



Nutrición en Acción

Programa de Nutrición de la Familia - Vol. 6 No. 1
Enero/Febrero 2001

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.



Puré de Manzana y Puré de Ciruelas como Sustituto de Grasa



Hoy en día existen alternativas para aquellas personas que les gusta hornear pero que desean limitar el uso de la mantequilla, margarina o aceite. El puré de manzana (*applesauce*) y el puré de ciruelas se pueden usar para preparar *brownies*, bizcochos o tortas, panes, molletes y galletas.

¿Cómo puedo usar el puré de manzana para sustituir la grasa en los productos horneados?

Trate sustituyendo la mitad de la grasa con el puré de manzana, hasta un máximo de $\frac{1}{2}$ taza. Por ejemplo, si la receta incluye 1 taza de grasa, use $\frac{1}{2}$ taza de puré y $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla, margarina, aceite o manteca vegetal.

Al preparar una caja de mezcla para bizcochos, usted puede usar $\frac{1}{3}$ taza de puré de manzana en lugar del aceite. Algunas cajas de mezclas para bizcochos tienen un listado de ingredientes e instrucciones para preparar la mezcla con menos grasa.

Puré de ciruela

El puré de ciruelas o de frutas es otro sustituto para la grasa al hornear. Usted

puede preparar el puré de ciruelas (vea las instrucciones al final de esta sección), puede comprar el puré en forma de *baby food* (compre los que son primera etapa) o lo puede comprar en forma comercial ("*Lighter Bake*" - una combinación de ciruela y manzana*) en su colmado.

¿Cómo puedo usar el puré de ciruela para sustituir la grasa en los productos horneados?

Omita la grasa y reemplace la mitad de la cantidad con el puré de ciruela. Por ejemplo, si la receta lleva 1 taza de grasa, use $\frac{1}{2}$ taza de puré de ciruela. Quizás tenga que experimentar un poco para que el producto resulte a su gusto. Para comenzar puede usar $\frac{1}{3}$ de la cantidad de grasa y sustituir la restante cantidad con el puré. Luego trate la receta sustituyendo la mitad de la cantidad de grasa con puré. (El añadir 1 ó 2 cucharadas de grasa a la receta puede mejorar el producto.)

Preparando su propio puré de

ciruelas: En un procesador de alimentos combine 8 onzas (1 $\frac{1}{3}$ tazas) de ciruelas sin semilla y 6 cucharadas de agua caliente. Procese hasta que la mezcla esté suave. Rinde 1 taza. Guarde en el refrigerador por 1-2 meses.

¿Cómo puedo usar el puré de ciruela para sustituir la grasa en los



productos horneados?

Use el puré de ciruela en productos horneados con sabor a chocolate como *brownies* y bizcochos (tortas) (le dará un sabor más dulce y una textura más húmeda). También puede usarlo para preparar bizcochos de zanahoria o pan de jengibre. Use los purés en recetas que llevan otros ingredientes húmedos como miel, leche, melaza y huevos (blanquillos).

**El uso de marcas de productos no significa que se auspicie ese producto.*

Referencias:

California Prune Board, Department M, PO Box 10157, Pleasanton, CA 94588

"Fake and Bake," *Eating Well*, March/April 1997

"Reducing Fat in Baked Goods," *The American Dietetic Assn.*

"Substitute Teaching," *Eating Well*, September 1997

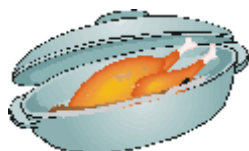
Versión original en inglés por: Ellen Schuster, Oregon State University Extension Home Economics. Web site accessed on January 03, 2001.

http://osu.orst.edu/dept/ehe/nutrition.htm#_NutriFocus

La Asociación Americana del Corazón hace recomendaciones para la buena nutrición . . . para un corazón sano . . .

● **El pellejo del pollo**

La Asociación Americana del Corazón recomienda que se le quite el pellejo al pollo, pavo y otras aves antes de cocinar para limitar la grasa (especialmente la grasa saturada y el colesterol). Aún cuando existen estudios que contradicen esta recomendación, información disponible del Departamento de Agricultura federal certifican que el pollo



cocido con el pellejo tiene más contenido de grasa que el pollo cocido sin pellejo.

