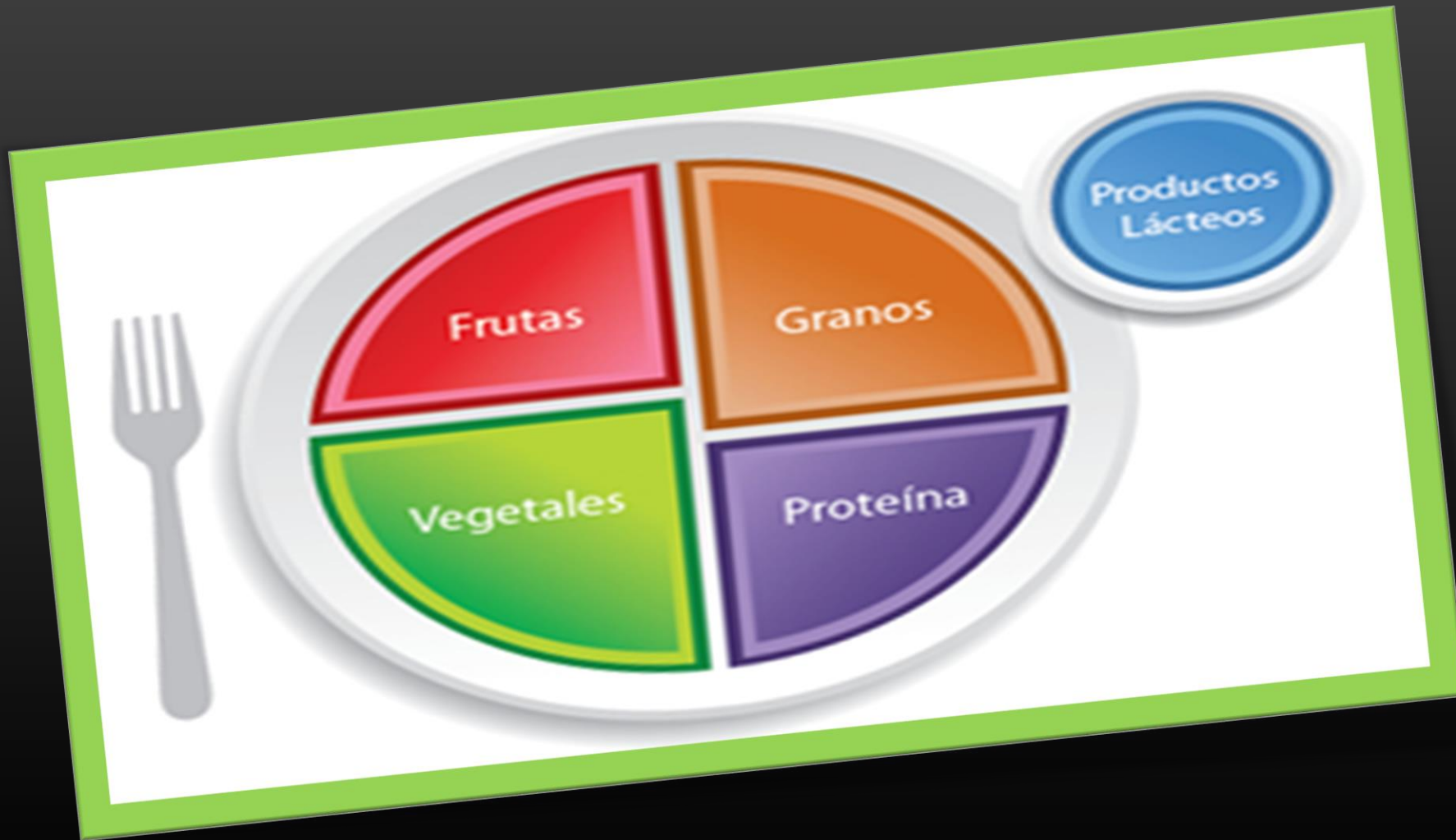




Nutri "Tips"

Mi Plato 'Huracanado'



En años recientes, tanto estudiantes de Nutrición y Dietética (dietistas internas/os) como entidades comprometidas con la salud y sana alimentación han creado su versión de lo que hoy día se conoce como 'Mi Plato Huracanado'.

