

Agosto/Septiembre
Volumen 9, Edición 6

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TEMA EL SODIO

No hay duda que los americanos tienen un gusto especial por la sal en sus comidas, sin embargo, la sal juega un papel muy importante en los niveles de la presión sanguínea. Todo el mundo, incluyendo a los niños, debería reducir el consumo de sal a una cantidad menor de 2,300 miligramos de sodio al día (cerca de 1 cucharadita de sal). Se recomienda a los adultos de 51 años o más, a los afro-americanos de cualquier edad y a las personas que padecen de alta presión, diabetes o enfermedades crónicas del hígado, reducir su ingesta de sal a 1,500 miligramos diarios.



DENTRO

- Sugerencias Para Mantener el Presupuesto
- Datos Alimenticios
- Cocinando con los Niños
- Receta para Adultos
- Consejos Sabios
- Eventos Locales

ORIENTACIÓN PARA PADRES

¡Suelte ese salero! Muchas personas llenan sus platos hasta el tope y luego toman el salero, y sin haber probado aun la comida, le añaden más sal a sus alimentos. Intente romper con este mal hábito. No ponga el salero sobre la mesa. Si está sobre la mesa, no lo alcance hasta haber probado su comida primero. La mayoría de los productos enlatados contienen altos niveles de sodio debido al proceso que se utiliza para envasarlos. Por este motivo, estos alimentos no requieren que le añadamos más sal. De hecho, sería mucho mejor para nuestra salud si pudiéramos preparar nuestros alimentos en casa y de esta forma controlar las cantidades de sal en nuestra comida. La gran lección aquí es, que debemos instruir a nuestros niños para que no se acostumbren a tomar el salero y a añadirle sal en exceso a sus comidas.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO



- Piense en fresca. Los alimentos frescos son más bajos en sodio.
- Disfrute más de las comidas hechas en casa. Cocine más a menudo para que pueda controlar los ingredientes en su comida. Crear sus propias comidas le permitirá limitar la cantidad de sal en sus alimentos.
- Coma muchas frutas y vegetales (verduras) pues son bajas en sodio.
- Lea cuidadosamente las etiquetas. Seleccione productos empacados y enlatados que sean bajos en sodio. Busque términos en las etiquetas tales como: "bajo en sodio", "sodio reducido" ó "sin sal agregada".



DATOS ALIMENTICIOS

La mayoría de los americanos consumen más sal de la que realmente necesitan. Actualmente se aconseja ingerir menos de 2,300 miligramos de sodio al día. Esto equivale a 1 cucharadita diaria de sal de mesa.

Considere los siguientes consejos para que reduzca la cantidad de sodio en sus comidas:

- Remueva el salero de su mesa a la hora de sentarse a comer.
- Esté muy atento a otros tipos de sodio encubiertos en algunos productos como lo son el glutamato monosódico (GMS), conocido por su sigla en inglés como MSG, y el bicarbonato de sodio ("baking soda").
- Lea bien las etiquetas de los productos. En ellas puede identificar qué cantidad de sodio contiene cada porción de este alimento.
- Sustituya los productos procesados por alimentos frescos. Mientras más procesado sea un producto, más cantidad de sodio ha de tener.
- Sazone sus alimentos con hierbas y especias naturales en vez de utilizar sal.
- Use aceite vegetal en lugar de mantequilla o margarina cuando cocine.

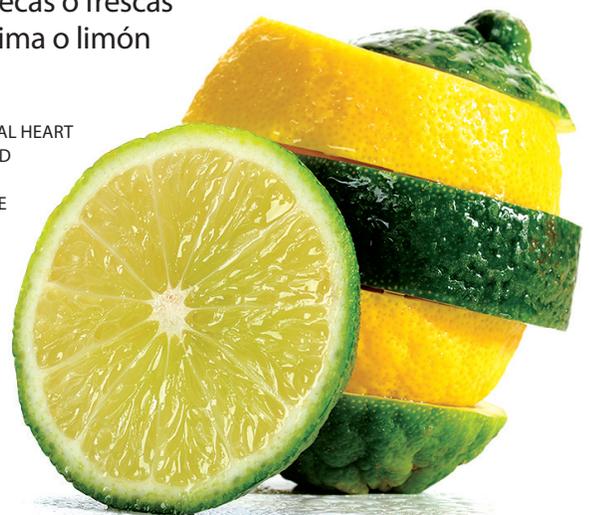
Inicialmente, cuando se comienzan a preparar las comidas sin sal puede que le sepan muy sosas. Es por esto que se recomienda que no elimine totalmente

el uso de sal. Lo más efectivo es que vaya reduciendo gradualmente el uso de sal en la mesa y al momento de preparar los alimentos. Nuestro gusto por la sal es algo aprendido y al darnos cuenta de lo mucho que nos gusta tendemos a consumirla cada vez más. ¡Si es una conducta aprendida, entonces podemos hacer un esfuerzo para modificar la misma!

