

El “Quiz”

Por Marie LoPresti RD, MSPHN, LD/N

Nutricionista en Salud Pública

Departamento de Salud del Condado de Osceola

¿Recuerda usted cuando la maestra lo sorprendía con un “quiz”? Fuera quien fuera, los maestros que acostumbraban estas pruebas cortas no se ganaban el favor de muchos. Sin embargo, sí nos ayudaban a mantenernos estudiando por el temor a las malas notas.

Hoy, se me ha ocurrido, darles un “quiz”. Y así dice...Examine esa botella de 20 onzas de soda regular que tiene frente a usted. La etiqueta anuncia que contiene 100 calorías en ocho onzas del líquido. La pregunta ahora es, ¿sabe cuántas calorías obtendrá si se toma todo el contenido? Sí, las 20 onzas completas.

¡Está en lo correcto si dice 250 calorías! Las 100 calorías sólo son para ocho onzas del líquido. ¡Muy bien!, por contestar correctamente.

De cuando en cuando, les pregunto a las personas cuántas botellas de éstas se toman al día. Una persona me confesó tomar seis de éstas al día. Luego añadió, ¡pero ya no lo hago! Otros me han dicho, “una”, “dos” o “tres” al día. Para algunos depende de si hace o no calor, cuan disponible está, si es lo único que hay o si se la dan libre de costo (“de cachete”).

Sólo un cálculo matemático simple nos permitirá conocer la verdad. Si una botella de soda regular contiene 250 calorías, dos contienen 500 calorías. Setecientas cincuenta por tres botellas y 1000 por cuatro. Mil doscientas cincuenta por cinco y 1500 calorías por seis botellas de 20 onzas cada una. ¿Se sorprende usted? Veamos un dato para comparar. Una mujer que realiza trabajo liviano, podría necesitar 1500 calorías diarias. Un hombre bajo las mismas condiciones quizás necesitará 2000 calorías. Los hechos son claros. Las sodas regulares sólo son bebidas con azúcar y con básicamente ningún beneficio nutricional. ¿Disfruta tomándolas? Reduzca la cantidad que toma.

Déjeme explicarle otro dato matemático. Si se consumen 250 calorías extra al día y éstas no se utilizan para hacer trabajo, ejercicio o función vital, éstas se almacenarán en forma de grasa. Si multiplica 250 calorías por 365 días del año, resultará en un total de 91,250 calorías. Y todas ellas se almacenarán en forma de grasa si no se usan. ¡Como cada libra de grasa acumulada representa 3500 calorías, tendremos un total de 26 libras de grasa acumuladas en exceso! ¡Imagínese, con sólo una soda regular de 20 onzas al día por espacio de un año! ¡Piense en aquellos que se toman seis diariamente!

No de balde le llaman a los refrescos “caramelos líquidos” Y esto no es todo. Muchas bebidas populares como lo es el café servido con crema batida, más bien parecen postres por su contenido alto en calorías. Estas como otros alimentos pueden tomarse en forma ocasional de acuerdo a la Pirámide Guía de Alimentos. Y con mucha razón.

El número de estadounidenses, ya sean adultos o niños, que están sobrepeso u obesos es alarmante. Es tiempo de tomar en serio lo que comemos o bebemos, cuánto y con qué frecuencia lo hacemos. ¿Quiere hacer algo al respecto? Por los próximos 30 días descarte las sodas regulares u otras bebidas endulzadas. En lugar de éstas, tome agua. Pregunte a su médico qué tipo de ejercicio hacer, con cuánta intensidad y por cuánto tiempo. La mayor parte de los expertos recomiendan una hora de ejercicio diariamente. El caminar es un ejercicio que muchos disfrutan. Si ya está caminando por 30 minutos, aumente gradualmente a 60. Llámenos y déjenos saber de su logro. ¡Nos alegraremos juntamente con usted! Nuestro tema preferido ha sido “Dé pequeños pasos para obtener grandes recompensas”.

Y para terminar, coteje sus etiquetas de alimentos y bebidas. Cada etiqueta le proveerá información interesante y útil. Escoja alimentos y bebidas que le ayuden en su objetivo de comer más saludablemente. Matricúlese en una clase de nutrición. Déle el “quiz” a otros y en asuntos de nutrición, “Manténgase Ciento Por Ciento Libre De Fábulas”.

Para más información sobre alimentos y nutrición visite www.nutrition.gov, www.mypyramid.gov, www.osceolahealth.org y www.eatright.org. El Programa Closing The Gap-Diabetes ofrece sesiones de nutrición gratuitas en inglés y español. Los siguientes temas se cubren en las clases: Prevención y manejo nutricional de Diabetes tipo 2, manejo del peso, salud del corazón (hipertensión y colesterol alto). Para información llame al 407-343-2082 ó 407-944-7117.

El Programa de Alimentación Suplementaria WIC (para mujeres embarazadas, lactantes y post parto y niños entre el nacimiento y los cinco años) provee educación en nutrición y boletas de alimentos. Para las guías de participación llame al 407-943-8601 en Poinciana, 407-943-8679 en St.Cloud o al 407-343-2085 en Kissimmee.

Para clases de nutrición, crianza de niños y educación al consumidor, llame al Servicio de Extensión Agrícola al 321-697-3000. También puede visitarles en la red electrónica <http://osceola.ifas.ufl.edu>.

El Departamento de Salud tiene cuatro locales convenientemente localizados en el Condado de Osceola. Para conocer sobre su programa Dental, Inmunizaciones, Maternidad, Cuidado Primario, Cuidado Preventivo y Salud Pública, llame al 407-343-2000. Se acepta una variedad de planes médicos, también. Para Poinciana llame al 407-943-8600.