

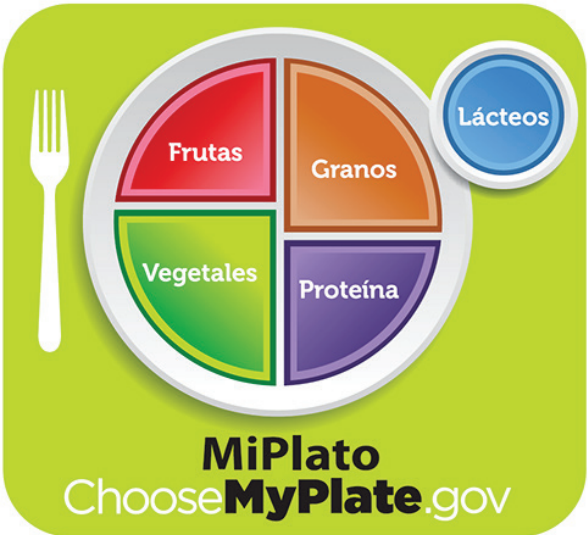
PAUTAS DE NUTRICIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la forma más efectiva de reducir el riesgo a padecer una ENT es minimizar los principales factores de riesgo.¹ Uno de los mayores factores de riesgo en la falta de alimentación adecuada.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomienda ajustar su elección de comidas de acuerdo a los cinco grupo de alimentos de MyPlate.² Puede explorar el sitio web de MyPlate (ChooseMyPlate.gov) junto a su familia para descubrir nuevas formas de incorporar los cinco grupos. Algunos ejemplos de cada grupo de alimentos:

- **Frutas (~2 tazas por día):** bananas, manzanas, frutos secos como pasas de uva, y jugos puros de fruta, como jugo de naranja
- **Vegetales (~2-3 tazas por día):** de hoja verde como la espinaca, rojas y naranjadas como las zanahorias, frijoles y guisantes, con almidón como el maíz y otros vegetales como los pimientos, pepinos y cebollas.
- **Granos integrales (~140-200 gramos por día):** rosquillas, galletas, pan, galletas saladas, avena, pasta, arroz y tortillas
- **Proteína (~140-170 gramos por día):** carne vacuna, cerdo, pollo, pescado, huevos, nueces y semillas, productos derivados de la soja, como el tofu y frijoles
- **Lácteos (~3 tazas por día):** leche, yogur, queso y leche de soja fortificada con calcio

Una enfermedad no transmisible es toda enfermedad que no es contagiosa y no puede transmitirse a otras personas, como la gripe.



Sin embargo, no solo se trata de lo que se *pone en* el plato, sino también de lo que se *deja afuera*. La OMS también recomienda limitar lo siguiente³:

- Azúcares agregados
- Sal
- Grasas trans y saturadas

¹ <https://www.who.int/ncds/prevention/es/>
² <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/start-simple-myplate>
³ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>