



Nutrición en Acción

Programa de Nutrición de la Familia Vol. 7 No. 6
Diciembre 2002

Este programa es auspiciado por el Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida.



Aligere las Vacaciones

¡Estamos en tiempo de celebrar, visitar a la familia y amigos, y comer! La comida es una parte importante de este tiempo del año, pero muchos de nuestros platos favoritos están llenos de grasa y calorías. Este año, haga algunos simples cambios en las recetas para tener unas vacaciones más sanas.

En lugar de . . .	Pruebe . . .
Leche entera	Leche descremada de 1%
Leche evaporada	Leche evaporada baja en grasa
Leche condensada	Leche condensada baja en grasa o sin grasa
Crema Agria	Yogurt natural o crema agria baja en grasa
Nata líquida	Leche evaporada sin grasa
Manteca, mantequilla, aceite o grasa	Margarina (en productos al horno, sustituir la mitad de la grasa con puré de manzanas)
Grasa animal, hueso de espinazo o patas de cerdo	Muslos de pollo sin piel
Azúcar	La mitad del azúcar requerido
Mantequilla o manteca para engrasar los utensilios de cocina	Spray para cocinar
1 taza de pastillas de chocolate	½ taza de pastillas de chocolate tipo "mini"
1 trozo (1 onza) de chocolate	3 cucharadas de cacao en polvo

Más consejos para unas vacaciones sanas:

- T Quite la piel a las aves de corral antes de comerlas.
- T Intente cocer, asar, cocinar al vapor o en el microondas en lugar de freír.
- T Coma cinco porciones de frutas y verduras todos los días.
- T ¡Cuidado con el tamaño de las porciones que sirve!
- T ¡Manténgase activo!



Las Verdades sobre el Ácido Fólico

El ácido fólico, es una vitamina B importante para la salud. El ácido Fólico es la forma de la vitamina encontrada naturalmente en los alimentos. El ácido fólico es la forma en la que se añade a los alimentos o se encuentra en los suplementos vitamínicos. El Ácido Fólico ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos y ADN.

El Ácido Fólico y los Defectos de Nacimiento

El Ácido Fólico ayuda a prevenir los defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal, como la Espina Bífida. Estos defectos de nacimiento pasan muy temprano en el embarazo, por lo general antes de que una mujer sepa que ella está embarazada. Es por eso muy importante que todas las mujeres que puedan quedarse embarazadas tomen bastante Ácido Fólico diariamente.

Ácido Fólico y Otras Enfermedades

La carencia de ácido fólico puede causar anemia. La anemia es una enfermedad en la que los glóbulos rojos no pueden llevar bastante oxígeno al cuerpo. Una persona con anemia se siente cansada todo el tiempo.

El ácido fólico también puede ayudar a prevenir problemas cardíacos, las parálisis y algunos tipos de cáncer.

Necesidades de Ácido Fólico

Etapa Vital	Microgramos (mcg) diarios
Adultos de 19+	400
Embarazadas	600
Mujeres en periodo de lactancia	500

Productos con altos contenidos de Ácido Fólico

Las naranjas, el jugo de naranja, las verduras de hojas verdes, los frijoles secos cocinados y los guisantes, el maní (cacahuets), los cereales, el arroz, el pan y la pasta.

Suplementos de Ácido Fólico

Si Ud no toma bastante ácido fólico en los alimentos, piense en tomar un suplemento, especialmente si Ud está embarazada o pudiera quedarse embarazada. Pregunte primero a su médico o farmacéutico y no tome más de 1000 mcg de ácido fólico al día.



Programa de Nutrición de la Familia Local:
