

Noticias saludables

La nutrición en el centro de la atención

Sugerencias para preparar con rapidez alimentos saludables

No se necesita mucho tiempo para comer bien. Algunas de las comidas más sencillas son deliciosas y están repletas de nutrientes. Pruebe las siguientes sugerencias en menús sabrosos y nutritivos que puede preparar en 15 minutos o menos.

Desayuno

Bebidas como desayuno

Empiece el día con un licuado: sólo ponga una taza de yogurt bajo en grasa, algunas bayas congeladas, jugo de fruta y un plátano en la licuadora. Luego agregue un taza de un cuarto de litro de leche en polvo sin grasa y disfrute de un alimento que lo dejará satisfecho y le aportará 625 miligramos de calcio, más de la mitad de lo que necesita para el día.

Aficióñese al rosa

Pruebe la toronja rosa en el desayuno. Contiene 25 veces más betacaroteno que su prima de color más claro y por lo general es más dulce. Acompáñela de una taza de avena con una onza de almendras picadas o un cuarto de taza de albaricoques deshidratados por encima, y tendrá un desayuno completo con alrededor de 7 gramos de fibra, una tercera parte de la cantidad diaria recomendada.

Agregue jugos a su rutina

Salga de la monotonía del jugo de naranja. Pruebe un jugo diferente cada día: piña, toronja, mandarina, tomate, arándano y uva, todas estas frutas contienen antioxidantes diferentes que ayudan a prevenir muchas enfermedades, como cáncer, enfermedades cardiovasculares e infecciones de las vías urinarias. ► Continúe leyendo en la página 2



Consejo de salud:

No recurra a dietas de moda para bajar unas libras: evite los planes que prometen mucho

Las dietas de moda prometen ayudarle a bajar libras con rapidez, pero por lo general no ayudan a bajar de peso sin riesgo y sin rebote.

La Academy of Nutrition and Dietetics advierte que es peligroso seguir las dietas que afirman:

- Ayudarle a adelgazar considerablemente y rápido.
- Que se pueden comer cantidades enormes de ciertos alimentos, como sopa de col o toronja.
- Que debe seguir regímenes de alimentación restrictivos y rígidos que no admiten flexibilidad o variedad.
- Que no es necesario hacer ejercicio para bajar de peso.

Copyright © 2015 HealthDay. Todos los derechos reservados.

Noticias saludables

La nutrición en el centro de la atención



► Continúa de la página 1

Almuerzo

Elija la “A” de aguacate

Unte un cuarto de aguacate maduro en su sándwich de pavo en lugar de mayonesa y al final tendrá mucho sabor y la mitad de grasa. El aguacate también contiene magnesio y potasio. Agregue tomate, germen y mostaza y termine con una fruta para un almuerzo sano y completo.

Pruebe la ensalada de la nueva era

Use tallos de brócoli rallados en lugar de col en su próxima ensalada (los encontrará cerca de las ensaladas empacadas en el departamento de verduras). Media taza le da casi cuatro veces más vitamina C y betacaroteno. Revuelva con zanahorias ralladas, un poco de cebolla roja picada y una cucharadita de vinagre de arroz y vino para un acompañamiento muy saludable.

Vuelva a lo básico

Estudios recientes han concluido que la crema de cacahuete es un alimento saludable, ya que han demostrado que los productos de cacahuete pueden disminuir el nivel de LDL o colesterol “malo” tan eficazmente como el aceite de oliva. Sin embargo, prefiera el tipo a la antigua o “natural”. Otras marcas que usan aceites parcialmente hidrogenados para dar una consistencia cremosa a los productos y evitar que el aceite se separe aumentan el colesterol.

► Continúe leyendo en la página 3

Consejo de salud:

Adelgace sin volver a aumentar de peso Persevere en su dieta.

