

Know Your Numbers: Week 6

FAQ's

I have high blood pressure, what can I do to lower it?

There are a number of factors that affect blood pressure. Things like reducing stress, getting physical activity, limiting caffeine and alcohol consumption, and quitting smoking can all help lower blood pressure. In terms of nutrition, focusing on a diet rich in whole grains, fruits, vegetables, and limiting saturated fat, cholesterol and sodium can have a significant impact on lowering blood pressure.

How much water should I drink everyday?

In general, you should try to drink 1/2 ounce to 1 ounce of water for each pound you weigh. For example, if you weigh 150 pounds, that would be 75 to 150 ounces of water a day.

What is the difference between whole grain and non-whole grain carbs?

Whole grains contain the entire grain kernel, the bran, germ, and endosperm. Refined grains have been milled, which removes the bran and germ. This is done to give grains a finer texture and improve their shelf life, but it also removes the dietary fiber, iron, and many B vitamins.

What diet should I follow to lose weight?

There is no single "magic" diet to lose weight. Weight loss will occur when you eat a balanced diet that includes, fruits, vegetables, whole grains, dairy, and protein, cut back on sugar and refined carbohydrates, get some sort of physical activity daily, drink water, and get plenty of sleep.

Any diet recommendations for diabetics and pre-diabetics?

Maintaining blood sugar is the key to living well with diabetes, and eating well is the key to managing blood sugar. The plate method is a simple way to make sure you get enough non-starchy vegetables and lean protein while limiting the amount of higher-carb foods you eat that have the highest impact on your blood sugar. Fill half your plate with non-starchy vegetables such as green beans, broccoli, or salad. Fill a quarter of your plate with a lean protein such as chicken or turkey. Fill the last quarter with carb foods such as grains, potatoes, beans, or fruit.

What are some healthy snack ideas?

While there are many yummy snacks out there, often times they are mostly made up of refined carbohydrates and don't provide much nourishment (like chips and sugary granola bars). Try this winning snack formula: protein and fiber. With this combo, snacks can help fill you up and serve a greater nutritional purpose. *Protein options: Hummus, hard-boiled eggs, nuts, yogurt, beef jerky, peanut butter, cheese, lunch meat. Fiber options: Veggie sticks, fruits, popcorn, whole grain crackers. Snack combo ideas: Apples and peanut butter, turkey cheese roll-ups, hummus and veggies, yogurt and berries.*

What is a good source of protein for vegetarians?

There are many great sources of protein for those that do not eat meat. Tofu, edamame, lentils, beans, green peas, soy milk, oats and oatmeal are just a few. Aside from protein, there are some other nutrients you'll want to make sure you're getting enough of on a non-meat diet: Vitamin B12, Calcium, Iron, Zinc, Vitamin D, and Omega-3 fatty acids.

Have more questions? Email our Public Health Nutritionist:
Stonelakestonelakea@kerncounty.com

Conozca sus números: Semana 6

Preguntas Frecuentes

Tengo presión arterial alta, ¿qué puedo hacer para bajarla?

Hay varios factores que afectan la presión arterial. Cosas como reducir el estrés, hacer actividad física, limitar el consumo de la cafeína y del alcohol y dejar de fumar pueden ayudar a reducir la presión arterial. En cuanto a la nutrición, centrarse en una dieta rica en granos, frutas, verduras y limitar las grasas saturadas, el colesterol y el sodio pueden tener un impacto significativo en la reducción de la presión arterial.

¿Cuánta agua debo tomar todos los días?

En general, debe tratar de tomar de 1/2 onza a 1 onza de agua por cada libra que pese. Por ejemplo, si pesa 150 libras, eso sería de 75 a 150 onzas de agua al día.

¿Cuál es la diferencia entre los carbohidratos integrales y los no integrales?

Los cereales integrales contienen el grano entero, el salvado, el germen y el endospermo. Los granos refinados se han molido, lo que elimina el salvado y germen. Esto se hace para dar a los granos una textura más fina y mejorar su vida útil, pero también elimina la fibra dietética, el hierro y muchas otras vitaminas del complejo B.

¿Qué dieta debo seguir para adelgazar?

No existe una única dieta "mágica" para adelgazar. La pérdida de peso ocurrirá cuando consuma una dieta balanceada que incluya frutas, verduras, alimentos integrales, granos, lácteos y proteínas, reduzca el azúcar y los carbohidratos refinados, haga algún tipo de actividad física todos los días, tome agua y dormir mucho.

¿Alguna recomendación dietética para diabéticos y prediabéticos?

Mantener el azúcar en la sangre es la clave para vivir bien con diabetes, y comer bien es la clave para controlar el azúcar en la sangre. El método del plato es una forma sencilla de asegurarse de obtener suficientes vegetales sin almidón y proteínas magras mientras limita la cantidad de alimentos ricos en carbohidratos que consume que tienen el mayor impacto en su nivel de azúcar en la sangre. Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón como ejotes, brócoli, o ensalada. Llena una cuarta parte de su plato con una proteína magra como pollo o pavo. Llene el último cuarto con alimentos ricos en carbohidratos como cereales, papas, frijoles o frutas.

¿Cuáles son algunas ideas de meriendas saludables?

Si bien existen muchas meriendas deliciosas, a menudo se componen principalmente de carbohidratos refinados y no aportan mucha nutrición (como papas fritas y barras de granolas azucaradas). Prueba esta fórmula ganadora de bocadillos: proteína y fibra. Con esta combinación, las meriendas ayudan a llenar y servir a un mayor propósito nutricional. Opciones de proteínas: Hummus, huevos duros, nueces, yogur, carne seca, crema de cacahuete, queso, fiambres. Opciones de fibra: palitos de verduras, frutas, palomitas de maíz, galletas integrales. Ideas combinadas de meriendas: Manzanas y crema de cacahuete, rollitos de pavo y queso, hummus y verduras, yogur y bayas.

¿Cuál es una buena fuente de proteínas para los vegetarianos?

Hay muchas fuentes excelentes de proteínas para aquellos que no comen carne. Tofu, edamame, lentejas, frijoles, guisantes verdes, leche de soya, avena y copos de avena son solo algunos. Aparte de la proteína, hay algunos otros nutrientes de los que querrá asegurarse de obtener suficiente en una dieta sin carne: vitamina B12, calcio, hierro, zinc, vitamina D y ácidos grasos omega-3.

**¿Tienes más preguntas? Envíe un correo electrónico a nuestro nutricionista de salud pública:
Stonelakestonelakea@kerncounty.com**