



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Julio

¿Estarán las bebidas gaseosas ablandando nuestras figuras?

Datos de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades muestran que el índice de obesidad en los EE.UU. se ha más que duplicado en los últimos 10 años. Aunque se ha culpado a muchos factores por el ensanchamiento de nuestras cinturas, leamos sobre las investigaciones acerca de las bebidas que tomamos.



¿Está Sediento?

Desde 1990, la ingestión de bebidas gaseosas o refrescos y bebidas de frutas endulzadas en los EE.UU. se ha triplicado con relación al porcentaje del total de calorías. Dos de cada tres adultos toma 20 onzas de bebidas endulzadas al día, mientras que los adolescentes y niños en EE.UU. consumen un promedio de 24 onzas. Las personas que consumen bebidas endulzadas son más propensas a tener sobrepeso que aquellas que no las toman. Las calorías de las bebidas endulzadas se pueden sumar rápidamente y ellas proveen pocos, o acaso ninguno, de los nutrientes importantes para una buena salud. La mayoría de las bebidas endulzadas contienen de 100 a 150 calorías por 12 onzas. ¡Tomarse solamente una lata al día de una bebida gaseosa endulzada puede agregar más de 54,000 calorías en su dieta al año! Esa es la cantidad de calorías que hay en 15 libras de peso corporal.

Las bebidas gaseosas también posan un riesgo para la salud de los dientes y huesos. Las bebidas contienen fósforo, que en grandes cantidades remueve el calcio de los huesos. Su ácido disuelve el esmalte de los dientes. Y el gran contenido de azúcar de las bebidas endulzadas puede provocar caries en los dientes.

¿Tiene Leche?

Mientras que hemos estado tomando más bebidas gaseosas y bebidas de fruta endulzadas en los EE.UU., también hemos estado tomando menos leche. El consumo de leche por persona se ha disminuido un 23 por ciento desde 1970. Los alimentos lácteos son una gran fuente de calcio, que ayuda a fabricar huesos. A las personas de más de 8 años de edad se les aconseja tomar tres tazas de productos a base de leche baja en grasa al día.

¿Qué puede hacer una persona?

Tomar bebidas endulzadas con menos frecuencia y reducir el tamaño de la porción. Tomar más agua y tomar leche baja en grasa o sin grasa. Su cintura, huesos, dientes y billetera se beneficiarán. ¡Ahora brindemos por su salud!

Conozca Más Acerca de los Suplementos

Parece que casi todos los días se la da publicidad a un producto nuevo que promete ser el que adelgazará nuestra cintura, incrementará nuestra salud y extenderá nuestra vida. Muchos de estos productos son costosos. ¿Cómo sabemos que estos, en efecto, no dañarán nuestra salud?

Usar suplementos de hierbas, vitaminas, minerales y otros puede ser una decisión sabia, pero estos pueden ser innecesarios. Aún los suplementos con ingredientes naturales pueden crear riesgos inesperados. ¡Continúe leyendo para ver unos consejos prácticos para ayudarlo a conocer más acerca de los suplementos dietéticos!

Datos de Suplementos

| Supplement Facts | | | | |
|--|-----------|---------------|-----------|---------------|
| Serving Size 1 Packet Servings Per Container 10 | | | | |
| Amount Per Serving | AM Packet | | PM Packet | |
| | | % Daily Value | | % Daily Value |
| Vitamin A | 2500 IU | 50% | 2500 IU | 50% |
| Vitamin C | 60 mg | 100% | 60 mg | 100% |
| Vitamin D | 400 IU | 100% | | |
| Vitamin E | 30 IU | 100% | | |
| Thiamin | 15 mg | 100% | 15 mg | 100% |
| Riboflavin | 17 mg | 100% | 17 mg | 100% |
| Niacin | 20 mg | 100% | 20 mg | 100% |
| Vitamin B ₆ | 2.0 mg | 100% | 2.0 mg | 100% |
| Folic Acid | 200 mcg | 50% | 200 mcg | 50% |
| Vitamin B ₁₂ | 3 mcg | 50% | 3 mcg | 50% |
| Biotin | | | 30 mcg | 10% |
| Pantothenic Acid | 5 mg | 50% | 5 mg | 50% |

