



ATESORA EL GUSTO DEL BUEN COMER

www.eatright.org

REVISTA
SERVICIO DE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS
SISTEMA DE VETERANOS DEL CARIBE
SAN JUAN, PUERTO RICO



El Internado de Nutrición y Dietética del Sistema de Veteranos del Caribe le obsequia esta revista para enriquecer sus conocimientos sobre temas relacionados a la nutrición.



TABLA DE CONTENIDO



Guías Dietarias 2015-2020 **3**

10 Consejos para Alimentar Su
Ajetreada Vida **4**

Seguridad Alimentaria del
Supermercado al Hogar **5**

Un día sin Carne **6**

Cómo Alimentarse de Forma
Saludable Durante la Crisis
Financiera **7**

Alimentos Orgánicos vs
Convencionales **8**



Guías Dietarias 2015-2020

El gobierno de Estados Unidos anunció las Nuevas Guías Dietarias 2015-2020

Cada cinco años, el Departamento de Salud de los Estados Unidos junto al Departamento de Agricultura Federal (USDA) publican las guías Alimentarias. Su objetivo es lograr que cada vez más gente tenga una alimentación sana para mantenerse en su peso saludable pero sobre todo para, de esta manera, prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y problemas cardiacos.

Recomendaciones Claves:

1. Consuma un patrón de alimentación saludable de comidas y bebidas con un nivel de calorías adecuado para la edad y actividad física de los individuos.
 - a. Un modelo de alimentación saludable tiene que incluir:
 - i. Una variedad de vegetales verde oscuro, rojo y amarillo/anaranjado.
 - ii. Frutas, especialmente frutas frescas.
 - iii. Cereales integrales para aumentar el consumo de fibra dietaria.
 - iv. Lácteos libres de grasa o reducidos en grasa, que incluyen leche, yogur, queso y/o bebidas de soya fortificadas.
 - v. Variedad de proteínas, incluyendo pescado, carnes magras, huevos, legumbres (granos) nueces, semillas y productos de soya.
 - vi. Consumo de aceites saludables como el aceite de oliva.
2. Reducir el consumo de alimentos poco saludables.
 - a. Limitar a menos del 10 por ciento (<10%) de las calorías totales diarias los azúcares añadidos.
 - b. Limitar a menos del 10 por ciento (<10%) de las calorías totales diarias las grasas saturadas. La alimentación saludable limita el consumo de grasas trans.
 - c. Consumir menos de 2,300 miligramos de sodio diarios (equivalente a menos de una cucharadita de sal) para individuos mayores de 14 años de edad.
 - d. Consumir alcohol en moderación. La recomendación es que la mujer no se exceda de un trago al día y el hombre no exceda dos tragos al día.

No olvidar hacer ejercicio: El hacer ejercicio regularmente puede mejorar su salud. Los adultos necesitan al menos 150 minutos (2 ½ horas) semanales de actividad moderada equivalente a 30 minutos diarios cinco veces a la semana.

10 Consejos para alimentar su ajetreada vida

Probablemente usted come mucho afuera— existen opciones inteligentes de todo tipo para una vida ajetreada, ya sean comidas para llevar, comidas en el centro comercial, la cafetería de la oficina o en un restaurante.



Comprando con inteligencia en el supermercado

ALIMENTE SU CUERPO ANTES DE COMPRAR:

El hambre es una razón común para comprar más de lo necesario. Coma una merienda balanceada antes de ir de compras como unas galletas por soda con un vaso de leche.

COMPRE EN EL PERIMETRO DE LA TIENDA PRIMERO:

Generalmente, los alimentos que son mejores para usted están los márgenes de la tienda: frutas, verduras, pan, lácteos, carnes y pescados. Luego compre de los pasillos del supermercado aquellos otros alimentos necesarios. De esta manera logra evitar comprar más de lo necesario.

1. Piense de antemano y planifique donde va a comer. Busque lugares que tengan un menú amplio y variado. Si un día escoge comer carne en la cena, intente escoger pescado al día siguiente.

2. Planifique sus opciones. Coma un desayuno y almuerzo liviano si piensa comer algo especial en un restaurant por la noche.

3. Elija carnes asadas o a la parrilla en vez de carnes fritas para evitar el consumo de grasa en exceso.

4. Ordene porciones para niños o aperitivos en vez de los platos principales para una cena mas liviana.

5. Si elige un plato principal, compártalo con un amigo o llévese la mitad a la casa para otra comida.

6. Coma regularmente. Saltarse las comidas, sobre todo el desayuno, puede conducir a una sensación de hambre descontrolada, causando sobre ingestas frecuentes.

