

\$entido común alimenticio

Vol. 17 Número 4
Julio - Agosto - Septiembre 2017
<http://fyi.uwex.edu/alimentando>



Obtenga toda la información sobre los alimentos procesados

Una de las mejores maneras de consumir una dieta saludable es escoger alimentos que sean no procesados o poco procesados como, por ejemplo, la fruta fresca, las verduras crudas y los granos integrales. Los alimentos muy procesados a menudo contienen azúcar o sodio añadido que la mayoría de estadounidenses consume en exceso.

Algunos alimentos procesados pueden ser saludables. El proceso de pasteurización de la leche mata bacterias dañinas. Las bayas congeladas sin azúcar añadido pueden ser más económicas que sus equivalentes frescos.

Al enfocarnos en cambios pequeños en lo que comemos y bebemos, la alimentación saludable se vuelve razonable.

¿Cómo puede usted actuar con inteligencia al comprar alimentos de los grupos alimenticios de MyPlate y alimentos procesados?

- Escoja productos de granos integrales en vez de productos de granos refinados.
- Use la lista de ingredientes en las etiquetas alimenticias para encontrar cereales, frutas y verduras enlatadas y congeladas y otros alimentos sin azúcar ni sodio añadido.
- Haga sus compras en el perímetro del supermercado donde se encuentran las frutas y verduras frescas, la carne cruda, de aves y los mariscos.
- Use sentido común. Una verdura congelada puede ser una opción más saludable (y más conveniente) que una verdura fresca que ha estado en el refrigerador por una semana.



Panecillos de Avena con Manzana

1/2 taza leche, descremada
1/3 taza compota de manzana
1/2 taza harina, para todo uso
1/2 taza avena de cocción rápida (cruda)
1 taza azúcar
1/2 cucharada polvo de hornear
1/2 cucharadita canela en polvo
1 manzana (un poco ácidas, sin corazón y picada)

1. Precaliente el horno a 400°F. Coloque 6 moldes para panecillos en la bandeja para hornear.
2. En un tazón para mezclar, agregue la leche y la compota de manzana. Revuelva hasta que se mezclen.
3. Bata la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la canela. Mezcle hasta que se humedezca (no mezcle excesivamente). Incorpore con cuidado las manzanas picadas. Con una cuchara coloque la mezcla en los moldes para panecillos.
4. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio. Enfríe en el molde 5 minutos antes de servir. Almacene las cantidades no utilizadas en un recipiente hermético.

Fuente: ¿Qué se está cocinando? El tazón de mezclar de USDA

Consejos para compras saludables

No es necesario que usted cambie drásticamente la manera en que hace sus compras para consumir una dieta saludable.

- **Planifique** sus comidas con una semana de anticipación. Para que sus viajes de compras sean más eficientes y evite las compras impulsivas, **haga una lista**.
- **Lea las etiquetas alimenticias** para comparar los valores nutricionales de los productos y tomar decisiones saludables.
- **Abastézcase de** panes, panecillos y cereales de granos integrales, así también como de arroz integral y frijoles. Cuando vaya de compras, busque la palabra "*whole* (integral)" en la parte superior de la lista de ingredientes.
- **No se salte las frutas y verduras.** La mayoría de las frutas y verduras congeladas contienen tantos nutrientes como los productos frescos. O visite un Mercado de Productores Agrícolas para encontrar alimentos frescos cultivados en su región.



Fuente: *Shopping Healthy Tips*
(Consejos para compras saludables)

¿Cuántas calorías quema su cuerpo?

La siguiente tabla muestra el número aproximado de calorías que quema el cuerpo de un hombre que mide 5' 10" y pesa 154 libras en 1 hora y 30 minutos.

Actividades físicas MODERADAS:

	1 h	30 min.
Caminatas / Senderismo	370	185
Jardinería o trabajo en el patio	330	165
Golf (caminar)	330	165
Andar en bicicleta	290	145
Caminar (3.5 mph)	280	140

Actividades físicas ENÉRGICAS:

	1 h	30 min.
Correr o trotar (5 mph)	590	295
Andar en bicicleta (más de 10 mph)	590	295
Nadar (vueltas lentas)	510	255
Aeróbicos	480	240
Baloncesto (enérgico)	440	220

Fuente: *How many calories does physical activity use (burn)* [¿Cuántas calorías se queman en la actividad física?]
www.ChooseMyPlate.gov



Sándwich de Pavo y Pepino

Pepinos y eneldo le añaden una textura crujiente y buen sabor a este sándwich.

