

\$entido común alimenticio

Vol. 17 Número 2
Enero—Febrero—Marzo 2017
<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

**UW
Extension**
University of Wisconsin-Extension



¡Infórmese de las nuevas recomendaciones sobre grasas y aceites!

¿Sabía usted que la mayoría de los estadounidenses no consume suficientes aceites y consume demasiadas grasas sólidas? Las investigaciones demuestran que diferentes tipos de grasa tienen diferentes efectos sobre la salud.



Los aceites, como aceite de canola, de oliva y de maíz, contribuyen ácidos grasos esenciales y vitamina E a nuestra dieta. Son nutrientes que necesitamos para mantener la buena salud.

Las nueces, las semillas y el pescado (como por ejemplo, el salmón) son excelentes fuentes de aceites saludables. Las grasas sólidas contienen una alta proporción de ácidos grasos saturados que están asociados con un riesgo más alto de enfermedad cardíaca. ¡Una regla general fácil es usar grasas que son líquidas a la temperatura ambiente!

Los expertos en nutrición recomiendan reemplazar las grasas sólidas con aceites en vez de añadir aceite a nuestra dieta.

Pruebe estos consejos para consumir más aceite y menos grasa sólida:

- Use aceite en lugar de grasas sólidas como mantequilla, manteca vegetal o manteca cuando cocine.
- Escoja aderezo de ensaladas a base de aceite, mayonesa y margarina suave (en pote o botella exprimible) en vez de grasas sólidas (como mantequilla).

Fuente: *U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos)* y *U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)*. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans (Recomendaciones Dietéticas para Estadounidenses). Octava Edición. Diciembre 2015.

Aderezo de ensalada de naranja con fruta y verduras de hojas verdes

¡Una ensalada crujiente con aderezo casero dulce!

1/4 de taza de jugo de naranja
2 cucharadas de vinagre
1 1/2 cucharadas de azúcar blanco
2 cucharadas de aceite (de canola o vegetal)
8 tazas de verduras de hojas verdes (lechuga romana o espinaca)
2 tazas de verduras cortadas (brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pimientos, cebollas o tomate)
2 tazas de fruta cortada (manzanas, bayas, uvas o naranjas)

1. Mezcle los ingredientes para el aderezo en un recipiente con tapa de rosca. Cierre herméticamente y agite hasta que esté mezclado. Guarde en el refrigerador hasta que esté lista(o) para usarlo (hasta 1 semana).
2. Para cada ensalada ponga 2 tazas de verduras de hojas verdes, cubra con 1/2 taza de verduras cortadas y 1/2 taza de fruta. Saque el aderezo del refrigerador y agite vigorosamente para mezclar los ingredientes otra vez. Rocíe 2 cucharadas de aderezo sobre cada ensalada.



Fuente: *Iowa State University, Spend Smart, Eat Smart (Gaste y coma con inteligencia)*

Cómo comprar aceites

El aceite puede ser parte de un estilo de alimentación saludable. Proporciona ácidos grasos esenciales y vitamina E. Sin embargo, ya que su contenido calórico es alto, se recomienda que el aceite **reemplace** a las grasas sólidas en la dieta.

Para decidir qué tipo de aceite va a comprar, tenga en cuenta para qué lo usará y el precio. La cantidad de aceite que usted utiliza le puede ayudar a decidir cuál aceite desea usar.

Tipos de aceite	Usos	Precio por unidad (por onza líquida)
Canola	Hornear, freír, macerar, saltear	\$0.07—\$0.09
Oliva	Cocinar a la parrilla, asar, saltear, untar el pan	\$0.45—\$0.47
Vegetal	Hornear, freír, macerar, saltear	\$0.06—\$0.09
Cacahuete	Sofreír, asar, freír, hornear	\$0.15—\$0.21
Sésamo	Sofreír (claro), aderezos, salsas (oscuro)	\$0.70—\$0.62

Fuente: *Dietary Guidelines for Americans (Recomendaciones Dietéticas para Estadounidenses)* y *Iowa State Extension (Extensión del estado de Iowa)*

Energía que entra = Energía que sale

¿Cuántos minutos debe caminar una persona que pesa 150 libras para usar la energía de los siguientes alimentos?	
 Donut (rosquilla)	60 minutos
 Leche descremada	25 minutos
 Leche entera	40 minutos
 Cheeseburger	95 minutos

Al igual que otros aspectos de la vida, la alimentación es un acto de equilibrio. Debemos disfrutar de todos los alimentos. Sin embargo algunos alimentos tienen más calorías de lo que pensamos. Cuando no usamos las calorías, a menudo el cuerpo las guarda para más adelante (o sea – ¡aumento de peso!).

Recuerde, los alimentos que contienen mucha grasa tienen más calorías por gramo que otros alimentos.

Sopa de Pastas con Vegetales

¡Un plato invernal favorito, caliente y abundante!



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de aceite (de canola o vegetal) 4 tazas de vegetales (cebolla, zanahorias y calabacín) picado o en rodajas. 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubos con chiles verdes 1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo o vegetales reducido en sodio 2 tazas de agua 1/4 cucharadita de sal 1 cucharada de condimento italiano o albahaca deshidratada 2 tazas de pasta de trigo integral pequeña (<i>conchiglie</i> o macarrón) 6 tazas de hojas de espinaca fresca* (cerca de 1/2 libra) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio hasta que tome temperatura. Agrega la cebolla y cocina. Cocina la preparación hasta que los vegetales estén tiernos, revolviendo con frecuencia (aproximadamente 3 minutos). 2. Agrega el calabacín y los tomates en lata. Cocina entre 3 y 4 minutos. Agrega el caldo, el agua, la sal y el condimento italiano o albahaca deshidratada. Pon todo a hervir. 3. Luego incorpora la pasta y la espinaca, y lleva nuevamente a hervor. Cocina hasta que la pasta esté tierna, respetando los tiempos de cocción del paquete como guía. |
|--|---|

Fuente: *Iowa State University, Spend Smart, Eat Smart (Gaste y coma con inteligencia)*

Cómo reducir las grasas saturadas

Para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, disminuya la grasa saturada y grasa trans reemplazando ciertos alimentos que contienen mucha grasa saturada con alimentos que contienen grasa insaturada o aceite.