7. Añada color, sabor y nutrientes a sus emparedados agregándoles tomate, lechuga, pimienta y otros vegetales.

8. Pida que le sirvan las salsas y los aderezos aparte. Así podrá controlar mejor sus porciones.

9. En lugar de las papas fritas, escoja una papa asada como acompañante; en lugar de un refresco, escoja agua como bebida.

10. Comparta su postre con sus acompañantes para evitar comer más de lo necesario.

Referencias:

ACS Staff (2014). Restaurant Eating Tips. American Cancer Society.

National Heart, Lung and Blood Institute (2015)

Polo, A. (2016) You Can Eat Out and Still Lose Weight. The Huffington Post Canada.

Potts, J. (2013) Comiendo Con Inteligencia en el Supermercado



¡Entérate!

Seguridad Alimentaria: del Supermercado al Hogar



Elsie A. Orellano-Laureano, DI

No existe comida mas saludable y sabrosa que la preparada con los cuidados y el amor de nuestro hogar.

Mantener practicas adecuadas en seguridad alimentaria en nuestro hogar nos protege de una intoxicación alimentaria. Ésta ocurre cuando microorganismos patógenos son transmitidos a través de los alimentos. Dicha intoxicación es la causa de 48 millones de enfermedades, 128, 000 hospitalizaciones y 3,000 muertes cada año en los E. U.

El concepto de seguridad alimentaria en nuestro hogar comienza desde el momento que compramos nuestros alimentos en el supermercado. Cuando vamos de compras debemos incluir un desinfectante de manos para utilizarlo antes de consumir muestras de comida o según sea necesario. Si vamos a escoger alimentos enlatados debemos inspeccionarlos para asegurarnos que estén libres de moho o abolladuras. Estos podrían ser signos que estamos llevando a nuestro hogar los temidos microorganismos patóge-

Cuando seleccionamos productos congelados es importante asegurarnos que no tengan signos de haber sido descongelados y vueltos a congelar. Algunos de éstos signos pueden ser: cajas mojadas, hielo en la superficie de los empaques y un color alterado. El momento ideal para seleccionar las carnes, pescados, aves es al final de nuestra visita en el supermercado para evitar que estén fuera de la nevera el menor tiempo posible. Al empacar, es importante colocar los productos fríos juntos para mayor conservación de temperatura. Carnes, pescados y aves deben ser cuidadosamente empacados y separados de otros alimentos para evitar que contaminen otros productos. Finalmente, vamos a nuestro hogar lo antes posible para almacenar en las temperaturas apropiadas nuestra compra.

Referencias: (1) Payne-Palacio, J. and Theis, M (2012). Food Service Management: principles and practices, 12th Ed., Person Education: N.J. and Columbus, Ohio. (2) The Academy of Nutrition and Dietetics, and (3) The Academy of Nutrition and Dietetics. Nutrition Care Manual.

Ocho microorganismos conocidos que causan la gran mayoría de los focos de Intoxicación:

- Salmonella
- Listeria
- Clostridium perfringens
- Campylobacter
- Staphylococcus aureus
- E. coli,
- Toxoplasma gondii
- Norovirus

Síntomas comunes de Intoxicación:

- malestar estomacal
- calambres abdominales
- náuseas
- vómitos
- diarrea
- fiebre
- deshidratación

Un Día sin Carne

Angela Velázquez-Arrieta, DI

Hace unos meses la Organización Mundial de la Salud compartió la noticia de la relación que existe entre un consumo elevado de carnes rojas y procesadas y el riesgo de desarrollar cáncer. Ante estas noticias, una dieta vegetariana pareciera ser la solución, no obstante para los amantes de la carne, esta solución podría ser de carácter casi imposible. Pero, ¿qué tal si en vez de hacer un cambio de estilo de vida tan radical, simplemente dejamos de comer carne sólo una vez a la semana? Este es el propósito de un movimiento a nivel mundial conocido en inglés como "Meatless Monday". Este movimiento propone no comer ningún tipo de carne (res, cerdo, pollo, pescado, ternera, cordero, pavo, etc) los lunes, sino sustituir las carnes por frutas, vegetales, cereales, granos, nueces y semillas. Si resulta demasiado difícil seguir este plan, puede incluir productos de fuente animal como lo son el queso y los huevos.

