



Claudia M. González MS. RD.,
Dietista Certificada

Tiene más de trece años de experiencia en el campo de la dietética y nutrición. Ella también tiene una maestría en Comunicaciones de la Universidad Internacional de la Florida (FIU), y mantiene una práctica privada en Miami para atender a toda persona que desee y necesite mejorar su nutrición.

Si desea escribir o llamar a Claudia:

7210 Red Road, Suite 205
South Miami,
FL 33143-5321
Teléfono (3...
E-mail:
claudiadietitian@gmail.com

¿Te sientes confundida sobre que alimentos comer?

¿Te aturde el pensar que no estás comiendo bien? La buena noticia es que muchos de esos alimentos nutritivos que deseas consumir seguro ya forman parte de tu dieta; mientras que otros, los puedes incorporar. A continuación te presentamos una lista de alimentos 'con poder' que deben formar parte de tu alimentación, y la de tu familia. Disfrútalos:

Aguacate (Palta):

Un quinto de un aguacate mediano, o una onza, tiene 50 calorías y aporta cerca de 20 vitaminas, minerales y antioxidantes a la dieta. Entre esos nutrientes se encuentran la vitamina E, vitamina C, folato, fibra, hierro, potasio, luteína y beta-caroteno. El aguacate es una fruta, pero se consume muchas veces como vegetal. Naturalmente libre de colesterol y sodio, esta fruta contiene grasas saludables, conocidas como insaturadas. Consume aguacate con tus tortillas, ensaladas, o de acuerdo a tu imaginación. Para mayor información sobre el aguacate, visita, www.chileanavocados.com

Almendras:

A través de los siglos, las almendras han sido consumidas no solo por su delicado y versátil sabor, pero también por ser crujientes y nutritivas. El programa de investigación del Almond Board de California resume los beneficios de tan delicioso alimento de la siguiente forma: Una onza de almendras (cerca de 23 almendras o un manojo), contiene 160 calorías llenas de vitamina E, magnesio, fibra, proteína y fósforo. Las almendras también tienen la grasa monoinsaturada (la buena), potasio, calcio y hierro. Lleva contigo una onza de almendras al día, consúmelas y benefíciate de su gran nutrición. Para mayor información sobre las almendras, visita, www.almondsarein.com

Bayas:

Las bayas son el grupo de frutas conocidas como las fresas, frambuesas, zarzamoras, y los arándanos. La mayoría de las bayas son dulces por naturaleza y requieren de poco esfuerzo para que sepan bien. Aparte de deliciosas y coloridas, las bayas son sumamente nutritivas. Por ejemplo, las fresas contienen más de 100 miligramos de vitamina C, tanto como un vaso de jugo de naranja. Las zarzamoras contienen vitamina C en un menor grado, y son ricas en fotoquímicos, un tipo de antioxidantes. Estudios demuestran que comer bayas contribuye a reducir la incidencia de varios tipos de cáncer. Las calorías de una taza de bayas varían entre las 40 a 90 calorías. Bajas calorías para tan potentes alimentos. Para mayor información sobre las bayas, visita, www.driscolls.com

Huevo:

La injusta reputación del huevo quizás ha producido un alejamiento de consumidores hacia este alimento repleto de nutrición. Un huevo, tan solo un huevo, tiene 13 nutrientes esenciales como: proteína, folato, hierro, cinc, y colina entre otros; y un huevo contiene menos de 100 calorías. Un estudio en el Medical Science Monitor del 2007 en que estudiaron a 9,500 personas, en buen estado de salud, demostró que el comer un huevo al día no aumenta el riesgo de enfermedades coronarias. Se sabe también que muchos países que tienen un alto consumo de huevos, tienen un bajo índice que enfermedades al corazón. Para mayor información de este increíble alimento, visita, www.incredibleegg.com

Pasas:

Las pasas de California nos proveen fibra, potasio y antioxidantes; mientras que dan sabor a tus recetas. Las pasas son una merienda ideal: son prácticas, fáciles de llevar y guardar; y te ayudan a completar las porciones diarias de frutas recomendadas por los expertos. Un cuarto de taza (1/4 taza) de pasas u otra fruta fresca equivale a 1 porción de fruta. Las pasas pueden ser añadidas a cereales, ensaladas, carnes y postres creando un plato diferente y sabroso. Para mayor información sobre las Pasas de California, visita, www.loveyourraisins.com

Soya:

Se sabe con certeza que la soja es un alimento nutritivo, pero a la misma vez, sabemos generalmente poco sobre sus beneficios. La soja contiene antioxidantes, proteína, vitaminas, minerales, grasa poliinsaturada, fibra y nueve aminoácidos esenciales. Además, la soja es baja en grasa saturada y no contiene colesterol. Mucha gente prefiere consumir la soja ya incluida en los productos listos para comer, en lugar de cocinarla en la casa. Existen una variedad de alimentos que contienen soja, como las hamburguesas, perros calientes, cereales y barras nutricionales. Para mayor información sobre la soja, visita, www.soyjoy.com