

## Consejos en función de la edad y de las etapas de la vida...

### Niños

Si sigue los consejos de la *Guía Alimentaria Canadiense*, ayudará a sus hijos a crecer y desarrollarse en plenitud.

Aunque no tengan un gran apetito, los niños de corta edad necesitan calorías para crecer y desarrollarse.

- Sirvalos diariamente pequeñas comidas y meriendas nutritivas.
- No los prive de alimentos nutritivos por la cantidad de lípidos que contengan. Ofrézcales una variedad de alimentos de los cuatro grupos alimentarios.
- Sobre todo, sea un buen ejemplo para ellos.

### Mujeres en edad reproductiva

Todas las mujeres susceptibles de quedar embarazadas y aquéllas que ya lo están o que están amamantando deberían tomar diariamente una multivitamina que contenga **ácido fólico**. Las mujeres embarazadas deben cerciorarse de que su multivitamina también incluya **hierro**. Un profesional de la salud puede elegir la multivitamina más acertada para cada caso.

Cuando está embarazada o amamantando, la mujer necesita más calorías. Por ello debe consumir diariamente 2 ó 3 porciones adicionales de las que indica la Guía Alimentaria.

#### He aquí dos ejemplos:

- Consumir una fruta o un yogur como merienda, o
- Consumir una tostada adicional en el desayuno y un vaso adicional de leche a la hora de la cena.

### Hombres y mujeres de más de 50 años

Las necesidades de **vitamina D** aumentan después de los 50 años.

Además de seguir los consejos de la *Guía Alimentaria Canadiense*, todas las personas mayores de 50 años deberían tomar diariamente un suplemento de 10 µg (400 IU/UI) de vitamina D.

## ¿Cómo se calcula el número de porciones que indica la Guía Alimentaria para una comida?

### He aquí un ejemplo:

#### Vegetales y carne de res sofritos, acompañados de arroz; un vaso de leche y una manzana como postre

250 ml (1 taza) de brócoli, zanahorias y pimentones rojos	=	2 porciones del grupo <b>Verduras y frutas</b> de la Guía Alimentaria
75 gr. (2 ½ onzas) de carne de res magra	=	1 porción del grupo <b>Carnes y productos alternativos</b> de la Guía Alimentaria
250 ml (1 taza) de arroz integral	=	2 porciones del grupo <b>Cereales y derivados</b> de la Guía Alimentaria
5 ml (1 cucharilla) de aceite de canola	=	parte de su consumo cotidiano de <b>Aceites y grasas</b>
250 ml (1 taza) de leche con 1% de grasa	=	1 porción del grupo <b>Leche y productos alternativos</b> de la Guía Alimentaria
1 manzana	=	1 porción del grupo <b>Verduras y frutas</b> de la Guía Alimentaria

## ¡Aliméntese bien y manténgase activo cada día!

### Alimentarse bien y mantenerse activo le brindará numerosas ventajas:

- Mejor estado de salud general.
- Menor riesgo de contraer enfermedades.
- Peso saludable.
- Una sensación de bienestar y una mejor apariencia física.
- Más energía.
- Músculos y huesos más fuertes.

### Manténgase activo

La actividad física diaria conduce a un mejor estado de salud y a un peso más saludable.

Se recomienda que los adultos practiquen al menos dos horas y media de actividad física intensa a moderada por semana y que niños y jóvenes practiquen al menos 60 minutos por día. No tiene que hacerla toda a la vez. Elija una variedad de actividades distribuidas durante toda la semana.

Comience despacio y aumente gradualmente su esfuerzo.

### Aliméntese bien

Otro paso importante para lograr una mejor salud y un peso más saludable es aplicar la *Guía Alimentaria Canadiense*, a saber:

- Comer diariamente las porciones y los tipos de alimentos recomendados.
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas con muchas calorías, lípidos, azúcar o sal (sodio), tales como: tortas y pasteles, chocolates y dulces, galletas y barras de granola, rosquillas y muffins, helados y postres congelados, papas (patatas) fritas, papitas fritas, nachos y otros refrigerios salados; alcohol, bebidas con sabor a frutas, gaseosas, bebidas deportivas y energéticas; bebidas frías o calientes azucaradas.

