



## PODCAST

### “GRUPOS DE ALIMENTOS EN MI ALIMENTACIÓN”

Bienvenidos al podcast realizado entre Escuela de Dietética y Nutrición y CANACAR, dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Grupos de Alimentos en mi Alimentación, mismo que será impartido por la L.N. Primavera Perez Romero, Egresada de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE (EDN), experiencia en servicios de alimentos en estancias infantiles del ISSSTE, Docente de la EDN y jefa del Área de Actualización, Capacitación y Educación a Distancia.

En este podcast aprenderá: la clasificación de los grupos de alimentos, como combinarlos y la importancia de cada uno de ellos, en la alimentación diaria.

Escuchemos entonces, a la L.N. Primavera con las recomendaciones que se tienen sobre este tema de los grupos de alimentos y su importancia en la alimentación.

Adelante L.N Primavera.

¿Por qué es importante conocer los grupos de alimentos, en una alimentación saludable? Es importante llevar a una alimentación correcta para evitar enfermedades y mantenerte sano, sin embargo ¿Te has preguntado si tu forma de comer es saludable?

¡Comencemos!

Una herramienta básica para identificar los grupos de Alimentos es el Plato del Bien Comer, fue diseñado especialmente para la población mexicana de acuerdo con las características y necesidades nutricionales, por lo tanto es una guía para una alimentación saludable.

Clasifica a los alimentos en tres grupos, de acuerdo con su composición nutrimental, los cuales son: el grupo de las verduras y frutas, el grupo de los cereales, el grupo de las leguminosas y alimentos de origen animal. Como puedes observar, el Plato del Bien Comer está dividido en tres partes iguales, esto se debe a que todos los grupos son igual de importantes para cada tiempo de comida, es decir, para el desayuno, comida, cena y colaciones. Ahora veamos los alimentos que conforman cada grupo.

El primer grupo del Plato del Bien Comer, verduras y frutas. Algunos ejemplos de verduras son: acelgas, espinacas, quelites, flor de calabaza, betabel, jitomate, pimiento morrón, zanahoria, brócoli, pepino, jicama; y otras presentes en platillos y preparaciones de la cocina mexicana como el chile poblano, huauzontles, nopal, calabaza, tomate, cebolla entre otros. Preparar las verduras en guisados por ejemplo calabacitas a la mexicana, chiles rellenos de queso o como ensaladas para acompañar la carne, pollo o pescado, así como también consumirlas como colaciones entre comidas por ejemplo: 1



taza de pepino o 1 taza de jícama con zanahoria recuerda consumir 1 taza de verdura al día en la comida ya sea cruda o cocida para acompañar tus guisados.

Las verduras ayudarán a tener una mejor digestión, ya que la fibra que contienen evita el estreñimiento, como consumirlas diario hará que tu piel se vea más firme y tersa.

En cuanto a las frutas, encontramos a la guayaba, naranja, toronja, lima, papaya, manzana, melón, uvas, sandía, piña, entre otras, también encontramos frutas de origen mexicano las cuales son el mamey, el zapote, y el chicozapote, puedes incluir en tu desayuno 1 taza o 1 pieza de fruta picada con yogurt, o en licuados, utilizando las frutas con bajo contenido de azúcar como por ejemplo licuado de fresa, licuado de manzana o de guayaba recuerda integrarlas con todo y cascara, también pueden servir como colación por la tarde o antes de llegar a comer por ejemplo: 1 taza de fruta o 1 pieza de fruta con cascara preferir consumirlas enteras ya que contienen la fibra de la cascara la cual ayuda a que no se acumule la grasa en el cuerpo, las frutas que contienen menos azúcar natural son, kiwi, fresa, lima, toronja.

Combinar las frutas con alguna proteína o grasa por ejemplo: melón con queso cottage y almendra o fresas con yogurt y nuez picada, ya que estas combinaciones ayudan a que el azúcar de las frutas no se absorba rápidamente en el organismo.

