

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN: Hacer cambios saludables en la elección de alimentos en el hogar durante el Mes Nacional de la Nutrición, dice la Academia de Nutrición y Dietética.

Durante el Mes Nacional de la Nutrición®, que se celebra cada mes de marzo, la Academia de Nutrición y Dietética alienta a todos a “Celebre un Mundo de Sabores” al hacer cambios pequeños y saludables en las elecciones de alimentos cuando cocina en casa.

Las pautas dietéticas 2015-2020 para los estadounidenses recomiendan realizar cambios pequeños en los hábitos de alimentación para incluir ingredientes más saludables mientras cocina en casa. Comer una variedad de alimentos saludables en todos los grupos de alimentos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas prevenibles relacionadas con el estilo de vida, incluidas las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la obesidad.

“La evidencia muestra que hacer cambios en la dieta y el estilo de vida puede prevenir enfermedades antes de que ocurran”, dice Angel Planells, nutricionista registrada y portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética. “Durante el Mes Nacional de la Nutrición y más allá, tome decisiones alimenticias más pequeñas y saludables, una a la vez.”

Planells alienta a todos a comer más de estos alimentos:

- Verduras, incluyendo los de color de verde oscuro, rojo y naranja, y frijoles, guisantes y otros
- Frutas, especialmente frutas enteras
- Granos enteros
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, incluyendo leche, yogur, queso y bebidas de soja fortificada
- Alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, aves de corral, nueces, productos de soya, frijoles y guisantes
- Aceites incluyendo canola, maíz, oliva, maní, girasol y soja

“Es importante crear un estilo de alimentación que incluya una variedad de sus comidas favoritas y saludables”, dice Planells. “Considere las preferencias culturales y personales para hacer que estos cambios sean más fáciles de mantener”.

Para encontrar un plan personalizado que funcione mejor, Planells sugiere consultar a un dietista nutricionista registrado. Los RDN pueden proporcionar consejos nutricionales correctos y fáciles de seguir para satisfacer su estilo de vida, preferencias y necesidades relacionadas con la salud.

Como parte del Mes Nacional de la Nutrición, el sitio web de la Academia, www.eatright.org, incluye artículos, recetas, videos y recursos educativos para difundir el mensaje de una buena nutrición y un estilo de vida saludable en general para personas de todas las edades, géneros y entornos. Los consumidores también pueden seguir el Mes Nacional de la Nutrición en Facebook en <https://www.facebook.com/EatRightNutrition> y Twitter en <https://twitter.com/eatright>.

Todos los dietistas registrados son nutricionistas, pero no todos los nutricionistas son dietistas registrados. La Junta Directiva de la Academia y la Comisión de Registro Dietético han determinado que aquellos que poseen la credencial de dietista registrado pueden usar opcionalmente “nutricionista dietista registrado”. Las dos credenciales tienen significados idénticos.

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización de alimentos y nutrición más grande del mundo. La Academia se compromete a mejorar la salud de la nación y avanzar la profesión de la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa. Visite la Academia en eatright.org.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en www.LCDHD.org y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.