### Lea las etiquetas

- Compare la Información Nutricional de las etiquetas de los alimentos para elegir productos con menos contenido de lípidos, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio.
- Recuerde que las cantidades de calorías y de nutrientes corresponden a la cantidad de alimento que se indica en la parte superior de la Información Nutricional.

Nutrition Facts Valeur nutritive		
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)		
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne	
Calories / Calories	0	
Fat / Lipides	0 g	0 %
Saturated / saturés	0 g	0 %
+ Trans / trans	0 g	
Cholesterol / Cholestérol	0 mg	
Sodium / Sodium	0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides	0 g	0 %
Fibre / Fibres	0 g	0 %
Sugars / Sucres	0 g	
Protein / Protéines	0 g	
Vitamin A / Vitamine A		0 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %
Calcium / Calcium		0 %
Iron / Fer		0 %

### Limite el consumo de grasas trans

Cuando el producto no incluya Información Nutricional, solicítela para poder elegir los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y de grasas trans.

### Comience hoy mismo ...

- ✓ Tome desayuno todas las mañanas. Le ayudará a controlar el hambre durante el resto del día.
- ✓ Camine siempre que pueda: bájese en una parada de autobús anterior a la suya; utilice las escaleras en lugar del ascensor.
- ✓ Incluya verduras y frutas en todas sus comidas y meriendas.
- ✓ Reduzca sus tiempos de inactividad, es decir, no pase tantas horas frente al televisor ni jugando con la computadora.
- ✓ En los restaurantes, pida información nutricional relativa a la lista del menú para elegir las opciones más sanas.
- ✓ ¡Disfrute comiendo con su familia y amigos!
- ✓ ¡Tómese el tiempo que sea necesario para saborear cada bocado!

Para obtener información adicional, herramientas interactivas o ejemplares adicionales, visite la *Guía Alimentaria Canadiense* en línea, en: [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

### o comuníquese con:

Publications  
Health Canada / Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
Correo electrónico: [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)  
Fax: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages.  
Également disponible en français et certaines autres langues.

Esta publicación también está disponible en formatos alternativos por pedido.

# Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense



## Número de porciones de la Guía Alimentaria recomendadas por día

Edad (en años) Sexo	Niños			Adolescentes		Adultos			
	2 - 3	4 - 8	9 - 13	14 - 18		19 - 50		Más de 51	
	Niños y niñas			Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
<b>Verduras y frutas</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Cereales y derivados</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Leche y productos alternativos</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Carnes y productos alternativos</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

La tabla anterior indica el número de porciones de la Guía Alimentaria que debe consumir diariamente de cada uno de los cuatro grupos alimentarios.

### Consumir las cantidades y tipos de alimentos recomendados en la Guía Alimentaria Canadiense le ayudará a:

- Satisfacer sus necesidades de vitaminas, minerales y otros nutrientes.
- Reducir el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, cardiopatías, determinados tipos de cáncer y osteoporosis.
- Lograr un estado de salud integral y lleno de vitalidad.

## ¿A qué corresponde una porción de la Guía Alimentaria?

Observe los ejemplos presentados a continuación.



