



Mitos sobre la nutrición

MITO: Se debe consumir leche o productos lácteos para cubrir las necesidades de calcio.

REALIDAD: Las plantas son la fuente original de calcio, ya que absorben los minerales del suelo.

El calcio y otros minerales que se encuentran en el suelo se absorben en las raíces de las plantas. El calcio en la leche de vaca se origina en estas plantas ricas en calcio que consume la vaca.

98 mg de
frijoles de soja
Cocidos, 1 taza



125 mg de
brócoli cocido,
2 tazas



268 mg de
berza, 1 tazas



450 mg de leche de
almendra fortificada, 1
taza



*316 mg de calcio por 1 taza de leche descremada

La cantidad diaria recomendada de calcio es de 1000 mg para los adultos entre 19 y 50 años. La cantidad para las mujeres y edades fuera de este rango varía.

MITO: Los carbohidratos son malos.

REALIDAD: Debe enfocarse en elegir el tipo adecuado de fuentes de carbohidratos, no en deshacerse de los alimentos con carbohidratos en su totalidad. Los carbohidratos de los vegetales, las frutas, los granos integrales, los frijoles y otras legumbres proporcionan energía y nutrientes esenciales como fibra, proteína, vitaminas, minerales, fitonutrientes y grasas saludables. Se relacionan con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, cáncer, diabetes tipo 2 y otras afecciones.

Los carbohidratos son la fuente preferida de energía del organismo y la única fuente de energía del cerebro.

Avena cortada en acero - 1/2 taza

Bagel solo - 1 grande



Alto contenido de fibra
Mayor alto contenido de antioxidantes
Mayor alto contenido de potasio,
calcio y fitonutrientes
Menor contenido de sodio



Menor contenido de fibra
Menor contenido de antioxidantes
Menor contenido de potasio,
calcio y fitonutrientes
Mayor contenido de sodio

MITO: Se deben consumir proteínas animales para cubrir las necesidades de proteínas.

REALIDAD: Los alimentos de origen vegetal tales como los frijoles, lentejas, nueces y cereales integrales pueden proporcionar abundante proteína para todas las etapas de la vida, así como fibra y otras vitaminas, minerales y fitonutrientes esenciales que no se encuentran en productos animales como carne, aves, huevos y productos lácteos.

PROTEÍNA VEGETAL

Las proteínas vegetales no tienen colesterol, contienen cantidades mínimas de grasas saturadas menos saludables y, a menudo, son muy bajas en sodio.

18 g de lentejas
rojas cocidas,
1 taza



17 g de
edamame
cocidos, 1 taza



15 g de frijoles
negros cocidos,
1 taza



6 g de
almendras
~23 nueces



8 g de
quinoa
cocido, 1 taza



15 g de
garbanzos
cocidos, 1 taza