Ingredients: Sodium ascorbate, ascorbic acid, calcium pantothenate, niacinamide, dl-alpha tocopheryl acetate, microcrystalline cellulose, artificial flavors, dextrin, starch, mono- and diglycerides, vitamin A acetate, magnesium stearate, gelatin, FD&C Blue #1, FD&C Red #3, artificial colors, thiamin mononitrate, pyridoxine hydrochloride, citric acid, lactose, sorbic acid, tricalcium phosphate, sodium benzoate, sodium caseinate, methylparaben, potassium sorbate, BHA, BHT, ergocalciferol and cyanocobalamin.

Seguridad de los Suplementos

Una manera fácil de reconocer un suplemento dietético es leyendo la Tabla de Datos de Suplementos, como la que se muestra arriba, que se encuentra en el producto. Usar más de un suplemento dietético – o tomar los suplementos junto con medicamentos – puede darle resultados desfavorables. Por ejemplo, tomar vitamina E y ginkgo biloba, o vitamina E y aspirina, incrementa el riesgo de hemorragias internas. En otro ejemplo, la hierba de



San Juan baja la efectividad de algunos medicamentos prescritos, incluyendo los anticonceptivos orales. Además, antes de una cirugía programada, usted quizás deba dejar de tomar ciertos suplementos para evitar reacciones dañinas, como el cambio del ritmo de las palpitaciones de su corazón.

Precaución del Comprador

Los fabricantes de los suplementos dietéticos no tienen que incluir advertencias acerca de los problemas potenciales en las etiquetas de sus productos. Consulte con su doctor antes de comprar o tomar cualquier suplemento, especialmente si está embarazada o amamantando a un bebé, si tiene una condición médica crónica como diabetes o presión sanguínea alta, o si usted está considerando dar un suplemento a su niño.

A diferencia de los medicamentos, los suplementos dietéticos no son revisados o aprobados por el gobierno de EE.UU. antes de ser comercializados. Más bien, se supone que los fabricantes de suplementos aseguran que sus productos son seguros y sus afirmaciones son ciertas. La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) puede tomar acción legal en contra de suplementos inseguros y aquellos que hagan afirmaciones falsas o confusas. Reporte cualquier problema de salud debido al uso de suplementos a su doctor, o llame a la FDA sin cargo al 1-800-332-1088.

Fuente: FDA. [Consejos para el que utiliza suplementos inteligentemente](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savvy.html). 2002. En: www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savvy.html (Acceso 6/21/05)

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., CDE, Especialista en Nutrición Humana del Servicio de Extensión e Investigación de K-STATE y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana. El contenido de esta publicación se puede reproducir para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de extensión.

¿Qué Es Un Alimento “Orgánico”?

Muchas tiendas ofrecen alimentos orgánicos. ¿Qué significa eso exactamente? ¡*Cenando con Diez Centavos* quiere responder esa misma pregunta!



Los alimentos *orgánicos* deben de ser cultivados y procesados sin el uso de los pesticidas más convencionales, sin fertilizantes hechos con ingredientes sintéticos o sedimentos del drenaje, sin biotecnología, y sin radiación iónica. La carne, aves, huevos y productos lácteos orgánicos provienen de animales a los que no se le ha dado antibióticos u hormonas de crecimiento. *Natural* no significa orgánico. El Sello Orgánico del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) puede ser colocado en alimentos que contienen al menos el 95 por ciento de ingredientes producidos orgánicamente.

Nutrientes, Sabor, Apariencia y Textura



La USDA no afirma que los alimentos producidos orgánicamente son más seguros o más nutritivos que los alimentos convencionales. Estudios han mostrado que no hay diferencia en sabor, apariencia o textura entre los alimentos convencionales y los orgánicos.

