

## La Nutrición y All of Us

**Gracias** a participantes como usted que comparten sus registros electrónicos de salud (EHR, por sus siglas en inglés) con el Programa Científico *All of Us*, los investigadores pueden aprender más sobre la salud y cómo la nutrición puede afectar nuestras vidas. Para esta edición, nos hemos asociado con los expertos de la Cocina Didáctica del Boston Medical Center para ofrecerle información, consejos y recetas sobre la nutrición y su salud.



**288,000+**  
Registros Electrónicos  
de Salud<sup>1</sup>

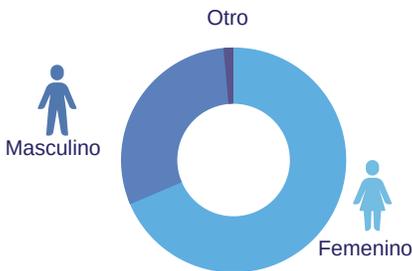


**394,000+**  
Participantes<sup>1</sup>



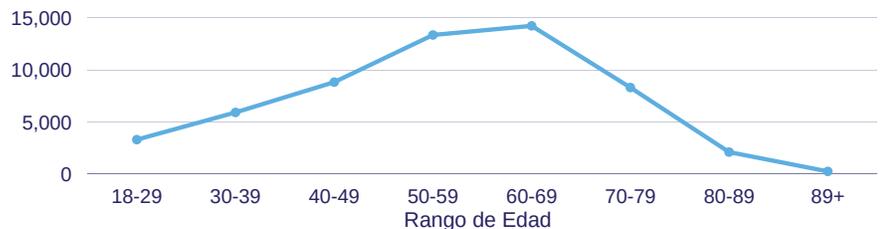
**298,000+**  
Muestras Biológicas  
Recibidas<sup>1</sup>

### ¿Sabía usted?



Los datos de EHR indican que 45,920 participantes de *All of Us* sufren algún tipo de trastorno nutricional, también conocido como malnutrición. Además, de esos 45,920 participantes, el 68.60 por ciento tenía como sexo asignado al nacer Femenino, el 30 por ciento Masculino y el 1.40 por ciento Otro.<sup>1</sup>

El rango de edad en el que estas condiciones médicas aparecen por primera vez es amplio. Pero, según los datos de EHR, son más comunes entre los participantes de los rangos de edad de 50-59 y 60-69 años.<sup>1</sup>



Las deficiencias vitamínicas, o la falta de vitaminas esenciales a largo plazo, se encuentran entre los trastornos nutricionales más comunes entre los participantes de *All of Us*. Los datos de EHR indican que 33,160 participantes podrían no estar recibiendo suficiente vitamina D para mantenerse sanos. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. El calcio es uno de los principales componentes de los huesos. El propio cuerpo produce vitamina D cuando se expone al sol. El queso, la mantequilla, la margarina, la leche enriquecida, el pescado y los cereales enriquecidos son fuentes alimenticias de vitamina D.<sup>2</sup>



### Conozca a Olivia

Olivia Weinstein, MS, RD, RDN es la directora de nutrición culinaria en la Cocina Didáctica del Boston Medical Center (BMC). Olivia enseña a los pacientes a aplicar las recomendaciones nutricionales a la comida real. También enseña a los pacientes a utilizar los alimentos que obtienen de la despensa de alimentos. A través de su trabajo en la galardonada Cocina Didáctica, Olivia contribuye a hacer realidad la misión del BMC de "atención excepcional, sin excepción". Olivia ha participado en paneles de expertos y habla con frecuencia sobre consideraciones culturales y socioeconómicas en materia de nutrición. Trabaja con importantes hospitales y otras instituciones. Olivia es una empresaria que crea productos para ayudar a cambiar el comportamiento y crear hábitos.

