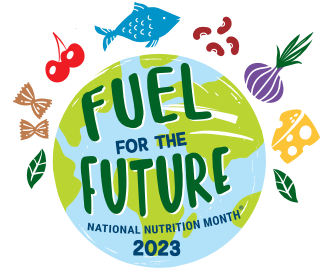


MITO O VERDAD

Marque con un círculo la respuesta correcta

1. La mayoría de los estadounidenses consumen suficiente fibra dietética. **MITO O VERDAD**
2. Los vegetales y frutas congeladas son tan nutritivas como las frescas. **MITO O VERDAD**
3. El pan de trigo es considerado integral. **MITO O VERDAD**
4. El pescado y los mariscos proporcionan nutrientes importantes. **MITO O VERDAD**
5. Las nueces y las semillas son parte del grupo de las proteínas vegetales. **MITO O VERDAD**
6. Se recomiendan tres tazas diarias del grupo de alimentos lácteos para niños mayores y adultos. **MITO O VERDAD**
7. Solamente el ejercicio cuenta como metas de actividad física. **MITO O VERDAD**
8. Picar entre comidas no es recomendable. **MITO O VERDAD**
9. Las frutas y los vegetales proporcionan vitaminas y minerales que fortalecen el sistema inmune. **MITO O VERDAD**
10. Los aceites vegetales se consideran más saludables que las grasas sólidas **MITO O VERDAD**



SOLUCIÓN

1. La mayoría de los estadounidenses consumen suficiente fibra dietética.

MITO: Las investigaciones muestran que la mayoría de las personas en Estados Unidos no consumen suficiente fruta, vegetales y granos ni integrales, que proveen fibra dietética.

2. Los vegetales y frutas congeladas son tan nutritivas como las frescas.

VERDAD: Muchas frutas y vegetales se congelan tan pronto se cosechan, lo que las hace tan nutritivas como las frescas. Busque las variedades sin azúcar añadida, sodio ni grasa saturada.

3. El pan de trigo es considerado integral.

MITO: A no ser que la lista de ingredientes incluya "trigo integral" o "grano integral" como primer ingrediente en la lista (o segundo después del agua), el pan es un producto refinado y no integral.

4. El pescado y los mariscos proporcionan nutrientes importantes.

VERDAD: El pescado y los mariscos proporcionan varios nutrientes, incluyendo proteínas, hierro, zinc y ácidos grasos omega-3.

5. Las nueces y las semillas son parte del grupo de las proteínas vegetales.

VERDAD: Las nueces, las semillas y la mantequilla hechas con ellas son parte del grupo de alimentos proteicos.

6. Se recomiendan tres tazas diarias del grupo de alimentos lácteos para niños mayores y adultos.

VERDAD: Una recomendación general para niños, a partir de los nueve años, y adultos, es consumir

tres tazas de lácteos al día. Estos pueden incluir leche baja en grasa o descremada, yogurt, queso, queso Cotija, o leche o yogurt de soya enriquecidos con calcio.

7. Solamente el ejercicio cuenta como metas de actividad física.

MITO: Todos los tipos de actividad son considerados beneficiosos y cuentan como actividad física. A los estadounidenses se les anima a moverse más durante el día, la mayoría de los días de la semana, para alcanzar por lo menos 30 minutos de ejercicio. A los escolares se les recomiendan sesenta minutos o más.

8. Picar entre comidas no es recomendable.

MITO: Picar alimentos nutritivos, puede ayudar a gestionar el hambre entre comidas. La clave está en planear lo que se va a comer por adelantado en lugar de esperar a tener hambre para escoger el bocadito.

9. Las frutas y los vegetales proporcionan vitaminas y minerales que fortalecen el sistema inmune.

VERDAD: Las frutas y los vegetales contienen una variedad de vitaminas y minerales que fortalecen el sistema inmune, incluyendo las vitaminas A y C.

10. Los aceites vegetales se consideran más saludables que las grasas sólidas.

VERDAD: Los aceites, incluyendo los vegetales como el de canola, de aceitunas y de otros tipos, que son hechos de nueces y semillas, tienen más grasas insaturadas, que son más saludables que las fuentes de grasa saturada.