

Noticias saludables

Frutas y verduras



Frutas y verduras: cuándo preferir lo orgánico

¿Las frutas y verduras orgánicas son más saludables para mis hijos?

Existe una buena razón para sospechar que así es. La virtud de las frutas y verduras orgánicas es que las cultivan con muchas menos sustancias tóxicas que a las convencionales. Además, no hay duda de que la exposición directa a algunos de los pesticidas y herbicidas que se utilizan en la agricultura tradicional plantean peligros para los niños. Ciertas sustancias químicas dañan el sistema inmunológico o el sistema nervioso central. Otros pueden aumentar el riesgo de cáncer.

Asimismo, no hay duda de que los residuos de algunas de estas sustancias químicas se adhieren a las frutas, verduras y granos. Incluso la comida de bebé contiene residuos de pesticidas. En un análisis de ocho alimentos distintos para bebé, los investigadores descubrieron que los productos contenían residuos de 16 pesticidas diferentes.

► Continúe leyendo en la página 2...

Consejo de salud:

Preparación de frutas y verduras: asegúrese de que sean aptas para el consumo.

(HealthDay News) – Preparar frutas y verduras frescas no siempre es tan sencillo como pelarlas y comerlas. Muchas requieren preparación para eliminar las bacterias y pesticidas nocivos.

El sitio web Home Food Safety ofrece este consejo:

- Antes de comer frutas o verduras frescas, enjuáguelas con agua fría del grifo. Hágalo incluso con la fruta que va a pelar.
- Pele y descarte las hojas exteriores de un corazón de lechuga.
- Inspeccione las verduras para ver si tienen magulladuras y quite las áreas maltratadas.
- Use un paño limpio para secar las frutas y verduras antes de comerlas o cocinarlas.
- Use una tabla de cortar diferente a la que usa para la carne.
- Cocine los germinados crudos antes de comerlos.

Copyright © 2015 HealthDay. Todos los derechos reservados.

► Continúa de la página 1...

¿Pueden dañar a mis hijos los residuos de estos pesticidas?

Esa es la gran pregunta. Casi todos los niveles que ha encontrado la Administración de Alimentos y Medicamentos están muy dentro de los límites de seguridad establecidos por la agencia. Como resultado, muchos investigadores dicen que no hay pruebas de que estos niveles tan bajos de pesticidas planteen un riesgo para la salud. Sin embargo, a otros expertos les preocupa que los niños en especial estén en riesgo. Los niños comen muchos de los alimentos que se ha descubierto que contienen pesticidas, como manzanas, fresas, espinacas, ejotes, cerezas y albaricoques. Tomando en cuenta el peso corporal, los niños consumen de tres a 21 veces más de estos alimentos que los adultos. La National Academy of Sciences cree que la dieta desempeña una función crucial en la exposición de los niños a los pesticidas.

Al final de cuentas, a cada uno de nosotros nos toca decidir. Tal vez le tranquilice saber que si hay algún riesgo, casi de seguro es muy pequeño. De lo contrario, los investigadores verían problemas graves de salud que se presentan en una gran cantidad de niños. Los expertos de los dos lados del debate coinciden en que los beneficios para la salud que reporta comer frutas y verduras en abundancia, sean orgánicas o convencionales, superan por mucho los posibles riesgos.

¿La exposición a los pesticidas se reduce si compro frutas y verduras orgánicas?

Sí. Aunque las normas para cultivos orgánicos difieren de un estado a otro, casi todas las frutas y verduras orgánicas se cultivan con menos pesticidas y herbicidas tóxicos. Sin embargo, eso no significa que no tengan pesticidas. Según un estudio, 25 por ciento de las muestras orgánicas tenían algunos residuos de pesticidas, en comparación con 75 por ciento de las convencionales. No obstante, los tipos de residuos que se encontraron en los productos orgánicos eran menos tóxicos.

► Continúe leyendo en la página 3...

Consejo de salud:

Coma verduras en el desayuno: Sugerencias para una comida más saludable

La primera comida del día será más saludable si agrega verduras a su desayuno.

La Academy of Nutrition and Dietetics sugiere:

- Agregue cualquier verdura. por ejemplo, espinacas, champiñones o tomates, a los huevos revueltos o a un omelet.
- ¿Va a preparar muffins o panqueques? Ralle calabacitas o zanahorias e inclúyalas en la mezcla.
- Licue ligeramente zanahorias y jugo de naranja.
- Desayune un burrito con pimientos dulces y otras verduras.

Compre frutas y verduras que promuevan la salud del corazón: En una emergencia, los productos congelados sirven.

Coma muchas frutas y verduras para ayudar a su corazón a estar más sano.

La American Heart Association ofrece estas sugerencias de compra para una dieta saludable para el corazón:

- Compre frutas y verduras enlatadas o congeladas cuando no consiga frescas. Sólo asegúrese de estos productos no contengan grasa, azúcar o sal añadidas.
- Prefiera las frutas y verduras ricas en fibra, como las naranjas, chícharos, manzanas, fresas, plátanos o frijoles.
- Compre verduras que puedan comerse crudas en una buena colación, como tomates cherry, coliflor, brócoli y bastones de apio o zanahoria.
- Omite los productos horneados y prefiera las frutas secas, frescas o enlatadas sin azúcar añadido. Limite el consumo de jugo de fruta, que no carece de fibra.