Al reducir una vez a la semana nuestro consumo de carnes, podemos disminuir el riesgo de padecer de condiciones crónicas,

tales como: cáncer, enfermedad cardiovascular, diabetes y obesidad. Puede ser cualquier día de la semana, sin embargo, estudios han demostrado que si selecciona el lunes como su día sin carne, ya que es el inicio de la semana, planificará mejor sus comidas y mantendrá mejores hábitos de alimentación durante el resto de la semana.

Este día sin carne es la ocasión perfecta para que aumente su consumo de frutas, vegetales y granos. Estos alimentos son ricos en minerales, vitaminas y fibra, lo que resultará en beneficios para su salud.

Además de los beneficios para su salud, eliminar la carne de su dieta una vez a la semana, puede también aliviar su bolsillo. Sabemos que los precios de las carnes cada día van en aumento, por lo que al sustituir la porción de carne al menos una vez a la semana puede resultar en una disminución en lo que gasta en el supermercado.



Si desea unirse a este movimiento y comenzar a enfocarse en su salud, considerando que también esta decisión conlleva otros beneficios, no tiene que romperse la cabeza buscando recetas, sino que puede modificar aquéllas que sabe hacer y que son de su agrado. Por ejemplo, si le gusta comer lasaña, puede sustituir la carne por vegetales; en vez de comer un burrito de pollo puede comérselo de habichuelas. Solo se trata de sustituir los ingredientes.

A continuación le ofrecemos una receta sencilla que puede llevar a cabo este próximo lunes.

Referencias :

- Introducing Meatless Monday: A General Overview
- Lunes Sin Carne: un movimiento para la salud, la sustentabilidad y el planeta
- Diabetes, ¿qué tal un lunes sin carne?

Ensalada de Granos



Ingredientes:

- 1 lata de 15oz de Habichuelas Negras
- 1 lata de 15oz de Habichuelas Rosadas
- 1 lata de 15oz de Garbanzos
- 1/2 tz de Cebolla Picadita
- 1/4 tz de Aceite de Oliva
- 1 cda de Vinagre Blanco
- 1/2 tz de Cilantro Picadito

Procedimiento:

1. Lave las habichuelas y escúrrelas.
2. Añada la cebolla picadita, el aceite y el vinagre.
3. Mueva todo y añada el cilantro para color y aroma.

Es un plato sencillo, que conlleva poco tiempo y dinero. Además es rico en proteína y fibra.

Puede hacer la receta utilizando los granos de su preferencia.

Cómo Alimentarse de Forma Sana Durante la Crisis Financiera

Por Glendaliz Acevedo, DI

Alimentarse saludablemente es posible aun en situaciones de crisis financieras. Por ejemplo, planifique bien las compras, haga su propio café en casa, compre frutas y vegetales de temporada, y ocasionalmente, sustituya las carnes por fuentes de proteínas como huevos y granos.

“Los tiempos de crisis financiera, no significan que tengamos que alimentarnos de forma poco saludable”.



Alimentos ricos en proteínas:

Conseguir proteínas puede ser algo complicado con un presupuesto reducido. Filet mignon, bistec de ternera o langosta fresca son sólo un espejismo para bolsillos pequeños, pero puede también encontrar buenas fuentes de carne a precios bajos.

Ejemplos:

- Condimente o rellene la carne usted mismo, no necesita que le cobren por ese servicio.
- Comprar pollo entero con hueso cuesta bastante menos que comprar presas de pollo separadas.

- Opte por sustituir la carne por otras fuentes de proteínas dos o tres veces por semana. Los granos, los huevos o la mantequilla de maní son sólo ejemplos de excelentes fuentes de proteínas.



Cereales

Compre productos menos procesados como avena, panes, pastas y arroz integrales. Es también una buena idea comprar el pan cuando está a precios más accesible y congelarlos para comer más tarde.



Frutas y Vegetales

“Comprar alimentos frescos es demasiado caro”. **Incorrecto.** De hecho, comprar frutas y vegetales de temporada es económico.

Si no están en temporada, podrá adquirir frutas y vegetales enlatados a precios muy accesibles. En los alimentos enlatados la calidad nutricional no se afecta.