Todos ellos tienen un denominador común: proveer estrategias e ideas para mantener un patrón alimentario saludable aún luego de eventos inesperados y/o momentos de emergencias.





Ciertamente, durante la temporada de huracanes y en momentos de emergencias, nuestro patrón alimentario se puede ver alterado, particularmente cuando no acostumbramos a planificar y llevar control de nuestra alimentación.

Por tal razón es importante prestarle mayor atención a nuestra dieta y, en lo posible, evitar que nuestros hábitos alimentarios se ‘deterioren’ dramáticamente, y por ende, nuestra salud.

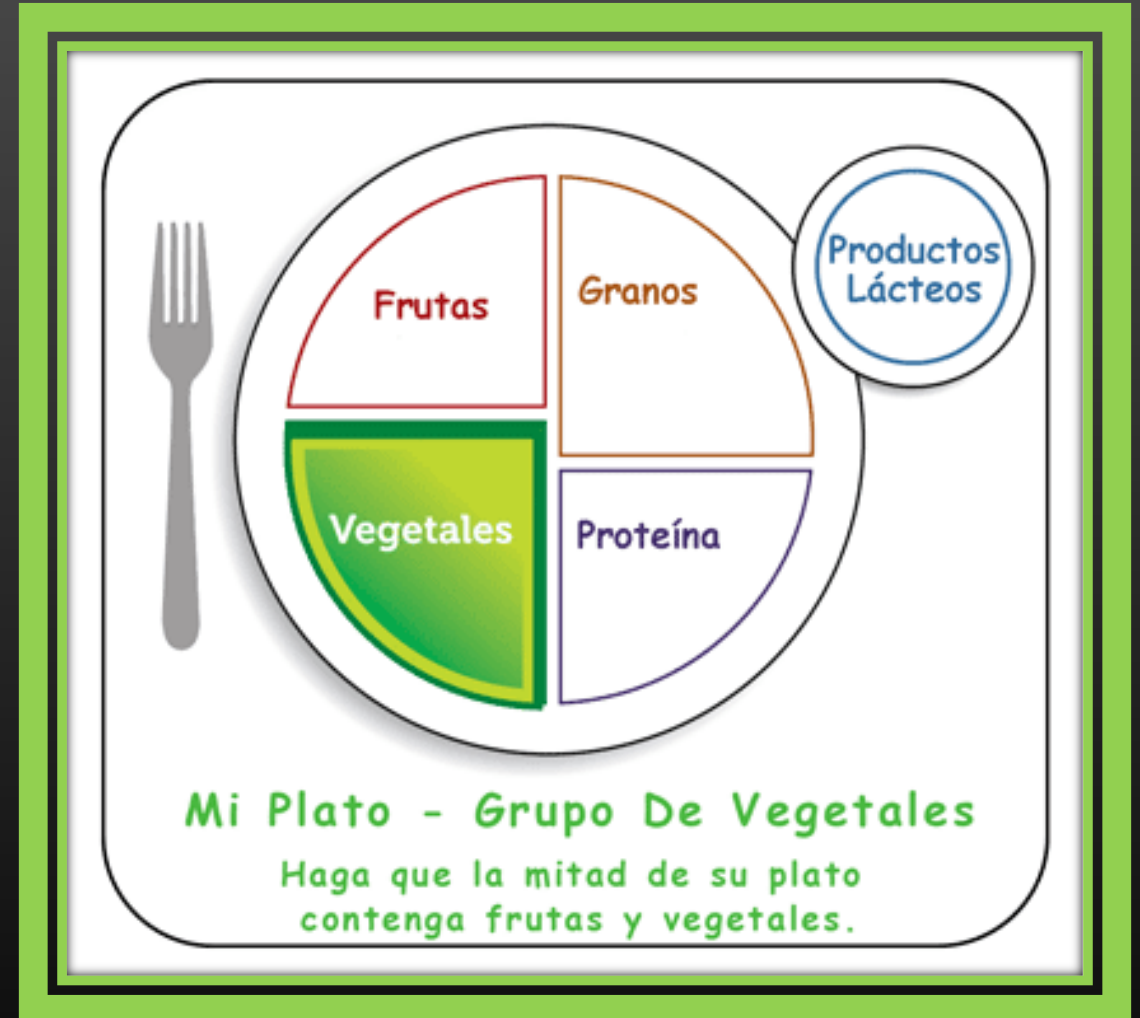
Recomendaciones

