



Health
Canada

Santé
Canada

Your health and
safety... our priority.

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Canada's Food Guide - Spanish Version
Guide alimentaire canadien - Version espagnole

Una alimentación sana con la **Guía Alimentaria Canadiense**



Canada

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	
	Niñas y niños			Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Verduras y frutas	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Cereales y derivados	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Leche y productos alternativos	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Carnes y productos alternativos	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 Frio: 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)

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.



¡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 sofritas 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 aquellas con bajo contenido de sal (sodio) y lípidos.



* El Ministerio de Salud de Canadá aconseja limitar la exposición al mercurio presente en determinados tipos de pescado. Para obtener información actualizada sobre este tema, visite el sitio www.healthcanada.gc.ca

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 aquellas 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 **Verduras y frutas** de la Guía Alimentaria

75 gr. (2 ½ onzas) de carne de res magra = 1 porción del grupo **Carnes y productos alternativos** de la Guía Alimentaria

250 ml (1 taza) de arroz integral = 2 porciones del grupo **Cereales y derivados** de la Guía Alimentaria

5 ml (1 cucharilla) de aceite de canola = parte de su consumo cotidiano de **Aceites y grasas**

250 ml (1 taza) de leche con 1% de grasa = 1 porción del grupo **Leche y productos alternativos** de la Guía Alimentaria

1 manzana = 1 porción del grupo **Verduras y frutas** 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.
- Una sensación de bienestar y una mejor apariencia física.
- Menor riesgo de contraer enfermedades.
- Más energía.
- Peso saludable.
- Músculos y huesos más fuertes.

Manténgase activo

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

La *Guía Canadiense de Actividad Física* recomienda a los adultos realizar diariamente entre 30 y 60 minutos de actividad física moderada. A los niños y jóvenes, recomienda acumular un mínimo de 90 minutos diarios. No es preciso realizar esta actividad física de una sola vez. Los adultos pueden ir agregando sesiones de 10 minutos como mínimo. Los niños y jóvenes, sesiones de 5 minutos.

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 + Trans / trans 0 g	0 %
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

o comuníquese con:

Publications
Health Canada / Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Correo electrónico: 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.