Copyright © 2015 HealthDay. Todos los derechos reservados.

Noticias saludables

Frutas y verduras

► Continúa de la página 2...

¿Los alimentos orgánicos son más nutritivos?

Probablemente no. Aunque algunos defensores de la agricultura orgánica insisten en que las frutas y verduras que se cultivan “naturalmente” son mejores para la salud, no existe ninguna prueba de que contengan más vitaminas, minerales u otros nutrientes esenciales. Tampoco existen pruebas sólidas de que las frutas y verduras orgánicas tengan mejor sabor.

Además de evitar los residuos de pesticidas, ¿hay otros buenos motivos para comprar frutas y verduras orgánicas?

Sí. Si apoya las técnicas de cultivo orgánicas, puede ayudar a reducir la cantidad de sustancias químicas tóxicas que se emplean en la agricultura. A su vez, esto reduce el riesgo de que estas sustancias químicas se filtren del suelo a los suministros de agua. Apoyar la agricultura orgánica también protege a los productores. Ellos enfrentan el mayor peligro de los pesticidas y herbicidas, puesto que son los que tienen más probabilidades de entrar en contacto directo con las sustancias químicas.

¿Por qué las frutas y verduras orgánicas son más caras?

Según un estudio reciente, las frutas y verduras orgánicas cuestan 57 por ciento más que las que se cultivan con técnicas convencionales. Esto se debe en parte a que las empresas orgánicas tienden a ser pequeñas, por lo que no cuentan con los recursos económicos de las grandes corporaciones agrícolas. Además, la agricultura orgánica requiere por lo general más mano de obra.

Y si no puedo encontrar o pagar frutas y verduras orgánicas, ¿hay alguna manera de eliminar los residuos de los pesticidas?

Sí. Lave muy bien las manzanas, uvas, espinacas y demás frutas y verduras con agua corriente y con esto eliminará hasta 90 por ciento de los residuos de pesticidas. Pelar la fruta y usar un cepillo para lavarla también ayuda a eliminar residuos. Es prudente lavar con cuidado todas las frutas y verduras, sean convencionales u orgánicas, puesto que pueden contaminarse de bacterias en el proceso de cosecha y envío. ■



Consejo de salud:

Obtenga más nutrientes de las verduras Selecciónelas con prudencia

(HealthDay News) – Las verduras son excelentes fuentes de nutrientes, pero algunas son mejores que otras.

El sitio web ChooseMyPlate.gov sugiere:

- Seleccione verduras ricas en potasio, como batatas, papas blancas, productos de tomate, frijoles rojos, alubias, espinacas, frijol de soya y lentejas.
- Utilice salsas y condimentos con moderación porque agregan grasa y calorías con rapidez. Lea las etiquetas nutricionales y prefiera las verduras simples.
- Para reducir el sodio, prepare verduras frescas en lugar de comidas empacadas o procesadas.
- Busque verduras enlatadas cuya etiqueta diga que son bajas en sodio, sin sodio o sin sal añadida.

Copyright © 2015 HealthDay. Todos los derechos reservados.

Pasta Primavera

PREPARACIÓN: 25 minutos

PORCIONES: 4 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 tazas de pasta y verduras

Calorías 319

Colesterol 4 mg

Sodio 167 mg

Carbohidratos 59 g

Grasa total 6 g

Grasa saturada 2 g

Fibra 12 g

Proteína 13 g

Ingredientes

8 onzas de espagueti integral seco

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de ajo, picado en trocitos (aproximadamente ¼ diente de ajo)

4 tazas de verduras surtidas cocidas, como tiras de pimiento rojo, floretes de brócoli, bastones de zanahoria o ejotes

1 lata de 15 ½ onzas de tomates en trocitos, sin sal añadida

1 lata de 5 ½ onzas de jugo de tomate bajo en sodio

¼ cucharadita de pimienta negra molida

¼ taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. En una cacerola de un litro, ponga a hervir 3 cuartos de litro de agua a fuego alto.
2. Agregue el espagueti y cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escorra.
3. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva y el ajo en una sartén grande para saltear. Cocine hasta que el ajo esté suave, pero no dorado (aproximadamente 30 segundos).
4. Agregue la mezcla de verduras y cocine hasta que las verduras estén suaves, pero no doradas (aproximadamente 3-5 minutos).
5. Agregue los tomates en trocitos, jugo de tomate y pimienta. Deje que la mezcla hierva. Cuando suelte el hervor, baje el fuego y deje hervir a fuego lento durante 5 minutos.
6. Agregue el espagueti y el queso parmesano. Revuelva hasta que la pasta esté caliente y bien mezclada. Sirva.



Deliciously Healthy Meals, National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)

Referencias

U.S. Food and Drug Administration. Pesticide Monitoring Program. http://www.fda.gov/Food/FoodSafety/FoodContaminantsAdulteration/Pesticides/ResidueMonitoringReports/ucm228867.htm#Results_Summary

Roberta Larson Duyuff, MS, RD, CFCS, The American Dietetic Association's Complete Food & Nutrition Guide. Chronimed Publishing, 3rd Edition, 2006.