Partiendo de la premisa de que en las circunstancias antes mencionadas carecemos de energía eléctrica para la cocción y refrigeración de alimentos, te ofrezco algunas recomendaciones.



Hortalizas

‘Mi Plato’ recomienda que la mitad del mismo esté compuesto principalmente por hortalizas (vegetales).



Hortalizas

Opciones Alimentarias

Hortalizas frescas

En ese momento, no es recomendable comprar. Usa las que tengas a la mano y aún estén en buen estado.

Hortalizas enlatadas

Selecciona las opciones con bajo contenido de sodio (“Low Sodium”).

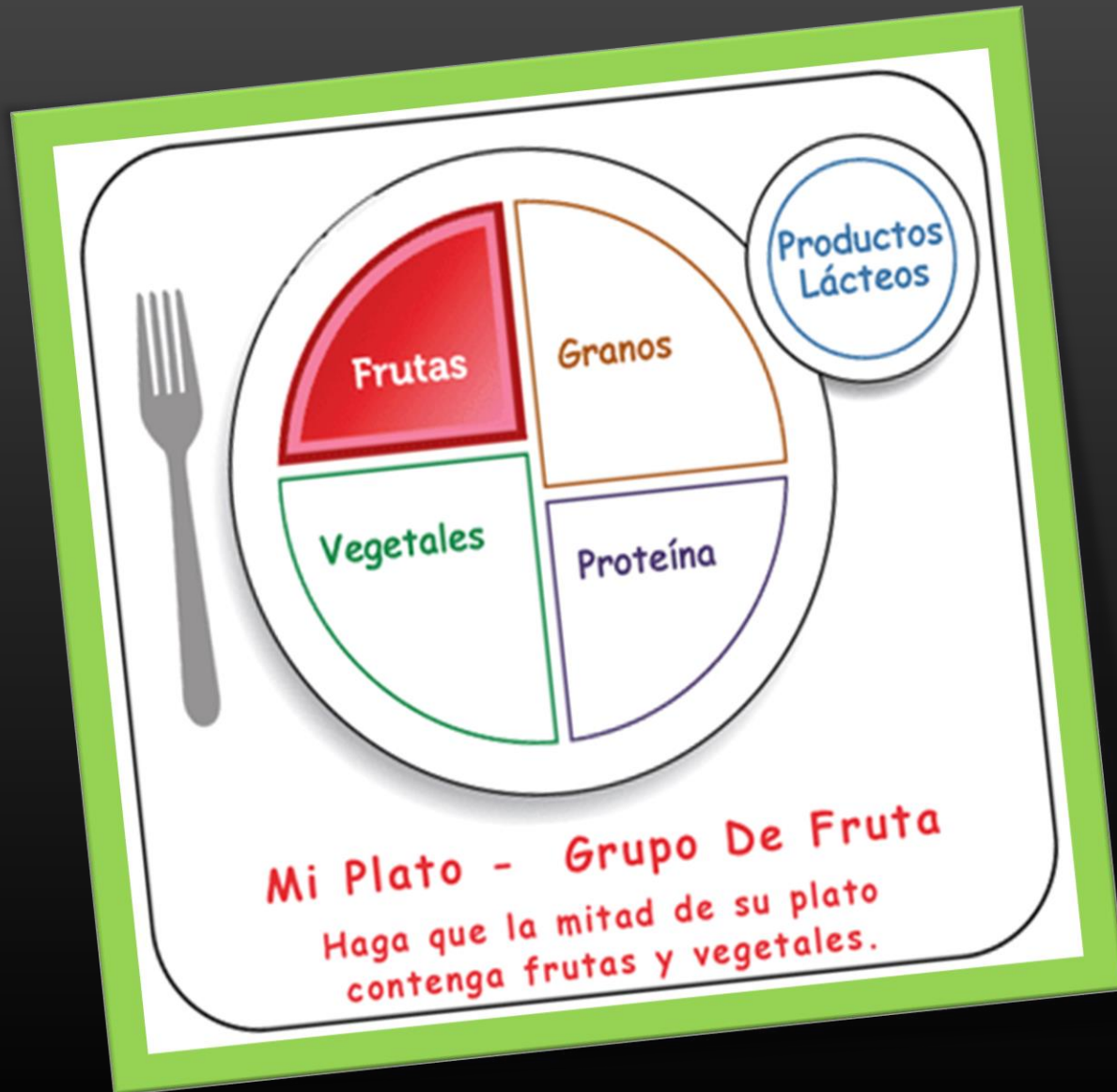
Idealmente, el aporte de sodio debe estar cerca del 5% del VD (DV)*