1. Datos de Julio 7th, 2021. Para ver los datos más recientes visite: <https://databrowser.researchallofus.org>

2. "Deficiencia de vitamina D," MedlinePlus Información de Salud para Usted, consultada en Julio 14, 2021, <https://medlineplus.gov/spanish/vitamindeficiency.html>

# Comer bien para sentirse bien: Previene la Malnutrición para Apoyar un Estilo de Vida Saludable

por Olivia Weinstein, MS, RD, LDN y Nicole McFarland, BS, Boston Medical Center Cocina Didáctica

**Malnutrición y salud:** Comer bien es fundamental para controlar su salud. Comer los tipos de alimentos adecuados es importante. Pero, asegurarse de comer lo suficiente es esencial para la salud y el bienestar. La subalimentación, o malnutrición, ocurre cuando una persona no recibe suficientes nutrientes y/o calorías. La malnutrición afecta a 690 millones de personas en todo el mundo y a casi 46,000 participantes de *All of Us*. Las personas con problemas de salud subyacentes, como los síndromes de malabsorción y cánceres, corren un mayor riesgo de malnutrición. Además, la falta de acceso a alimentos nutritivos, ya sea por ubicación o por presupuesto, también puede causar deficiencias nutricionales.

**¿Por qué es importante comer lo suficiente?** Para que nuestro cuerpo funcione y se sienta lo mejor posible, necesitamos comer suficientes calorías y nutrientes. Las calorías describen la cantidad de alimentos que consumimos y que se utilizan para alimentar las funciones corporales, desde pensar hasta moverse. Por otro lado, los nutrientes incluyen proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. Cada alimento proporciona una variedad de nutrientes que apoyan diferentes mecanismos en el cuerpo. La falta de alimentos o de los tipos de alimentos adecuados puede provocar deficiencias de nutrientes y otras complicaciones. Por ejemplo, la carencia de hierro puede impedir que nuestro organismo produzca glóbulos rojos, que transportan el oxígeno a todos los tejidos del cuerpo.

**¿Qué puede hacer? Siga estos tres sencillos pasos:**



**Coma un arcoíris:** El color de los alimentos está relacionado con el tipo de nutrientes que aportan. Por ejemplo, las verduras de hoja verde aportan hierro. Rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado... ¿cuántos colores puede añadir a su comida?



**Equilibre su plato:** Asegúrate de que cada comida tenga una proteína magra, cereales integrales o almidón y verduras. Las proteínas magras incluyen el pescado, el pollo, el pavo, los huevos, los lácteos bajos en grasa, los frijoles y el tofu. Los cereales integrales incluyen el arroz, la quínoa, la cebada, la pasta integral, el pan integral y las tortillas. Los almidones son las papas, el maíz y la calabaza. Las verduras pueden estar cocidas, crudas, congeladas o incluidas en salsas como la salsa marinara o salsa.



**Agregue una salsa:** Los alimentos ricos en grasas de origen vegetal añaden calorías y nutrientes adicionales a la comida. Los aderezos, las salsas y otros ingredientes suelen tener un alto contenido de estas grasas saludables. Añada aceite de oliva, aderezos a base de aceite, aguacates, humus, pesto, frutos secos y semillas a cada comida.

**Recursos locales de nutrición:** El objetivo del Boston Medical Center es apoyar a los pacientes y a las comunidades que sufren malnutrición y/o enfermedades crónicas a través del programa Nutriendo Nuestra Comunidad. Este programa incluye servicios que colaboran para proporcionar los alimentos adecuados para diferentes tipos de condiciones médicas y culturas.



- La **Granja en la Azotea** cultiva más de 25 cultivos locales y frescos.
- Los productos de la granja se distribuyen a los pacientes con necesidades nutricionales especiales en la **Despensa de Alimentos Preventivos** junto con otros alimentos nutritivos y estables.
- La **Cocina Didáctica** lleva este servicio un paso más allá, ofreciendo a los miembros de la comunidad demostraciones prácticas de cocina y enseñándoles habilidades culinarias.

