acerca de Constant Contact](#)

Enviado pormelanie.kluzek@illinois.gov en colaboración con



¡Pruebe hoy mismo el mercadeo por correo electrónico de forma gratuita!