

Asunto: Mes 3: Alimentos para limitar o evitar (azúcares, grasas saturadas y sodio)

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Ahora va por buen camino al usar las tarjetas de regalo de frutas y verduras cada mes y ver cómo su grupo familiar disfruta de más frutas y verduras. El mes pasado, le compartimos recursos sobre las frutas y las verduras. Esta semana analizaremos los componentes alimenticios para evitar o limitar la ingesta de grasas saturadas, sodio y sal agregada.

Al igual que el mes pasado, a continuación encontrará una variedad de recursos y oportunidades que pueden ser útiles para usted y su familia.

¡Comencemos!

Clases disponibles este mes

Expanded Food and Nutrition Education Program (Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos, EFNEP)

Clases con Salud Pública de Griffin

Departamento de Salud local

¿Desea trabajar individualmente con un instructor de salud? Solicite una remisión y lo programaremos para usted.

Alimentos para limitar o evitar

MyPlate es la base de toda la educación nutricional que brindaremos durante este programa. Se trata de un marco general para la alimentación saludable que se basa en equilibrar los grupos de alimentos, se centra en los alimentos que fomentan la salud y el bienestar, y limita los alimentos e ingredientes que se asocian a las enfermedades. Esta es una guía general que le resulta útil a la mayoría de las personas. A continuación, encontrará algunos recursos para comenzar. Los componentes alimenticios que se asocian con mayor frecuencia a las enfermedades, como diabetes o enfermedades cardíacas, son las grasas saturadas, los azúcares agregados y el sodio. Esta semana le brindaremos un resumen de estos componentes y le brindaremos consejos sobre cómo limitar estos alimentos.

Obtenga más información sobre el objetivo de esta semana: el sodio, las grasas y los azúcares

Reflexionar sobre las grasas:

Controle la etiqueta primero

Lea la [etiqueta de información nutricional](#) de los alimentos envasados. Elija los productos que tienen bajo contenido de grasas saturadas, ya que estos tipos de grasas son menos saludables.

Consuma alimentos con grasas saludables

Consuma frutos secos, semillas y pescados grasos, como el atún, el salmón y la sardina. Estos alimentos, al igual que los aceites vegetales como el de oliva y el de canola, son buenas fuentes de grasas no saturadas, una opción de grasas más saludable.

Limite las grasas saturadas

Prepare comidas con alimentos con proteínas que tengan naturalmente un bajo contenido de grasas saturadas, como los frijoles, los chícharos y las lentejas, al igual que los alimentos de soja, el pollo sin piel, los productos de mar y la carne magra.

Escatime las “grasas sólidas”

Las “grasas sólidas”, como la mantequilla, la materia grasa y la grasa de las carnes, tienen un alto contenido de grasas saturadas no saludables. Use aceite de oliva o de canola para cocinar, y elimine la grasa cuando sea posible.

Cambie los productos para untar

Cambie la mantequilla y el queso crema en las tostadas por la mantequilla de frutos secos o úntelas con aguacate y unas gotas de limón. Estas opciones de productos para untar contienen grasas más saludables.

Personalice su pedido

Pida opciones horneadas o cocinadas al vapor en lugar de comidas fritas, especialmente las comidas fritas rebozadas. Una pizca de salsa picante o una cucharada de condimentos agrega sabor sin añadir grasas.

Sea prudente con las sales

Lea la etiqueta

La [etiqueta de información nutricional](#) le muestra cuánto sodio hay en los alimentos envasados. Elija alimentos con bajo contenido de sodio, especialmente si tiene presión sanguínea elevada, diabetes o una enfermedad renal.

Consuma frutas y verduras

Aproveche la variedad de frutas y verduras frescas y congeladas; casi todas tienen naturalmente un bajo contenido de sodio. Busque las verduras en lata que tengan etiquetas que indiquen “sin sal agregada”.

Busque las palabras clave

Los productos que están “conservados en vinagre”, “conservados en salmuera” o “ahumados” suelen tener un alto contenido de sodio. Incluya estos alimentos en sus comidas con moderación.

Prepare las comidas en su casa

Preparar sus propias comidas le brinda más control de la cantidad de sal que consume. Pruebe la comida antes de agregarle sal con el salero.

Sea prudente con las salsas

Tenga cuidado con la cantidad de salsa, salsa espesa, condimento, ketchup, salsa de soja, marinada o aderezo que usa. El sodio de estos productos se puede acumular rápidamente.

Agregue condimentos

Dele sabor a sus comidas con hierbas y especias frescas o secas, en vez de usar sal. Elija las mezclas de especias que no incluyan sal ni sodio en la lista de ingredientes.

Reduzca los azúcares agregados

Reflexione sobre las bebidas

Equilibre la comida tomando agua en lugar de bebidas azucaradas, como refrescos, limonada o bebidas deportivas. Pruebe tomar agua con gas con una rodaja de limón o una pequeña rodaja de fruta fresca.

Agregue una pizca o dos

Prescinda del azúcar. En su lugar, agréguele al café una pizca de canela, nuez moscada o cacao en polvo. Esto añade un poco de sabor a su café.

Satisfaga sus ganas de dulces

Dese el gusto de un postre naturalmente dulce: una fruta. Disfrute una ensalada de frutas frescas, las manzanas horneadas con canela o una porción justa de fruta del refrigerador.

Divida los dulces

Comparta el postre con un amigo. La mitad de una masa o de una porción de pastel implica solo la mitad de los azúcares agregados (y calorías) para cada uno de ustedes.

Elija las opciones con bajo contenido de azúcares

Elija los alimentos envasados que tengan menos azúcares agregados o ninguno, como el yogur natural descremado o semidescremado, la compota de manzana sin azúcar o la fruta en lata con su propio jugo o agua.

Controle la etiqueta

Ahora los azúcares agregados se exhiben en la [etiqueta de información nutricional](#) de los alimentos envasados. Use esta información para comparar los azúcares agregados en productos similares. Tenga en cuenta que existen muchos nombres para los azúcares agregados, como fructosa, dextrosa, jarabe de arce y jugo de caña.

Para obtener más recetas, ¡pruebe esto!

Todos los meses compartiremos más recursos con usted para ayudarlo a encontrar nuevas maneras interesantes de comer sano y aprovechar la abundancia de productos. Para que podamos incluir determinadas recetas en nuestras publicaciones mensuales, deben cumplirse ciertos criterios. Las recetas deben centrarse en los alimentos que fomentan la salud y el bienestar, como las frutas y verduras, y limitar los ingredientes que sean menos saludables, como el sodio, las grasas saturadas y los azúcares.

Este mes lo alentamos a darle una oportunidad a este motor de búsqueda de recetas. Este recurso nos lo proporciona el departamento del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria: Educación (SNAP-Ed) de Maine. Es muy útil porque permite realizar búsquedas.

<https://www.mainesnap-ed.org/cook/recipe/>

Otros recursos que le pueden gustar esta semana: cocinar recetas básicas

<https://cookingmatters.org/tips/#cooking-basics>

<https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/nutrition-education-materials/cooking>

- Recursos para cocinar con microondas
 - o <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?f%5B0%5D=equipment%3A79&node=18226>
 - o Seguridad del microondas: <https://www.fsis.usda.gov/node/3355>

- Preparación de comidas:
 - o <https://www.ksre.k-state.edu/humannutrition/nutrition-topics/eatingwell-budget/makeaheadmeals.html>
- Recetas sin cocción:
 - o <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?f%5B0%5D=equipment%3A76>