

No caigas en la moda de . . .



La información sobre nutrición y salud es la tendencia actual en la radio, TV y en la prensa escrita. No todo lo que lees o escuchas sobre la salud y la nutrición es verdad. A veces se promueven suplementos vitamínicos y planes de adelgazamiento que son cuestionables. Para una persona que no sabe mucho sobre nutrición, es muy difícil separar la ficción de la realidad.

Aprendamos datos concretos

- Los suplementos son parte de una industria creciente. Sólo en 1996 se vendieron 6.4 billones de dólares en suplementos dietéticos en este país. Más del 50% de la población de los Estados Unidos usa suplementos vitamínicos. Muchas personas no leen lo que consumen.
- La mayoría de las personas pueden adquirir todos los nutrientes que necesitan de una alimentación variada basada en las recomendaciones de la Pirámide de Alimentos. Sin embargo algunas personas pueden necesitar de suplementos, en especial mujeres embarazadas y que amamantan, los niños, personas que tienen una dieta de bajas calorías, y vegetarianos/as.
- Antes de tomar suplementos dietéticos, pregúntale a un médico, dietista o nutricionista. Nunca te automediques suplementos vitamínicos o minerales porque pueden hacerte daño a la salud.
- Los suplementos nutritivos pueden complementar las comidas pero no reemplazan una dieta saludable.
- Ten cuidado con los planes de adelgazamiento que prometen resultados mágicos o milagrosos rápidos y sin esfuerzo. Recuerda que un buen plan incluye actividad física y comida nutritiva que provea todos los nutrientes necesarios.
- La oficina de Alimentación y Drogas (FDA) no hace pruebas con suplementos dietéticos ni los autoriza.

Moves to Make

- 1 Recortar avisos publicitarios de suplementos vitamínicos, y con la ayuda de un especialista de Extensión de la Universidad de Illinois, evalúa lo que publicita.
- 2 Discute con tus amigos una dieta de moda. Dí si es verdadera y confiable.
- 3 Identifica fuentes de información confiable sobre la salud.
- 4 Pregúntale a tus amigos donde obtienen la información sobre la nutrición y la salud. Discute si esas fuentes son confiables.
- 5 Habla con alguien que haya hecho una dieta de moda. Pregúntale sobre sus experiencias. ¿Cómo le fue en su dieta , tuvo éxito?
- 6 Habla con una persona que ha conseguido adoptar una dieta sana o ser más activo/a. Pregúntale cual fue la clave para su triunfo.

Cambios que te favorecen (Fijación de Metas)

- ❖ Fija como meta identificar fuentes confiables de información sobre la salud y usa esas fuentes (Ej. Extensión de la Universidad de Illinois, Revistas como Latina, Esencia, etc.).
- ❖ Proponte mejorar tus hábitos de compras como consecuencia de ser un consumidor más crítico.
- ❖ Proponte leer avisos publicitarios de suplementos dietéticos y planes de dietas e intenta identificar a los supuestos no confiables.

Proponte dos metas a ti mismo/a:

1. _____

2. _____



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition &
Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.