Hay muchas alternativas saludables para sazonar sus alimentos sin que tenga que agregarles sal. Para ayudarle a hacer estos cambios, utilice esta lista de ingredientes como referencia:

- Polvo de Ajo o de Cebolla (no la sal)
- Cebolla seca en pedacitos
- Hierbas secas o frescas
- Jugo de lima o limón
- Cilantro

FUENTE: NATIONAL HEART
LUNG AND BLOOD
INSTITUTE AND
COLORADO STATE
UNIVERSITY
COOPERATIVE
EXTENSION
DEPARTMENT
OF FOOD
SCIENCE
& HUMAN
NUTRITION



COCINANDO CON LOS NIÑOS

ENSALADA ARCOIRIS DE VEGETALES

- 1 lata (15.5 onzas) de habichuelas (frijoles) coloradas (escurridas y enjuagadas)
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 3 zanahorias (restregadas y rebanadas)
- 1 calabacín amarillo (pequeño, lavado y rebanado)
- 1 calabacín italiano (pequeño, lavado y rebanado)
- ½ taza de aderezo italiano liviano
- ½ cucharadita de pimienta

1. Mezcle los frijoles y todos los vegetales en un tazón grande.

2. Vierta el aderezo sobre la mezcla.
3. Salpique con la pimienta.
4. Revuelva suavemente hasta cubrirlos todos.
5. Cubra y refrigere al menos por 8 horas.

Datos Nutricionales por porción: calorías 90; grasa total 2 g; grasa saturada 0 g; grasa trans 0 g; colesterol 0 mg; sodio 250 mg; carbohidratos 14 g; fibra dietética 5 g; azúcares 2 g; proteína 4 g

Rinde: 10 porciones

Fuente: USDA Recipe Finder

RECETA PARA ADULTOS

VEGETALES (VERDURAS) AGRIDULCES

- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de salsa de soya liviana
- ¼ cucharadita de jengibre
- 1 taza de jugo de piña o de naranja
- 1 cucharada de almidón de maíz (elote)
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 libra de vegetales de sofreír congelados (pueden usar frescos)

1. Combine todos los ingredientes en un tazón excepto los vegetales, y ponga a un lado.
2. Caliente 2 cucharaditas de aceite en un sartén y agregue los vegetales congelados. Cocine de 3-4 minutos o hasta que estén tiernos, pero crujientes.
3. Añada la salsa agrídulce y cocine por 2 minutos más o hasta que la mezcla llegue a ebullición.
4. Sirva inmediatamente. Este plato es excelente para

servir sobre pasta o arroz integral.

Datos Nutricionales por porción: calorías 80; grasa total 1.5 g; grasa saturada 0 g; grasa trans 0 g; colesterol 0 mg; sodio 50 mg; carbohidratos 13 g; fibra dietética 1 g; azúcares 5 g; proteína 1 g

Rinde: 6 porciones

Fuente: USDA Recipe Finder



EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS: HAGA DEL COCINAR UNA EXPERIENCIA REFRESCANTE PARA SUS HIJOS

1. Planifique las comidas y meriendas (botanas) con sus niños. Los niños piensan que la cocina es un lugar mágico y emocionante. Para los niños menores, el comer se convierte en algo mucho más especial cuando “Yo escogí lo que quería.” Es mejor aun cuando “Yo mismo lo preparé.”
2. Enseñe a los niños sobre la seguridad en la cocina. Todos los niños necesitan la supervisión de un adulto en la cocina. Dígalos los que ellos pueden tocar. Recuérdeles aquellos artículos que pueden ser riesgosos. Establezca reglas de seguridad en la cocina. He aquí algunas ideas: Nunca toques una estufa caliente, sé cuidadoso con los cuchillos, lávate las manos frecuentemente, mantén todas las superficies limpias.
3. Involucre a los niños en la confección de recetas sabrosas. Hay muchas tareas que pueden ser seguras para los niños de todas las edades en la cocina. Un precolar puede revolver los ingredientes que ya han sido medidos. Un niño de nivel elemental puede leer la receta, medir y mezclar. Los adolescentes pueden aprender a cortar, rebanar y picar en cubitos con seguridad. Ellos también podrían ser capaces de implementar algunas técnicas que hayan visto en un programa de cocina por televisión.
4. Haga de la comida un evento especial arreglando su mesa de forma llamativa y apetecible. Los niños se sienten orgullosos de preparar todo un plato por ellos mismos; una ensalada de frutas o un emparedado es una buena manera de comenzar. Procure colocar su creación en un plato “lujoso”. ¡Ellos querrán cocinar nuevamente!

FUENTE: EAT SMART, MOVE MORE, NC



Si usted está interesado en clases de nutrición, póngase en contacto con su oficina de extensión.