El grupo de los cereales incluye a todos los derivados de maíz, trigo, arroz, cebada, centeno, avena, Algunos ejemplos son panes de avena de centeno, tortilla de maíz, pastas, arroz, galletas de avena de centeno o de trigo, granola.

Aquellos con mayor cantidad de fibra son el amaranto, la avena, el elote, así como los panes, las pastas y cereales de caja integrales. Recuerda que la papa, el camote y la yuca pertenecen a este grupo por su contenido de nutrimentos que es similar al de otros cereales, este grupo de alimentos proporciona la energía necesaria para realizar las actividades diarias.

El grupo tres es el de las leguminosas y alimentos de origen animal.

En este grupo se encuentran las leguminosas las cuales incluyen lentejas, habas, frijoles, alubias, garbanzos y soya, así como también se encuentran los alimentos de origen animal como son: el pollo, carne de res, carne de puerco pescado, leche, huevo, yogurt, incluir alguno de estos alimentos en tus tiempos de comida te brindara un aporte de proteínas.

Algunas formas de preparar los alimentos de origen animal son a la plancha, asada o cocida, por otro lado otra opción es consumir las leguminosas como el frijol, lenteja, haba como sopas antes del guisado.



Una combinación que puedes incluir en tu dieta diaria son leguminosas con cereales como: tlacoyo de haba o arroz con frijoles, estas combinaciones poseen el mismo valor nutricional, que la carne pero sin grasa y con un buen aporte de proteínas de origen vegetal.

Por otro lado los embutidos como salchichas, tocino, jamón, chorizo su composición esta mayormente conformada de grasa por lo que su contenido de proteína es bajo.

En cuanto a las grasas se clasifican en grasas de origen animal y de Origen vegetal.

Las grasas son necesarias para nuestro organismo, cumplen diversas funciones vitales como: almacenar energía, sirven de estructura para producir hormonas y facilitan el transporte de varias vitaminas.

Se consumen en la dieta, el problema es cuando se comen en exceso.

Las grasas se pueden clasificar en tres grupos: grasas saturadas, grasas trans, grasas insaturadas ó grasas buenas, como son la familia de los omega 3, 6 y 9.

Algunos ejemplos de alimentos ricos en grasas son:

Grasas de origen animal, como los lácteos, mantequilla, mayonesa, crema, helados, queso, etc. Algunas carnes de res, cerdo, la piel del pollo y grasas de origen vegetal, por ejemplo: aceites de olivo, cártamo, girasol, olivo y las semillas oleaginosas ricas en aceite como almendras, pistaches, cacahuates, avellanas, semillas de girasol, etc.

Otro grupo en la Dieta son los azúcares, su consumo debe ser con precaución y sin abusar.

Existen también diferentes tipos de endulzantes, pero todos se consideran hidratos de carbono, que son parte de la dieta y se clasifican de acuerdo a su absorción.

Los hidratos de carbono simples, como azúcares, miel, mermelada, bebidas azucaradas, entre otros, se convierten en glucosa y se digieren rápidamente.

El azúcar de mesa es la más común, pero en esta clasificación también entran la miel, el jarabe de maíz y algunas frutas.

El mejor hábito es comer de todo, llevando una dieta correcta que sea completa, variada, adecuada, suficiente, equilibrada e inocua.

Lo dulce tiene un rol importante en nuestras vidas, lo recomendado es conocer que comer azúcares en exceso nos puede llevar a desarrollar un sin fin de enfermedades crónicas degenerativas.



## Conclusión

El conocer los grupos de alimentos, ayudará a tener una alimentación balanceada incluyéndolos en tu dieta diaria para ti y tu familia, así como a tener mejores elecciones a la hora de preparar los alimentos, recuerda asesorarte con un nutriólogo para que las raciones de los alimentos estén de acuerdo con tus requerimientos diarios de energía para realizar tus actividades diarias y que incluya una diversidad de platillos.

Agradecemos a L.N. Primavera Perez y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga y la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE. Preparan y ofrecen conjuntamente, para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.