## Elija bien

Elegir ingredientes nutritivos para sus comidas no tiene por qué ser difícil. Siga esta sencilla fórmula de receta para preparar comidas saludables para usted y sus seres queridos cada día.

## Fórmula fácil para tazones de cereales

**Grano**  
1 taza  
Elija uno



Los cereales tienen fibra, que nos mantiene llenos y mantiene nuestro intestino sano. +

**Ejemplos:** arroz integral, quínoa, cebada, farro

**Consejo rápido:** Para una preparación más rápida, considere comprar arroz instantáneo listo para servir.

**Proteína**  
1/2 taza  
Elija una



Nos ayudan a recuperarnos de las enfermedades y son bloques de construcción esenciales para el cuerpo. +

**Ejemplos:** pollo, pavo, pescado, huevo o frijoles negros, garbanzos

**Consejo rápido:** Utilice frijoles enlatados, pollo asado o atún enlatado.

**Verduras**  
1-2 tazas  
Elija uno o dos



Contienen muchas vitaminas, minerales y antioxidantes que son importantes para la salud. +

**Ejemplos:** verduras de hoja verde, pimientos, pepinos, tomates, zanahorias, cebollas

**Consejo rápido:** Use verduras congeladas.

**Aderezos**  
1-2 cucharadas  
Elija uno o dos



La mayoría tienen grasas saludables, que son antiinflamatorias. =

**Ejemplos:** salsas, aderezos, guacamole, aguacate, queso, aceitunas

**Consejo rápido:** Hacer salsas en casa es muy fácil, pero si tiene poco tiempo, cómprelas ya preparadas.



*¡Pruebe esto!*

## Receta de Tazón de Cereales Mediterráneo

**Tiempo de preparación:** 15-20 minutos

**Porciones:** 1

**Ingredientes:**

- 1 taza de arroz integral instantáneo cocido
- 1/2 taza de pollo asado o sustituto vegetariano
- 1/4 de taza de pimiento rojo asado (de frasco)
- 1 taza de espinacas
- 1-2 cucharadas de vinagreta balsámica (ver receta)
- 1-2 cucharadas de queso feta (opcional)

**Preparación:**

1. Combine 1 taza de agua y 1 bolsa de arroz instantáneo en un recipiente apto para microondas.
2. Cubra el recipiente y caliente en el microondas a máxima potencia durante aproximadamente 7 minutos.
3. Mientras el arroz se está cocinando en el microondas, mida 1 taza de espinacas. Si están enteros, pique el pimiento rojo asado y mida 1/2 taza de carne de pollo asado ya comprado.
4. Saque el recipiente del microondas y escurra el exceso de agua que haya en el recipiente.
5. Abra la bolsa y deje que el arroz se enfríe durante unos 5 minutos.
6. Si quiere crear su propia vinagreta balsámica, ¡este es el momento perfecto para hacerlo!
7. Vierta 1 taza de arroz integral en el recipiente y agregue las espinacas, los pimientos y el pollo. Mezcle todo si lo desea.
8. Agregue 1 o 2 cucharadas de vinagreta balsámica casera o ya preparada encima. Añada el queso feta si se lo desea.

**Receta de vinagreta balsámica:**

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Porciones:** 3

**Ingredientes:**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2-3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel
- Una pizca de sal

**Preparación:**

1. Combine el aceite de oliva con el vinagre balsámico en un frasco de cristal.
2. Añada una pizca de sal, la mostaza de Dijon y la miel.
3. Coloque la tapa y cierre el frasco completamente.
4. Agite el aderezo vigorosamente.
5. Pruebe el aderezo y ajuste las proporciones de los ingredientes si lo desea.
6. Vierta 1-2 cucharadas sobre el tazón de cereales, una ensalada de hojas verdes, o cualquier otro tipo de comida que desee.

