



# La salud de Los Hombres: Verdades y Mitos

**Una misma dieta no acomoda a todos. Los hombres y las mujeres tienen distintos tipos de cuerpos y necesidades nutricionales. Hasta los 10 años de edad, las necesidades calóricas de los niños y las niñas son aproximadamente las mismas, pero todo cambia cuando llegan a la pubertad.**

- **Mito:** Los hombres y las mujeres tienen las mismas necesidades energéticas.  
**Verdad:** Los hombres adultos tienen por lo general menos grasa corporal y un 10 a un 20 por ciento más de masa muscular que las mujeres de la misma edad y peso. Ésa es una razón por la cual las necesidades energéticas básicas de los hombres son mayores.
- **Mito:** Comer sano significa evitar mis alimentos favoritos, tales como el bistec, las papas y los huevos.  
**Verdad:** El factor más importante cuando se planifica una dieta sana es la moderación. Siga las recomendaciones de The Dietary Guidelines for Americans (Guías Alimenticias para los estadounidenses), de MyPyramid (MiPirámide) y consulte con un dietista registrado para aprender cómo incluir todos sus alimentos favoritos dentro de un estilo de vida saludable.
- **Mito:** Sólo las mujeres sufren trastornos alimenticios.  
**Verdad:** Cualquiera puede desarrollar un trastorno alimenticio sin importar el género, la edad, la raza o la posición social. Aunque la mayoría de los que sufren anorexia o bulimia son mujeres, entre los hombres están aumentando los trastornos alimenticios.
- **Mito:** Los hábitos nutricionales no afectan la capacidad para concebir un bebé de una pareja.  
**Verdad:** Cuando se trata de procrear, tanto los hombres como las mujeres comparten la responsabilidad. Fumar, beber alcohol, abusar de las drogas y la obesidad están asociados con la disminución en la producción y función del esperma. Comer alimentos con mucho zinc, folato, carotenoides y vitaminas E y C ayudan a proteger el esperma del daño causado por los radicales libres. Estos alimentos incluyen las espinacas, los frijoles, los granos integrales, las almendras y el brócoli.



# La salud de Los Hombres: Verdades y Mitos



● **Mito:** Una “barriga cervecera” causada por beber en exceso no es una seria preocupación de salud.

**Verdad:** Aunque las mujeres a menudo acumulan libras extras en las caderas, muslos y piernas, los hombres en cambio, acumulan grasa en la barriga. Hay una conexión entre beber alcohol en exceso y acumular grasa en la barriga, pero consumir demasiadas calorías de cualquier alimento también produce aumento de peso. Un aumento de peso de cualquier tipo puede aumentar su riesgo a enfermedades como la diabetes, algunos tipos de cáncer, hipertensión y apnea del sueño.

## **Nutrición: Un asunto de datos y hechos**

National Nutrition Month® (Mes Nacional de la Nutrición) es una campaña auspiciada anualmente por la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética) para informar y educar sobre nutrición. El enfoque de la campaña es destacar la importancia de tomar decisiones informadas respecto al consumo de alimentos y de desarrollar buenos hábitos alimenticios y de actividad física. El Mes Nacional de la Nutrición también transmite al público y los medios de comunicación que la ADA y sus miembros son la fuente más valiosa y confiable de información actualizada y científica sobre alimentos y nutrición.

