



MITOS sobre LAS COMIDAS

Con tantas opciones y decisiones, puede ser difícil saber qué hacer y en qué información confiar. Encontrará aquí mitos y realidades sobre las comidas.

MITO: Para bajar de peso, debe dejar de comer todas sus comidas preferidas.

REALIDAD: No debe dejar de comer todas sus comidas preferidas si está tratando de bajar de peso. Puede incorporar pequeñas cantidades de sus comidas preferidas que tienen muchas calorías en su plan para bajar de peso. Solo recuerde llevar un registro del total de calorías que consume. Para bajar de peso, debe quemar más calorías de las que consume a través de comidas y bebidas.

MITO: Debe evitar las comidas con muchos carbohidratos, como panes, cereales y pastas.

REALIDAD: No es necesario que evite los panes, los cereales y otros granos. Pueden ser parte de un plan de alimentación saludable. Como mínimo, la mitad de los granos que consume deben ser integrales. De hecho, los granos integrales pueden ayudarlo a sentirse lleno. Algunos ejemplos de comidas con granos integrales son arroz integral, pan o pasta de trigo integral, avena y cereales de grano integral para el desayuno. Los granos integrales aportan hierro, fibra y otros nutrientes importantes.

MITO: Elegir comidas sin gluten lo ayudará a comer de forma más saludable.

REALIDAD: El gluten es una proteína presente en el trigo, en la cebada y en el centeno. Las comidas sin gluten solo son una opción más saludable si es celíaco o si tiene sensibilidad al gluten. Si no tiene estos problemas de salud, pero de todas formas evita el gluten, es posible que no obtenga las vitaminas, la fibra y los minerales que necesita. Hable con su proveedor de cuidado de salud si cree que tiene problemas después de consumir comidas con trigo, cebada o centeno.

MITO: Debe evitar todas las grasas cuando intenta mantenerse sano o bajar de peso.

REALIDAD: No debe evitar todas las grasas cuando intenta mejorar su salud o bajar de peso. La grasa aporta nutrientes y debe estar en un plan de alimentación saludable, pero limite las grasas para evitar consumir calorías adicionales. Reduzca la mantequilla, la margarina, la crema, el aceite de coco y el aceite de palma, ya que tienen muchas grasas saturadas. Para cocinar, use grasas saludables como el aceite de canola o de oliva.

MITO: Los productos lácteos hacen engordar y no son saludables.

REALIDAD: Los productos lácteos son un importante grupo de comidas porque tienen proteínas que su cuerpo necesita para formar los músculos, y calcio que fortalece los huesos. Muchos productos lácteos tienen vitamina D agregada para ayudar a su cuerpo a usar el calcio. Los productos lácteos que se hacen con leche descremada o semidescremada tienen menos calorías que los productos lácteos que se hacen con leche entera.

MITO: Poner cereales en el biberón del bebé lo ayudará a dormir toda la noche.

REALIDAD: Poner cereales para niños en el biberón de su bebé no hará que duerma más tiempo y puede causar que su bebé se ahogue. Además, es posible que su bebé tome menos de la cantidad necesaria de leche materna o fórmula.

MITO: El jugo de frutas es bueno para los bebés.

REALIDAD: Los bebés menores de 1 año no deben tomar jugos de frutas. No es necesario y pueden ocupar el lugar de la comida que sí deben consumir.

MITO: Debe empezar a darle comidas sólidas a su bebé lo antes posible.

REALIDAD: Debe darle comidas sólidas, como cereales para niños y comidas hechas puré, cuando su bebé tenga alrededor de 6 meses, y no antes de los 4 meses. Si le da comidas sólidas antes de tiempo, el bebé puede ahogarse, puede tomar menos de la cantidad necesaria de leche materna o fórmula y puede tener riesgo de obesidad.

Use todos sus beneficios de comidas del WIC

Es importante que compre toda las comidas cargadas en su tarjeta EBT del WIC todos los meses. Compre las comidas dentro de las fechas permitidas. Use la aplicación Florida WIC en su teléfono inteligente para consultar información sobre sus beneficios de comidas del WIC. Para empezar, visite el App Store o Google Play para instalar la aplicación o escanee el código QR. Use su tarjeta EBT de Florida WIC para registrarse.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
HealthiestWeightFL.com