

# MITO O HECHO?

## Evaluación del National Nutrition Month® 2022

### Marque con un círculo la respuesta correcta

1. La mayoría de los estadounidenses consumen calcio, potasio, vitamina D y fibra dietética en cantidades más que suficientes. **MITO o HECHO?**
2. Solo las personas con afecciones médicas, como diabetes o presión arterial alta, deben limitar la ingesta de azúcares añadidos y sal. **MITO o HECHO?**
3. Es una buena idea lavar todas las frutas y verduras, incluso aquellas cuya piel no se pueda comer. **MITO o HECHO?**
4. Beber leche es la única forma de cumplir con la recomendación diaria de consumir tres tazas del grupo lácteo. **MITO o HECHO?**
5. Una dieta vegetariana puede proporcionar proteínas adecuadas para los deportistas. **MITO o HECHO?**
6. Todos los alimentos con carbohidratos, también conocidos como "carbos", son iguales y no proporcionan ningún valor nutricional. **MITO o HECHO?**
7. Usando MiPlato como guía, la mitad del plato debe incluir frutas y verduras. **MITO o HECHO?**
8. Todas las verduras ofrecen los mismos tipos y cantidades de vitaminas y minerales. **MITO o HECHO?**
9. Solo los alimentos que tienen un sabor salado tienen un alto contenido de sodio. **MITO o HECHO?**
10. Un nutricionista dietista registrado puede ayudarlo a desarrollar un plan de alimentación saludable que sea tan único como usted. **MITO o HECHO?**

# MITO O HECHO?

## Evaluación del National Nutrition Month® 2022

### Respuestas

**1.** La mayoría de los estadounidenses consumen calcio, potasio, vitamina D y fibra dietética en cantidades más que suficientes.

**MITO.** La ingesta de alimentos que proporcionan estos importantes nutrientes es menor que la recomendada para la mayoría de las personas en los Estados Unidos. Incluir en la dieta más frutas, verduras, frijoles, productos lácteos y cereales integrales ayudaría a las personas a obtener más de estos nutrientes necesarios para una buena salud.

**2.** Solo las personas con afecciones médicas, como diabetes o presión arterial alta, deben limitar la ingesta de azúcares añadidos y sal.

**MITO.** Se recomienda que todos los estadounidenses mayores de 2 años limiten las fuentes de azúcares añadidos a menos del 10 por ciento de sus calorías totales, y los niños menores de 2 años deben evitar todas las fuentes de azúcares añadidos. Para la sal, también conocida como sodio, se recomienda menos de 2300 miligramos por día e incluso menos para niños menores de 14 años.

**3.** Es una buena idea lavar todas las frutas y verduras, incluso aquellas cuya piel no se pueda comer.

**HECHO.** Todos los productos deben lavarse con agua corriente, incluso si la cáscara no se come. Esto se debe a que la suciedad y las bacterias pueden transferirse de la cáscara al interior de la fruta o verdura cuando se corta o se pela. No se debe usar jabón, pero se recomienda un cepillo para frutas y verduras cuando lave frutas y verduras más firmes, como melones y papas.

**4.** Beber leche es la única forma de cumplir con la recomendación diaria de tres tazas del grupo lácteo.

**MITO.** El yogur, el queso, el suero de leche y la leche de soja enriquecida también cuentan como el equivalente a 1 taza de este grupo de alimentos de MiPlato.

**5.** Una dieta vegetariana puede proporcionar proteínas adecuadas para los deportistas.

**HECHO.** Un estilo de alimentación vegetariana bien planificado que incluya calorías adecuadas y una variedad de alimentos puede satisfacer las necesidades de proteínas de los atletas. Para obtener orientación nutricional personalizada, consulte a un nutricionista dietista registrado.

**6.** Todos los alimentos con carbohidratos, también conocidos como "carbos", son iguales y no proporcionan ningún valor nutricional.

**MITO.** Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Muchos alimentos nutritivos son fuentes de carbohidratos, como frutas, verduras y cereales integrales. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra dietética, que pueden brindar beneficios a nuestra salud.

**7.** Usando MiPlato como guía, la mitad del plato debe incluir frutas y verduras.

**HECHO.** MiPlato representa una comida que incluye frutas y verduras en la mitad del plato y la otra mitad se divide para incluir cereales y un alimento con proteínas. Para completar la comida, se recomienda una ración de lácteos.

**8.** Todas las verduras ofrecen los mismos tipos y cantidades de vitaminas y minerales.

**MITO.** Comer una variedad de vegetales durante la semana, incluyendo los frijoles y guisantes, vegetales de colores, verde oscuro, rojo y naranja, almidón y otros vegetales, proporcionará una variedad de nutrientes importantes como betacaroteno, vitamina C, zinc, potasio, ácido fólico y hierro.

**9.** Solo los alimentos que tienen un sabor salado tienen un alto contenido de sodio.

**MITO.** Si bien algunos alimentos pueden tener un sabor salado, es posible que otros no, y esto también puede variar según el individuo. La mayor parte de la sal que consumimos proviene de alimentos que ya están preparados. Elija alimentos con menor cantidad de sodio comparando sus etiquetas de información nutricional y busque descripciones como "Sin sal añadida" o "Reducido en sodio" cuando los compre. Cocinar en casa permite controlar la cantidad de sal en las comidas. Cuando salga a comer, pida que le sirvan las salsas y los condimentos a un lado o pregunte si hay opciones más bajas en sodio.

**10.** Un nutricionista dietista registrado puede ayudarlo a desarrollar un plan de alimentación saludable que sea tan único como usted.

**HECHO.** Cuando se trata de una rutina de alimentación saludable, una sola medida no sirve para todos: cada persona es única. Las necesidades de nutrientes varían según nuestra edad, nuestro nivel de actividad, nuestro género, nuestras condiciones de salud y otros factores. Los nutricionistas dietistas registrados, también conocidos como RDN, pueden brindarle consejos de nutrición personalizados para alcanzar sus objetivos.