**Verduras frescas, congeladas o enlatadas**  
125 ml (½ taza)



**Verduras de hoja**  
Cocidas: 125 ml (½ taza)  
Crudas: 250 ml (1 taza)



**Frutas frescas, congeladas o enlatadas**  
1 fruta o 125 ml (½ taza)



**100% jugo**  
125 ml (½ taza)



**Pan**  
1 rebanada (35 gr.)



**Rosca de pan**  
½ rosca de pan (45 gr.)



**Panes sin levadura**  
½ pan pita o ½ tortilla (35 gr.)



**Arroz, trigo bulgur o quinua (cocidos)**  
125 ml (½ taza)



**Cereales**  
Frío: 30 gr.  
Caliente: 175 ml (¾ taza)



**Fideos o cuscús (cocidos)**  
125 ml (½ taza)



**Leche o leche en polvo (reconstituida)**  
250 ml (1 taza)



**Leche enlatada (evaporada)**  
125 ml (½ taza)



**Bebida de soja (soya) fortificada**  
250 ml (1 taza)



**Yogur**  
175 gr. (¾ taza)



**Kefir**  
175 gr. (¾ taza)



**Queso**  
50 gr. (1½ onzas)



**Pescado, moluscos y crustáceos, aves, carnes magras (cocidos)**  
75 gr. (2½ onzas)/125 ml (½ taza)



**Legumbres cocidas**  
175 ml (¾ taza)



**Tofu**  
150 gr. ó 175 ml (¾ taza)



**Huevos**  
2 huevos



**Mantequilla de maní o de nueces**  
30 ml (2 cucharas)



**Nueces y semillas peladas**  
60 ml (¼ taza)

## ¡Aplique las porciones de la Guía Alimentaria ...

donde quiera que se encuentre: en casa, en la escuela, en el trabajo o en un restaurante!

- ▶ **Consuma diariamente al menos una verdura de color verde oscuro y otra de color naranja.**
  - Elija verduras de color verde oscuro, tales como brócoli, espinaca y lechuga romana.
  - Elija verduras de color naranja, tales como zanahoria, camote (boniato, batata) y calabazas (zapallos).
- ▶ **Elija verduras y frutas preparadas con poca o sin materias grasas, azúcar o sal.**
  - Deguste las verduras cocidas al vapor, al horno o levemente sofridas en lugar de freírlas en aceite.
- ▶ **Priorice el consumo de frutas y verduras sobre los jugos.**

- ▶ **Asegúrese de que al menos la mitad de sus porciones diarias incluyan cereales integrales.**
  - Consuma una variedad de cereales integrales, tales como cebada, arroz integral, avena, quinua y arroz silvestre.
  - Deguste panes, avenas y fideos de harina integral.
- ▶ **Elija productos a base de cereales con bajo contenido de lípidos, azúcar o sal.**
  - Compare la Información Nutricional de los productos para elegir los más sanos.
  - Deguste el sabor genuino de los cereales. Limite las cantidades de salsas y aderezos.

- ▶ **Beba diariamente leche descremada o leche con 1% ó 2% de materias grasas.**
  - Consuma a diario 500 ml (2 tazas) de leche para obtener suficiente vitamina D.
  - Si no bebe leche, consuma bebidas de soja (soya) fortificada.
- ▶ **Elija productos alternativos de la leche con menor contenido de lípidos.**
  - Compare la Información Nutricional de yogures y quesos para elegir los productos más sanos.

- ▶ **Consuma con frecuencia productos alternativos de la carne tales como legumbres y tofu (queso de soja (soya)).**
- ▶ **Consuma al menos dos porciones de pescado de la Guía Alimentaria por semana.\***
  - Elija de preferencia las variedades de arenque, caballa, salmón, sardinas y trucha.
- ▶ **Elija carnes y productos alternativos de la carne magros, preparados con poca o sin materias grasas, azúcar o sal.**
  - Quite toda la grasa visible de las carnes. Retire la piel de las carnes de ave.
  - Cocine sus alimentos al horno, a la brasa o al vapor. Son métodos que no requieren del uso de muchas grasas.
  - Si consume embutidos, salchichas o carnes envasadas, elija aquéllas con bajo contenido de sal (sodio) y lípidos.

### Aceites y grasas

- Consuma diariamente una pequeña cantidad de lípidos no saturados (de 30 a 45 ml, o 2 a 3 cucharas). Esta cantidad incluye los aceites utilizados para cocinar, los aderezos para ensalada, la margarina y la mayonesa.
- Utilice aceites vegetales tales como aceite de canola, de oliva o de soja (soya).
- Elija margarinas untuosas, bajas en grasas saturadas y grasas trans.
- Limite su consumo de mantequilla, margarina sólida, grasa de cerdo y manteca vegetal.

Disfrute de una variedad de alimentos provenientes de los cuatro grupos alimentarios.

### ¡Beba agua para calmar la sed!

Beba agua con regularidad. El agua calma la sed sin agregar calorías. Beba más agua cuando haga calor y en los periodos de mayor actividad física.