

La Buena Nutrición es Mas que una Onza de Prevención

Considera esos hechos y como pueden afectar:

A Ti	A Tus hijos
En los Estados Unidos, hay una relación importante entre las tres primeras causas de muerte (enfermedades cardiacas, cáncer, derrames cerebrales) y la nutrición.	1 de cada 3 niños nacidos en el año 2000 desarrollará diabetes si lleva una vida sedentaria y come demás como viene siendo habitual en este país.

La Buena noticia es que la dieta y decisiones que uno toma con respecto a su estilo de vida puede disminuir el riesgo de que desarrolle enfermedades, sobre todo enfermedades cardiacas, cáncer, derrames cerebrales, y diabetes. De hecho, incluso cambios simples y pequeños de los tipos de comida que come puede tener un impacto muy grande para su salud y la de todos de su familia. Abajo, se encuentra consejos de nutrición para reducir los riesgos de esas enfermedades, todos los cuales el programa de Nurture incorpora:

1. **Elija granos integrales.** Se ha comprobado que granos integrales, son ricos en vitaminas y minerales, reducen el riesgo de padecer derrames cerebrales, diabetes, enfermedades cardiacas, y ciertos tipos de cancer. También, llenan más que los granos refinados, lo cual ayudan a reducir el hambre entre comidas.
2. **Agregue más fibra.** La mayoría de los Americanos no comen la cantidad recomendable de fibra al día, 25g para las mujeres y 38g para los hombres. Se ha comprobado que la fibra reduce el riesgo de enfermedades cardiacas, cáncer, derrames cerebrales, y diabetes. Los niños necesitan fibra, también, para la salud en general y para mantener un buen proceso digestivo.
3. **Elija aceites en vez de la grasa saturada,** como manteca o mantequilla. Grasas que están sólidos a temperatura ambiente (manteca, mantequilla, margarina) contiene altos niveles de grasa saturada y grasa “trans” , los dos aumentan los riesgos de padecer de enfermedades cardiacas o un derrame cerebral. Se puede cambiar las grasas saturadas por aceites (aceite canola, aceite de oliva, aceite vegetal). Los aceites no aumentan el riesgo de padecer enfermedades.
4. **Coma mas vegetales y frutas.** El comer más vegetales y frutas desminuye los riesgos de cáncer, enfermedad cardiaca, derrame cerebral, y diabetes, ademas le refuerza el sistema inmunológico para mantener a usted y su familia saludable durante todo el año. Comer una variedad de vegetales y frutas es lo mejor....a la hora de tomar decisiones para comer piensa en todos los colores de un arco iris.