Grasa saturada

Las mayores fuentes de grasa saturada en la dieta estadounidense incluyen platos que contienen queso, carne o ambos, como las hamburguesas, emparedados, tacos, pizza, arroz, pasta y otros platos de granos o carne. Productos animales magros como pechuga de pollo o lomo de cerdo, a menudo contienen menos grasa saturada.

Grasa trans

La grasa *trans* se encuentra de forma natural en pequeñas cantidades en algunos productos animales como carne, leche entera y productos de leche. La grasa *trans* a menudo se encuentra en muchas tortas, galletas, galletas saladas, glaseado, margarina y palomitas de maíz para el microondas.



Escoja alimentos que contienen más grasa insaturada y menos grasa saturada como parte de un estilo de alimentación más saludable.

- Use aderezos y salsas para untar a base de aceite en sus alimentos en vez de mantequilla, margarina en barra o queso crema.
- Beba leche descremada o con poca grasa (1%) en vez de leche de grasa reducida (2%) o leche entera.
- Compre cortes de carne magros en vez de carnes grasosas o escoja esos alimentos con menos frecuencia
- Añada queso con poca grasa a una pizza casera, pasta y platos combinados.
- En recetas, use yogur sin sabor con poca grasa en vez de crema o crema agria.

Fuente: *ChooseMyPlate.gov*



Estimada Sue Keeney...

Les presentamos a Sue Keeney—su fuente de información basada en las investigaciones acerca de la nutrición y la salud! ¡A los lectores de todas las edades les gustan los consejos prácticos de Sue sobre cómo comer para la buena salud, hacer rendir el dinero para alimentos y muchas otras cosas!

Envíen sus preguntas para Sue Keeney en fyi.uwex.edu/alimentando/ask-sue-keeney/

Querida Sue,

He notado que hay más aceite de coco en los estantes del supermercado y mis amigos me dicen que es mejor para mí que muchos otros aceites. ¿Es verdad?

Firmada por Bess Toil

Querida Bess,

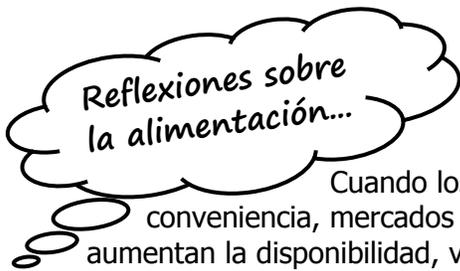
Últimamente han habido muchas afirmaciones sobre los efectos de salud del aceite de coco para todo tipo de problemas, desde la enfermedad Alzheimer al adelgazamiento. La verdad es que no hay suficiente evidencia que demuestre la verdad de estas aseveraciones.

El aceite de coco tiene un alto contenido de grasa saturada, aun más alto que la mantequilla o manteca. Esto explica por qué es sólido a la temperatura ambiente. El aceite de coco es excepcional dado que es una grasa saturada compuesta de un porcentaje más alto de ácidos grasos de cadena media. Puede elevar el nivel del "buen" colesterol como también el nivel del "mal" colesterol.

Cuando se trata de grasa, la mayor parte de lo que usted consume debe ser monoinsaturada y poliinsaturada. Estas elevan el "buen" colesterol al mismo tiempo que reducen el "mal" colesterol. Las grasas saturadas, incluyendo el aceite de coco, deben limitarse para disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca. Tenga en cuenta que una dieta saludable incluye una variedad de alimentos. Por lo tanto el aceite de coco puede incluirse con moderación.

Sue

Fuente: *HealthySD.gov y Dietary Guidelines for Americans (Recomendaciones Dietéticas para Estadounidenses)*



Espacios comerciales para alimentos más saludables

Cuando los restaurantes, supermercados, tiendas de conveniencia, mercados móviles y mercados de productores agrícolas aumentan la disponibilidad, visibilidad y asequibilidad de alimentos y bebidas saludables, ellos facilitan las decisiones saludables.

Estas son algunas maneras de promover las ventas minoritarias de alimentos saludables en su comunidad:

- Hable con los dueños de restaurantes y tiendas locales acerca de la posibilidad de ofrecer alternativas frescas y saludables, incluyendo frutas y verduras.
- Únase a una coalición que promueva alternativas saludables en su comunidad.

Fuente: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y la Promoción de la Salud)



Consejo de MyPlate

Use la etiqueta de Nutrition Facts (Información Nutritiva) para limitar la cantidad de alimentos con mucha grasa saturada que usted consume.

La educación de FoodWise es apoyada por USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) (Programa de Ayuda para Nutrición Suplementaria de USDA), UW-Extension, FoodShare Wisconsin, y organizaciones participantes locales. En Wisconsin, FoodShare puede ayudar a proporcionar una dieta saludable. Para saber más sobre FoodShare, llame al <http://access.wisconsin.gov> o visite

Para saber más sobre FoodWise en su condado, por favor comuníquese con:

Infórmese sobre Food Sense (\$entido Común Alimenticio) en línea



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program_intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a [State Information/Hotline Numbers](http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.