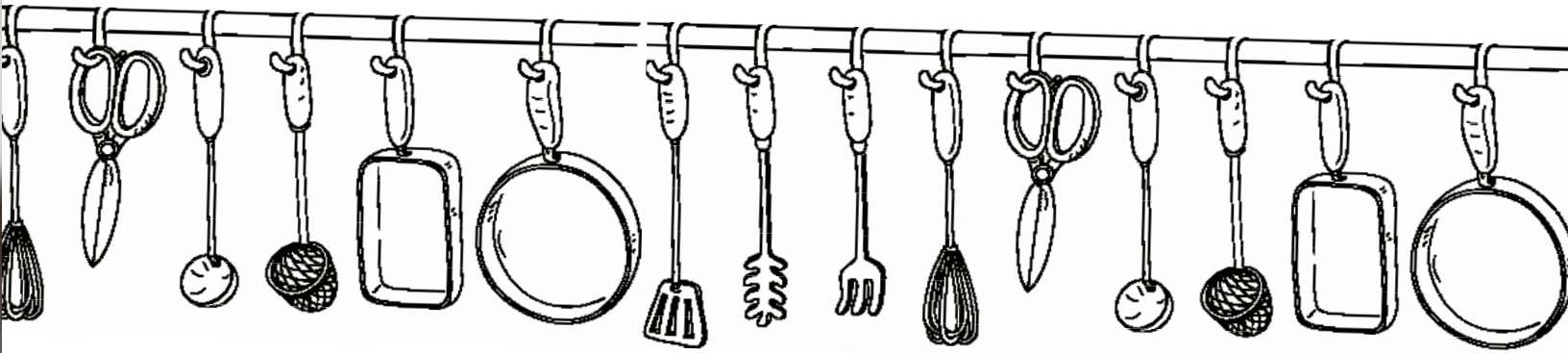
Bajar de peso es el primer paso para tener mejor salud. También es importante no recuperar esas libras de más.

La American Heart Association ofrece estas sugerencias:

- Decida qué le funciona: qué lo motiva, qué recompensas prefiere y cuáles hábitos puede mantener a largo plazo.
- Sea realista respecto a cuánto puede adelgazar y cuánto tiempo necesitará.
- Preste atención a la ingesta de calorías, en lugar de a las calorías quemadas.
- Use un podómetro para llevar el control de cuánto camina cada día.
- Haga una lista de compras saludables y sígala al pie de la letra.
- No es necesario que se pese todos los días, una vez por semana basta. Trate de medir las pulgadas que pierda en lugar de las libras.
- Anote los alimentos que come, el total de calorías y el ejercicio.

Haga planes para las ocasiones especiales, como los días de fiesta, y compense el exceso de comida antes y después.

Copyright © 2015 HealthDay. Todos los derechos reservados.



► Continúa de la página 2

Cena

Vegetales para las hamburguesas

Muchas hamburguesas vegetarianas aportan dos tercios de las proteínas pero sólo una cuarta parte de la grasa de una hamburguesa convencional, por no mencionar 5 gramos de fibra. Fría una hamburguesa vegetariana en una cucharadita de aceite de oliva o cocínela en el horno de microondas. Aderécela con germinados, un poco de queso de cabra untado, algunos pimientos rojos asados y un bollo de trigo integral.

Convierta una papa en toda una cena

Sirva una papa al horno con frijoles negros, salsa y una onza de queso rallado Pepper-Jack para tener una comida completa. Este plato le da 12 gramos de fibra y 12 gramos de proteína. El queso tiene una tercera parte de la grasa de la mantequilla, además, recibe más de 200 miligramos de calcio.

Prefiera el verde

La pasta de espinaca le da el doble de potasio y ácido fólico que la pasta común y corriente, además de un buen aporte de betacaroteno. Para preparar una comida sencilla y rápida, mezcle corbatines de espinaca con queso feta desmoronado, aceitunas negras y tomates picados. ► Continúe leyendo en la página 4

Consejo de salud:

Desmintiendo los mitos sobre la reducción de peso: las dietas de moda no son seguras ni eficaces

(HealthDay News) -- Si quiere bajar de peso, es importante que entienda lo que realmente se necesita para deshacerse de las libras de más de una manera saludable.