Una de las mejores formas de conseguir frutas y vegetales frescos es cultivarlos usted mismo, disfrute de su propio huerto casero. En el caso de que no tenga espacio, podrá siempre plantar hierbas frescas en un vaso dentro

Consejos Generales

- Beba el café de la mañana en casa. Es mucho más barato que salir todas las mañanas a tomar el desayuno fuera de casa.
- Planifique bien las compras, elaborando un menú, para así evitar hacer compras improvisadas.
- Si decide salir a comer fuera, no se avergüenze en el caso de que sobre mucha comida y llévese la comida restante para su casa.
- Compre productos tamaño familiar y en envases grandes para ahorrar dinero y haga después en la casa paquetes individuales.

Referencias:

- Alimentación Sana. (2011). Nutrición y Crisis económica. Artículo de alimentación: General, 154, 258-281. doi: 10.1037/0096-3445.134.2.258
- Alimentación en tiempos de crisis financiera (2015). Puntofape. Elisa López. Educación, 33, 155-163. Recuperado de: Puntofape.com
- Nutrición y Crisis. Salama,P., F.Assefa, L.Talley,P. Spiegel,A. van der Veen y C.A. Gotway. 2001.Malnutrition, measles,mortality, and the humanitarian response during a famine in Ethiopia. Journal of the American Medical Association 286 (5): 563-57 1.
- Nutrición en tiempos de crisis. (2015). Hector Cruces. El Nacional.com RIF: J-00012242-3



Orgánico vs. Convencional

María Luisa Alfaro, DI

¿Existe Realmente Una Diferencia?

Ha habido mucho debate acerca de comprar alimentos orgánicos en lugar de los alimentos convencionales. ¿Justifica pagar precios más caros en los principales supermercados? La popularidad de los alimentos orgánicos ha crecido drásticamente en los EE.UU., con ventas que pasan de los \$13.8 billones desde el 2005. Pero, ¿cuales son las diferencias con respecto al valor nutricional?

¿Que significa orgánico?

La agricultura orgánica promueve prácticas para proteger el medio ambiente. El Departamento de Agricultura Federal (USDA) cuenta con reglamentos específicos para que un alimento pueda ser considerado orgánico. Los alimentos orgánicos deben ser cultivados sin pesticidas sintéticos, hormonas de crecimiento, antibióticos, modificación genética y abonos químicos. Por lo tanto, las frutas y vegetales orgánicos contienen menos residuos de pesticidas y niveles de nitratos que las frutas y vegetales convencionales.

¿Es orgánico más saludable?

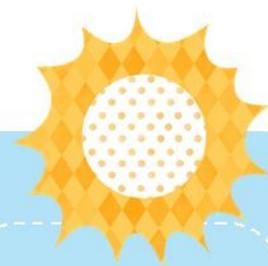
Muchos consumidores compran alimentos orgánicos porque piensan que contienen más nutrientes. Algunos estudios han llegado a la conclusión de que los métodos de producción orgánica aumentan el nivel de nutrientes, tales como antioxidantes, que se consideran que tienen beneficios para la salud humana. Sin embargo, otros estudios no demostraron diferencias en nutrientes entre los métodos de producción orgánica y la convencional. Aunque los alimentos orgánicos pueden o no tener la misma cantidad de vitaminas y minerales, no tener pesticidas es definitivamente más saludable.

Referencias:

O'Brien, R. (2012). *Organic Food vs. Conventional: What the Stanford Study Missed*. The Huffington Post.

Smith-Spangler, C. (2012). *Little Evidence of Health Benefits from Organic Foods, Study Finds*. Stanford Medicine News Center.

Mayo Clinic Staff (2014). *Organic Foods: Are they Safer? More Nutritious?* Mayo Clinic Nutrition and Healthy Eating.



Productos

Convencionales:

¿Comprar o no comprar?

Productos

convencionales con mayores cantidades de pesticidas:

- apio
- melocotones dulces
- fresas
- manzanas
- arándanos
- nectarinas
- lechuga
- pimientos
- espinaca
- cerezas
- papas
- uvas

Productos

convencionales con menores cantidades de pesticidas:

- cebollas
- aguacates
- maíz dulce
- piñas
- mango
- guisantes dulces
- espárragos
- repollo
- berenjena
- melón
- toronja
- batatas
- cebollas
- kiwi



ATESORA EL GUSTO del

Buen Comer



Sazona con hierbas frescas



VA | Defining
HEALTH CARE | **EXCELLENCE**
in the 21st Century

