



Son estas frases Mito Realidad?

Marque con un círculo la respuesta correcta

1	La mitad de nuestro plato o tazón debe estar lleno de verduras y frutas.	Mito <input type="radio"/> Realidad
2	Nuestros cuerpos no pueden digerir la fibra dietética.	Mito <input type="radio"/> Realidad
3	Solo los adultos mayores deben preocuparse por la salud ósea.	Mito <input type="radio"/> Realidad
4	Se recomiendan al menos 60 minutos de actividad física al día para los niños de 6 a 17 años.	Mito <input type="radio"/> Realidad
5	Las grasas saturadas son más saludables que las grasas insaturadas.	Mito <input type="radio"/> Realidad
6	Una taza de verduras, ya sea cocidas o crudas, (excepto las de hojas verdes) cuenta como una porción de 1 taza.	Mito <input type="radio"/> Realidad
7	Hay 5 grupos de alimentos.	Mito <input type="radio"/> Realidad
8	Todos los panes elaborados con harina integral son cereales integrales.	Mito <input type="radio"/> Realidad
9	Los alimentos que aportan agua pueden contar para nuestra ingesta de líquidos.	Mito <input type="radio"/> Realidad
10	Los dietistas nutricionistas registrados son expertos en alimentación y nutrición.	Mito <input type="radio"/> Realidad



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

Respuestas:

1	Según MiPlato, las frutas y verduras deberían constituir la mitad de nuestra comida. La otra mitad se divide en dos para incluir una proteína y algún tipo de grano. Una porción de lácteos como acompañamiento garantiza que cada grupo de alimentos esté representado.	Mito
2	La fibra dietética proporciona muchos beneficios para la salud aunque el cuerpo humano no sea capaz de digerirla. La mayoría de los estadounidenses no comen suficientes verduras, frutas y cereales integrales que proporcionen fibra dietética.	Mito
3	Aunque tendemos a pensar en la salud de nuestros huesos cuando envejecemos debido al riesgo de osteoporosis, el consumo de suficientes nutrientes, como calcio y vitamina D, durante la juventud es importante para desarrollar huesos fuertes en una etapa temprana de la vida. Las actividades que fortalecen los huesos, como saltar la cuerda o correr, son otra forma de ayudar a promover la salud ósea.	Realidad
4	Se recomienda que los niños en edad escolar hagan 60 minutos o más de actividad física moderada a intensa todos los días. La recomendación para los adultos es moverse más durante el día e intentar realizar al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Todos los tipos de actividad traen beneficios y cuentan como actividad física.	Mito
5	En realidad, es todo lo contrario: las grasas insaturadas son más saludables que las saturadas. Se puede reducir el consumo de grasas saturadas reemplazando las grasas sólidas, como la mantequilla, por aceites; seleccionando carnes magras, pescado y proteínas de origen vegetal como frijoles y tofu; y eligiendo lácteos bajos en grasa o sin grasa. Se puede revisar la cantidad de grasas saturadas en los alimentos y bebidas consultando la etiqueta de información nutricional.	Realidad
6	Para las verduras que no sean de hojas verdes, una porción de 1 taza es lo mismo ya sea que la verdura esté cocida o cruda. Para las verduras de hojas verdes, la cantidad que cuenta como una porción de 1 taza es una taza cocida o dos tazas si están crudas.	Mito
7	MiPlato representa los cinco grupos de alimentos, los que son: frutas, verduras, cereales o granos, alimentos con proteínas y lácteos.	Mito
8	Para que los alimentos se consideren integrales, deben incluir "trigo integral" o algún otro tipo de "grano integral" como primer ingrediente (o segundo ingrediente después del agua).	Realidad
9	Aunque es importante beber agua a lo largo del día, los alimentos como las frutas y verduras también contienen agua y contribuyen a nuestra ingesta de líquidos.	Mito
10	Los dietistas nutricionistas registrados, también conocidos como RDN, son los expertos en alimentación y nutrición. Los RDN trabajan en una variedad de entornos y ayudan a las personas a vivir una vida más saludable.	Mito

Para obtener más información o encontrar un experto en nutrición, visite eatright.org.