Weight-Control Information Network desmiente estos mitos comunes sobre la reducción de peso:

- Las dietas de moda no son una solución segura ni eficaz para bajar de peso y mantenerse a largo plazo.
- Los carbohidratos no deben evitarse por completo. Los granos integrales, frutas y verduras son fuentes saludables de carbohidratos.
- Si parece que algunas personas bajan de peso con mucha facilidad, muchos factores (como la edad, peso y herencia) contribuyen a la capacidad de deshacerse de esas libras de más.
- Los alimentos bajos en grasa o sin grasa pueden tener muchas calorías, aunque el contenido de grasa sea reducido.
- Puede comer comida rápida de vez en cuando si toma decisiones saludables y limita el tamaño de las porciones.
- Omitir las comidas no es una forma eficaz de bajar de peso.

Noticias saludables

La nutrición en el centro de la atención



Consejo de salud:

No use la comida como recompensa. Aquí le sugerimos algunas alternativas.

(HealthDay News) -- La comida no debe usarse como premio para estimular el buen comportamiento en los niños, aseguran los expertos. Los niños deben aprender que la comida es para dar energía al cuerpo y no un exceso.

La Academy of Nutrition and Dietetics menciona estas alternativas:

- Tener una cita para jugar con amigos.
- Recibir un regalo, como un paquete de pegatinas.
- Hacer una visita especial a los abuelos o un día libre de quehaceres domésticos.
- Hacer una excursión a un lugar favorito, como el zoológico, parque, cine, bolera, piscina o pista de patinar.
- Tener un asiento especial en la cabecera de la mesa durante la cena.
- Permiso para usar más tiempo la computadora o el teléfono móvil.

Copyright © 2015 HealthDay. Todos los derechos reservados.



► Continúa de la página 3

Colaciones

Evite el bajón de la tarde.

Comer entre comidas da energía y ayuda a mantener el peso en un nivel bajo, si se eligen colaciones que combinen carbohidratos con proteínas que son un estimulante duradero. Pruebe esto: zanahorias y humus, rebanadas de manzana con crema de cacahuete, o galletas integrales con queso. Como la crema de cacahuete, el humus y el queso tienen mucha grasa, es mejor limitar las porciones diarias de estos alimentos.

Elija una golosina de fruta congelada

Para una colación dulce, rápida y saludable, lave uvas sin semilla, póngalas en una bolsa de cierre hermético y guárdelas en el congelador. Las uvas contienen resveratrol, un antioxidante que ayuda a proteger el corazón, y saben todavía más dulces cuando están congeladas. ■

Copyright ©2015 LimeHealth. Todos los derechos reservados.

Giros de pavo y manzana

PREPARACIÓN: 30 minutos

PORCIONES: – 4 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ¼ de la receta

Calorías 260

Colesterol 50 mg

Sodio 280 mg

Carbohidratos 36 g

Grasa total 4 g

Grasa saturada 1 g

Fibra 5 g

Proteína 24 g

Ingredientes

1 manzana Golden Delicious mediana, sin el corazón y en rebanadas delgadas

2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

1 taza de cebolla, en rebanadas finas

1 pimiento dulce rojo, mediano, cortado en tiras delgadas

1 pimiento dulce verde, mediano, cortado en tiras delgadas

1 cucharadita de aceite de oliva

8 onzas de pechuga de pavo cocida, cortada en tiras delgadas

6 piezas de pan pita de harina integral, ligeramente tostados

½ taza de yogurt natural, bajo en grasa

1 diente de ajo, picado

Instrucciones

1. Vierta el jugo de limón sobre las rebanadas de manzana y revuelva; coloque aparte.
2. En una sartén grande antiadherente, saltee la cebolla y los pimientos en aceite caliente, revolviendo con frecuencia hasta que se doren y queden suaves.
3. Añada el pavo a la sartén y revuelva hasta que se caliente.
4. Revuelva con la mezcla de manzana.



www.FruitsandVeggiesMatter.gov

Referencias

Pace-Asciak CR et al. The red wine phenolics trans-resveratrol and quercetin block human platelet aggregation and eicosanoid synthesis: implications for protection against coronary heart disease. *Clin Chim Acta* 1995; 235: 207-19

Li-man Hung et al. Cardioprotective effect of resveratrol, a natural antioxidant derived from grapes. *Cardiovasc Res* 2000, ago 18; 47(3): 549-55