Pesticidas y Fertilizantes

La mayoría de frutas y verduras orgánicas y algunas convencionales se cultivan sin el uso de pesticidas. Sin embargo, algunos tipos de pesticidas pueden ser usados en ambos, los alimentos convencionales y los orgánicos. La cantidad de exposición a pesticidas que recibimos en los EE.UU. no parece ser dañina para nuestra salud. Algunos granjeros usan estiércol animal como fertilizante del suelo. Para reducir la posibilidad de sufrir de enfermedades alimenticias, se le aconseja a los consumidores que desechen las hojas exteriores de las verduras foliares y que remuevan las porciones manchadas o dañadas de todas las frutas y verduras frescas antes de comerlas. Enjuague los productos bajo un chorro de agua fresca que cae del grifo antes de comerlos.



¿Debo Comprar Alimentos Orgánicos?

Cada familia debe decidir si comprar alimentos orgánicos justifica el gasto. Una alternativa es cultivar algunos en su propio jardín. De cualquier forma, comer una dieta rica en frutas y verduras es definitivamente bueno para usted, no importando si las disfruta frescas, enlatadas, congeladas o deshidratadas.

Fuente (Acceso 6/21/05): 1. Concilio Internacional de Información de Alimentos. USDA lanza estándares orgánicos, Revista *Visiones Alimenticias* Mayo/Junio 2003. En: <http://ific.org/foodinsight/2003/mj/organicfi303.cfm> 2. Barrett DM & Mitchell AE. Refutación en comparación del contenido total de ácido fenólico y ascórbico de la baya marion, la fresa y el maíz congelados en seco y secados al aire, cultivados usando prácticas agrícolas sostenibles, convencionales y orgánicas. *Revista de Químicos Agrícolas & Alimenticios* 2004;52:150-152. En <http://pubs.acs.org/cgi-bin/article.cgi/jafcau/2004/52/i01/pdf/jf0305332.pdf> 3. Smith, B. Alimentos orgánicos contra alimentos de supermercado: niveles elementales. *Revista de Nutrición Aplicada*. 1993; 45:35-39. En www.oeffa.org/editorscorner/rutgers/doctorsdata.html

Este material fue financiado por el Programa de Estampillas Alimenticias de USDA por medio del Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) de KS. El Programa de Estampillas Alimenticias puede ayudar a personas de cualquier edad con bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para llevar una dieta mejor. Para saber más, comuníquese con su centro local de servicios de SRS o llame al 1-800-221-5689.



Rincón del Cocinero de Cenando con Diez Centavos

Receta Fácil de Berenjena con Parmesano (Rinde 4 porciones)

Si lo desea, sirva este platillo caliente sobre tallarines cocidos.

Ingredientes

- 1 1/2 tazas (13 onzas) de salsa para espagueti, dividida
- 1 berenjena mediana o pequeña (como de 1 libra)
- 3/4 taza (3 onzas) de queso mozzarella rayado en tiras, dividido
- 3 cucharadas de queso Parmesano, rayado

Instrucciones

1. Caliente el horno a 425 grados F. Rocíe un recipiente para hornear de 9 x 13 pulgadas con aceite en aerosol para cocinar.
2. Extienda 3/4 de taza de salsa para espagueti en forma pareja en el recipiente.
3. Enjuague la berenjena. Pele la “capa” verde. Corte los extremos. Córtaela en rebanadas de 1/2 pulgada de ancho. Coloque las rebanadas en el recipiente para hornear.
4. Con una cuchara, vierta 3/4 de taza de salsa para espagueti sobre la berenjena. Cúbrela con 1/4 de taza de queso mozzarella y todo el queso Parmesano.
5. Cúbrela con papel de aluminio y hornéela por 25 minutos.
6. Retire el papel de aluminio, tenga cuidado con el vapor. Agregue 1/2 taza de queso mozzarella. Hornee por dos minutos más, destapada.

¹ *Un cuarto de esta receta provee: 170 calorías, 7 g grasa, 18 g carbohidratos, 10 g proteína, 15 mg colesterol, 610 mg sodio y 3 g fibra dietética. Valores Diarios: 20% calcio y 15% vitamina A.*



Servicio de Extensión Cooperativa,
Investigación y Extensión de K-State

K-State, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.