*¡Diséñate!*



### Datos nutricionales:

#### Tazón de Cereales

Por 1 porción  
460 calorías  
Grasa Total 17.9g  
Grasa Saturada 2.7g  
Sodio 279mg  
Carbohidratos 49.7g  
Fibra 2.7g  
Proteína 26g  
Calcio 59 mg  
Hierro 4mg  
Potasio 603mg

#### Vinagreta Balsámica

Por 1 cucharada  
130 calorías  
Grasa Total 14.2g  
Grasa Saturada 2g  
Sodio 110mg  
Carbohidratos 2.3g



¡Alerta de encuesta nueva!

## Encuesta de un Minuto Sobre Vacunación Contra el Coronavirus (COVID-19)

- Usted puede ser elegible para completar una nueva encuesta de *All of Us*. La encuesta pregunta a los participantes si se vacunaron o piensan vacunarse. Si no piensan vacunarse, permite a los participantes dar su opinión sobre las razones detrás de la opción de no recibir la vacuna.
- Esta breve encuesta tarda unos dos minutos en completarse, tanto en inglés como en español.
- Averiguar quién, cuándo y por qué los participantes se vacunan -o no- ayudará a los investigadores científicos a entender el impacto de la vacunación para ayudar a controlar la propagación de la enfermedad. También ayudará a los investigadores científicos a entender el impacto de las barreras que existen para algunas personas a la hora de vacunarse.

## Puede ayudar a futuras generaciones completando hoy las encuestas de *All of Us*

### Entre a su cuenta de *All of Us* para ver si hay nuevas encuestas que completar

Sus respuestas a las encuestas son importantes por dos grandes razones: Nos hablan de sus experiencias en materia de salud y pueden ayudar a los investigadores científicos a entender mejor por qué la gente se enferma o se mantiene saludable.

- Por favor, visite [JoinAllofUs.org/es](http://JoinAllofUs.org/es) o descargue la aplicación del Programa Científico *All of Us* en su dispositivo móvil.
- Entre a su cuenta escribiendo el correo electrónico o el número de teléfono móvil y la contraseña que usó para crear su cuenta.
- Todas las encuestas están disponibles en inglés y español, y como siempre, sus respuestas se mantendrán seguras y privadas.
- Puede ver su información en el programa, incluidas sus respuestas a encuestas previas y compararlas con las respuestas de otras personas como usted en todo el país.

### ¿Sabía que existe una aplicación gratuita del Programa Científico *All of Us*?

Descargue la aplicación hoy mismo:

- Abra la aplicación de la cámara en su dispositivo móvil.
- Acerque la cámara del dispositivo al código QR de la derecha.
- No hace falta que presione el botón, su dispositivo móvil reconocerá el código QR automáticamente y le proporcionará una notificación en la pantalla.
- Presione en la notificación para que le lleve a la AppStore de Apple o a Google Play.



**¿No puede entrar a su cuenta?** No se preocupe. Nuestro equipo puede ayudarle. Estaremos encantados de ayudarle a restablecer su contraseña con nuestra nueva herramienta que nos permite ayudarle por teléfono.

**¿Necesita ayuda en persona?** Podemos programar una cita con usted para ayudarle a completar sus encuestas. Las encuestas pueden completarse en uno de nuestros hospitales o centros de salud en persona o por teléfono. Póngase en contacto con nosotros en cualquier momento en uno de los lugares indicados a continuación.

**Mass General Brigham**  
(617) 768-8300  
[allofus@partners.org](mailto:allofus@partners.org)

**Boston Medical Center**  
(617) 414-3300  
[allofus@bmc.org](mailto:allofus@bmc.org)

**All of Us**  
New England



**¿Qué temas le gustaría que tratáramos en el próximo boletín?** Escanee el código QR de la derecha o visite <https://bit.ly/3hECh6k> para completar una breve encuesta y enviar sus ideas o sugerencias.