- 4 rebanadas pan integral
- 4 rebanadas pan blanco enriquecido
- 1/2 taza yogur natural sin grasa
- 2 cucharaditas eneldo fresco picado o 1 cucharadita de eneldo seco
- 1/2 taza pepinos picados
- 1/4 taza cebolla picada
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 8 onzas pechuga de pavo en rodajas finas (o puede fiambre de pavo sin grasa y bajo en sodio)
- 1/8 cucharadita sal (opcional)
- Rodajas de pepino adicionales, al gusto

1. Mezcle el yogur, el eneldo, la cebolla, la pimienta y los pepinos picados.
2. Divida la mezcla de yogur y pepino sobre las 8 rebanadas de pan.
3. Ponga el pavo y las rodajas de pepino sobre las rebanadas del pan integral.
4. Cubra con las rebanadas de pan blanco.



Fuente: *¿Qué se está cocinando? El tazón de mezclar de USDA*

Alimentos densos en nutrientes

Desarrollar un patrón de alimentación saludable significa cambiar las opciones alimenticias típicas por alternativas más densas en nutrientes. Esto quiere decir alimentos que contienen nutrientes importantes y que no están llenos de calorías ni sodio.

¿Qué es un alimento denso en nutrientes?

Los alimentos y bebidas densos en nutrientes son naturalmente magros o bajos en grasa sólida y tienen poca o no contienen grasa sólida, azúcar, almidón refinado ni sodio añadidos. Pensándolo bien, los alimentos densos en nutrientes son los que generalmente se encuentran en el perímetro del supermercado, alimentos como carne magra, productos frescos, granos integrales y productos de leche con poca grasa. Por ejemplo, duraznos frescos o congelados sin azúcar añadido son

alimentos densos en nutrientes, mientras que duraznos enlatados en almíbar espeso no lo son. Un pollo asado entero con hierbas es denso en nutrientes, pero un pollo frito no lo es.



Al enfocarnos en cambios pequeños en lo que comemos y bebemos, la alimentación saludable se vuelve razonable.

Alimentos de alta densidad nutritiva

- Frutas y verduras sin azúcar ni sal añadidos
- Leche descremada
- Chuleta de cerdo

Alimentos de baja densidad nutritiva

- Papitas fritas
- Helado
- Tocino

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). 8.ª Edición. Diciembre 2015.*



Dear Sue Keeney...

Meet Sue Keeney--your source of research-based information about nutrition and health! Readers of all ages like Sue's practical tips on eating for good health, stretching the food dollar & more!

Submit your question to Sue Keeney at fyi.uwex.edu/foodsense/ask-sue-keeney/

Estimada Sue,
Tengo un presupuesto muy limitado para alimentos. Trato de comprar alimentos que sean económicos, que duren bastante tiempo y que sean fáciles de preparar. Sé que estas no son las alternativas más saludables. ¿Cómo puedo consumir alimentos saludables sin quedarme en bancarrota?

Carlos Gastador Completo

Estimado Carlos,

Una manera de añadir nutrición a sus comidas es incluir todos los grupos alimenticios en sus comidas. Intente estos consejos cuando prepare su próxima comida.

- **Añada verduras.** Incluya verduras congeladas o enlatadas en mezclas pre-empacadas de pasta tipo *noodle* o arroz.
- **Incluya fruta como plato de acompañamiento.** Mezcle diferentes tipos de fruta para preparar una ensalada que añada variedad.
- **Coma verduras crudas como acompañamiento.** Al añadir verduras a sus comidas, no necesitará comer tanto del plato principal para sentirse satisfecho y consumirá más nutrientes.
- **Beba leche con poca grasa.** Incluya productos de leche con poca grasa en sus comidas. Sírvese un vaso de leche o añada queso con poca grasa a un plato principal.
- **No se olvide de la proteína.** Use atún, pollo enlatado o frijoles para añadir proteína sin exceder su presupuesto.

Sue

Fuente: *Healthy Eating: Improving Your Convenience Foods (La alimentación saludable: cómo mejorar los alimentos preparados), University of Florida Extension (Extensión de la Universidad de Florida)*

Reflexiones sobre
la alimentación...

Mercados al por menor saludables

¿Sabía usted que tiene un papel que desempeñar en los tipos de alimentos que se ofrecen en el supermercado local o en la tienda de la esquina? Los tipos de alimentos que se ofrecen dependen del costo y la demanda.

Hay maneras en que usted puede ayudar a aumentar la cantidad de alimentos saludables en el supermercado local.

- Compre los alimentos saludables que se ofrecen.
- Hable con la persona encargada del supermercado para hacerle saber qué artículos compraría usted con regularidad.
- Anime a otras personas a comprar artículos saludables en los supermercados locales.
- Como cliente, usted influye en lo que la tienda ofrece cada vez que hace una compra.

Fuente: *Stock Healthy, Shop Healthy (Almacene alimentos saludables, compre alimentos saludables)*, University of Michigan Extension (Universidad de Michigan Extension)



Consejo de MyPlate

**Llene su carrito
con opciones
saludables de
cada grupo
alimenticio que
estén dentro de
su presupuesto.**

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](#) (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.