No utilices el ‘agua’ del contenido del envase.



*VD = Valor Diario o (DV) “Daily Value” es la cantidad porcentual que te aporta un nutrimento en cada porción de un producto.
Aparece en el extremo derecho (etiquetas ‘viejas’) en las etiquetas de información nutricional.

Frutas



La inclusión de frutas como parte de la mitad de tu plato también es una opción recomendada por 'Mi Plato'.

Frutas

Opciones Alimentarias



Frutas frescas

En ese momento, no es recomendable comprar. Usa las que tengas a la mano y aún estén en buen estado.

Frutas enlatadas

Selecciona las opciones que no contengan azúcar añadida (“Added Sugar”).

Idealmente, el aporte de azúcar no debería exceder el 5% del VD (DV).

Frutas deshidratadas (secas)

Debes vigilar la porción de consumo. Estas contienen una concentración mayor de ‘azúcar’ ya que se les ha extraído el agua.

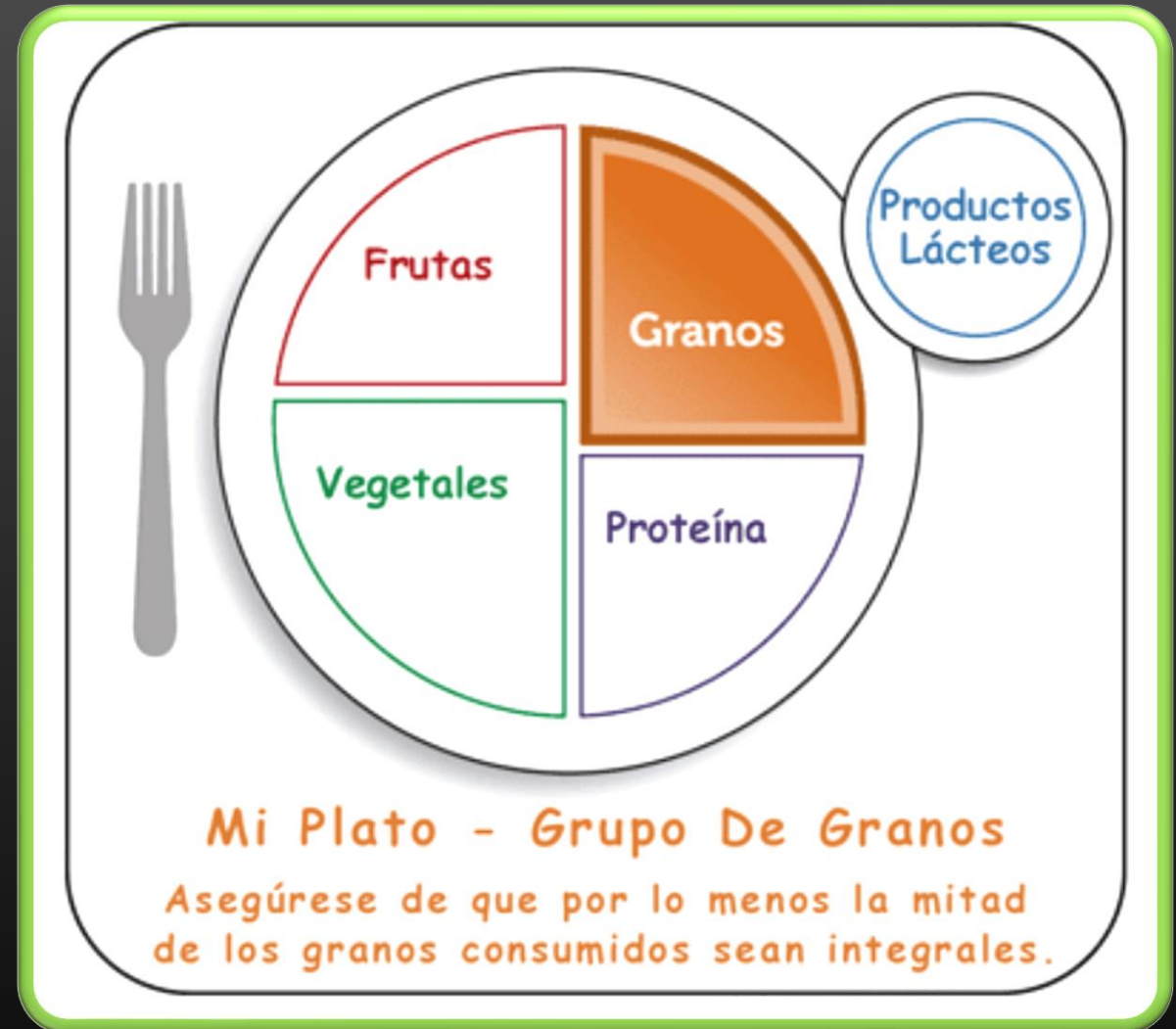
Jugos

La etiqueta de información nutricional debe indicar que es un jugo ‘100% natural’.

Prefiere los jugos en ‘bolsas’ (“pouches”), luego los enlatados. Selecciona las opciones que no contengan azúcar añadida (“Added Sugar”).

Cereales y Farináceos

‘Mi Plato’
recomienda que
una cuarta parte de tu plato
contenga alimentos del grupo de
‘Cereales y Farináceos’.



de los granos consumidos sean integrales.

Asegúrese de que por lo menos la mitad

Mi Plato - Grupo De Granos

Cereales y Farináceos

Opciones Alimentarias

Viandas

Usa las que tengas a la mano y aún estén en buen estado.

Legumbres (Granos) enlatados

Excelente alternativa porque además tiene buen aporte de fibra y proteínas.

Arroz/Pastas

Estas alternativas tienen buena 'vida útil' sin necesidad de refrigeración.

Idealmente, el aporte de fibra debería alcanzar los 3 gramos por porción.

Plantillas/ Chips

Su primer ingrediente debe ser harina integral ("Whole Wheat").

Idealmente, el aporte de fibra debería alcanzar los 3 gramos por porción.

Cereales 'Listos para Comer'

Idealmente, el aporte de fibra debería alcanzar los 3 gramos por porción.

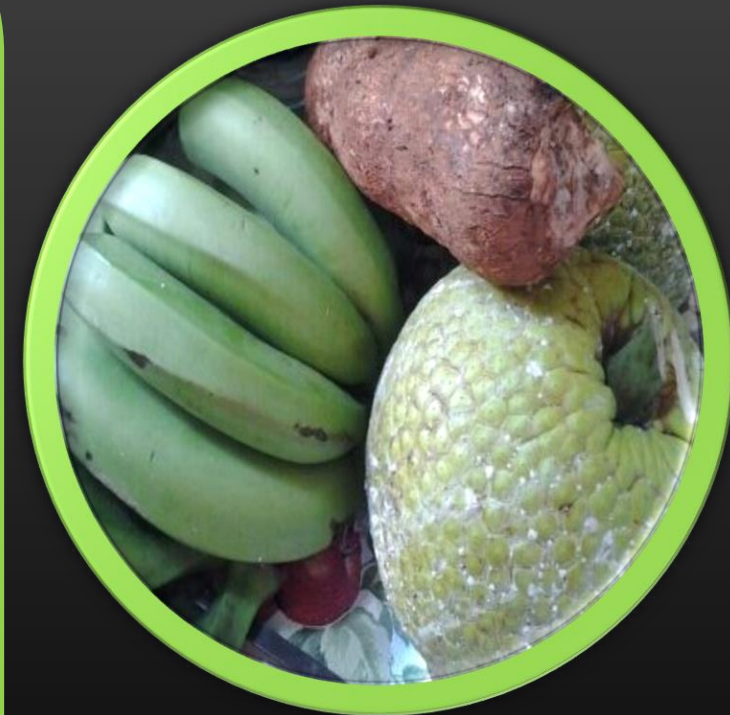
Selecciona las opciones que no contengan azúcar añadida ("Added Sugar").

Deberías limitar el consumo de azúcar a no más de 8 gramos por porción.

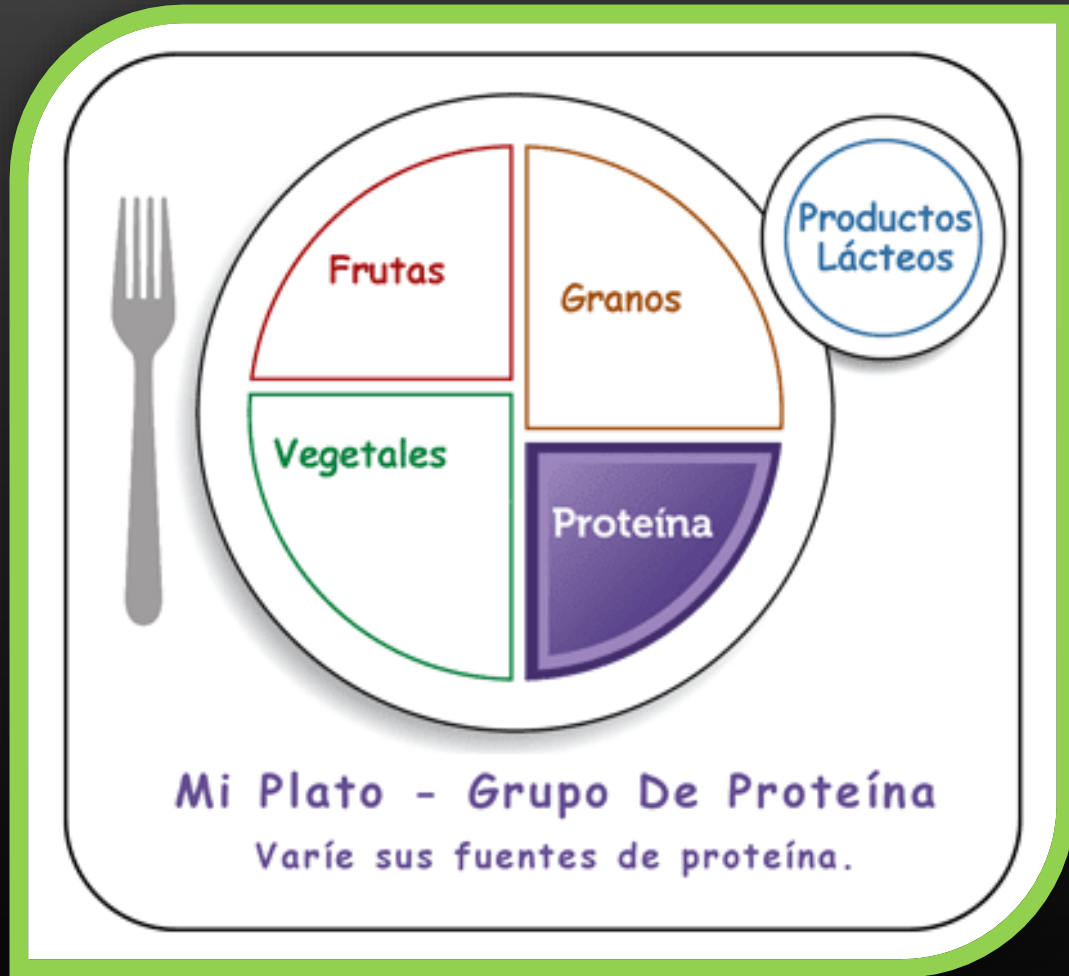
Pan / Galletas

Su primer ingrediente debe ser harina integral o cereales 'enteros' ("Whole Wheat").

Idealmente, el aporte de fibra debería alcanzar los 3 gramos por porción.



Carnes y Sustitutos



‘Mi Plato’
recomienda que
la restante cuarta parte de tu plato
contenga alimentos que tengan
aporte proteico.

Carnes y Sustitutos



Opciones Alimentarias

Carnes/Alimentos fuente de proteína animal.

En ese momento, no es recomendable comprar. Usa las que tengas a la mano y aún estén en buen estado.

Carnes Magras Enlatadas

Prefiere, en este orden: pescados (atún, macarela, salmón, sardinas) pavo y pollo.

Limita las carnes 'curadas', salchichas y demás embutidos, por su contenido de sodio y grasas saturadas.

Sustitutos Enlatados (Proteína Vegetal)

“Skallops”, seitán, tofú, ‘tuno’, entre otros, son alternativas vegetarianas/veganos que tienen opciones enlatadas.

Legumbres (Granos)

A parte de su aporte de fibra e hidratos de carbono, son una buena alternativa de proteína vegetal.

Semillas/Frutos Secos

A parte de su aporte de ácidos grasos insaturados, también son una buena alternativa de proteína vegetal.

Prefiere las alternativas sin sal o endulzadas (ej. almendras, cashús, maní, pistachos, etc.)

Productos Lácteos

‘Mi Plato’
recomienda que consumas
entre 2 y 3 raciones de
productos lácteos diariamente.



Productos Lácteos y otras Alternativas

Opciones Alimentarias

Productos Lácteos Refrigerados

Usa lo que tengas a la mano y aún esté en buen estado. (ej. leche, quesos, yogurt, etc.)

Leche en Polvo

Estas alternativas tienen buena 'vida útil' sin necesidad de refrigeración.

Existen alternativas de fuente vegetal (ej. leche de soya en polvo).

Leche UHT

Selecciona, de ser posible, opciones de empaque/servicios individuales.

Vigila el contenido de grasas saturadas. Mientras menos, mejor.

'Leche' Vegetal

Estas alternativas son menos perecederas, pues no contienen grasas de fuente animal y, si lecciones adecuadamente, tienen excelente aporte de proteínas y calcio.

Selecciona, de ser posible, opciones de empaque/servicios individuales.



Recomendaciones Generales

Calidad

Dentro de lo posible, procura hacer las mejores selecciones de alimentos, en cuanto a su valor nutricional se refiere.

Cantidad

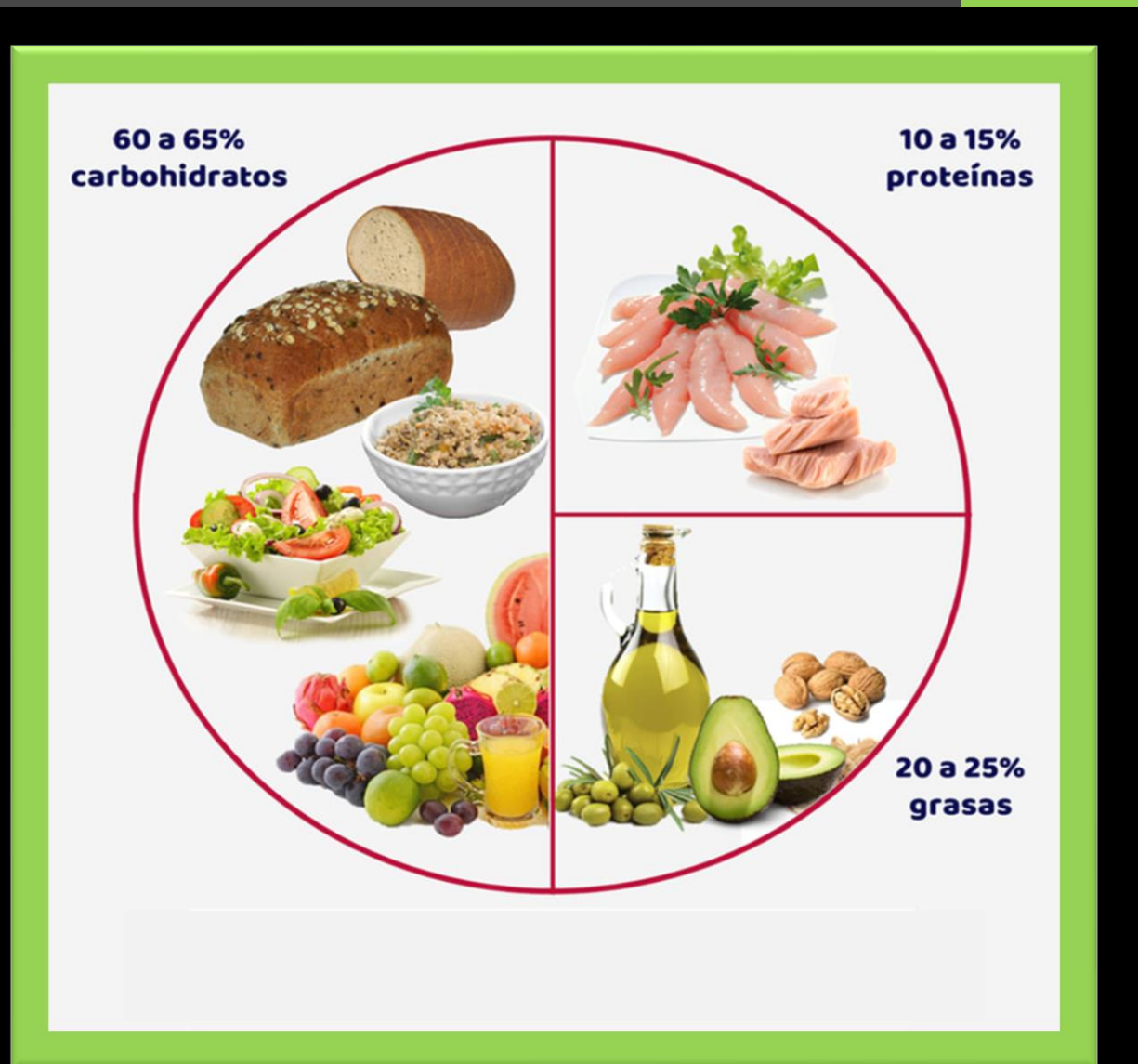
Procura realizar al menos tres (3) comidas/ingesta de alimentos al día.

Intenta alivianar la cena y/o consumir raciones menores a las que consumes en tus otras comidas.

Suplementación Nutricional

El uso de polvos proteicos y/o sustitutos de comidas podrían ser una opción alimentaria muy práctica y con buen aporte nutricional.

El uso de suplementos nutricionales y productos que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico son beneficiosos en tiempos en donde la seguridad alimentaria pudiera estar vulnerable.





Programa NutriSalud
2020

Preparado por:
Mariélix Peraza Félix, LND
Licenciada en Nutrición y Dietética