Hasta el momento en que exista suficiente información, la Asociación Americana del Corazón continuará recomendando que se le quite el pellejo al pollo antes de cocinar excepto cuando se hornee el pollo. Al hornear el pollo, remueva el pellejo antes de comerlo.

● **Sodio**

Las personas saludables deben reducir el consumo de sodio a no más 2,400 miligramos por día. Esto equivale a casi 1¼ cucharaditas de sal.



¿Cuáles son las fuentes comunes de sodio?

Alimentos: Esté al tanto del contenido de sodio natural y añadido en los alimentos. Cuando compre alimentos preparados y empacados lea siempre las etiquetas. Si encuentra palabras como "soda" (soda se refiere al bicarbonato de sodio, o soda para hornear), "sodio" y el símbolo "Na" esto significa que el producto contiene sodio.

Medicamentos: Algunos medicamentos contienen mucho sodio. Asegúrese de leer las etiquetas de los medicamentos que compra sin prescripción médica. Lea la lista de ingredientes y advertencias para ver si hay sodio en el producto. Si tiene dudas, consulte con su médico o farmacéutico.

¿Cómo puedo reducir el sodio en mi dieta?

- Escoja productos frescos, congelados o enlatados que no tienen sal añadida.
- Seleccione nueces y semillas, legumbres secas y lentejas sin sal.

- Evite usar la sal en sus platos hechos en casa.
- Seleccione caldos y sopas sin sal y sin grasa.
- Seleccione quesos bajos en sodio y bajos en grasa.
- Trate diferentes hierbas y especias para condimentar sus comidas.

Ácidos Grasos TRANS

¿Es la mantequilla mejor que la margarina? El público tiene sus dudas acerca del uso de la margarina luego de que estudios recientes señalaran que es posible que los ácidos grasos *trans* eleven los niveles de colesterol en la sangre. ¿Será la mantequilla mejor que la margarina? La mantequilla tiene grasa saturada y colesterol y puede causar el bloqueo de las arterias. La mayoría de las margarinas son hechas a base de aceite vegetal y no proveen colesterol dietario. La margarina suave envasada o la líquida es menos hidrogenada y tiene menos ácidos grasos *trans*.



La Asociación Americana del Corazón le recomienda a los consumidores:

- Usar aceites vegetales que no son hidrogenados, como el aceite de canola y el aceite de oliva.
- Al seleccionar productos procesados, escojan aquellos hechos con aceite de canola o de oliva.
- Usar margarina como un sustituto para la mantequilla y escoger margarina suave (envasada o líquida) en lugar de la margarina en barra (que es más firme).
- Al comprar margarina, seleccione aquella que tiene no más de 2 gramos de grasa saturada por cucharada y que

tiene aceite vegetal líquido como el primer ingrediente.

- Las papitas fritas, las donas, las galletas dulces y las saladas son ejemplos de alimentos altos en ácidos grasos *trans*.

Fuente de información: The American Heart Association. Web site accessed on January 03, 2001.

http://www.americanheart.org/Health/Diet_and_Nutrition/index.html

Febrero es el Mes Nacional de la Batata (Camote)

¿Sabía usted que.....?

- Las batatas contienen cuatro veces la cantidad recomendada (USRDA) de beta caroteno cuando se consumen con la cáscara.
- Las batatas son una gran fuente de vitamina E y no tienen grasa. Dos tercios (2/3) de taza de batata nos provee un 100% de la vitamina E recomendada (USRDA).
- Las batatas también nos proveen otros nutrientes importantes como vitamina B6, potasio y hierro.
- Las batatas son una buena fuente de fibra dietética, la cuál promueve la salud del tracto digestivo.

Confusión de Nombres

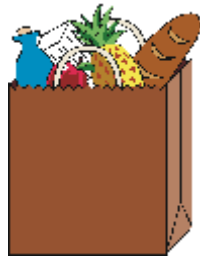
En el mercado americano a la batata o camote se le conoce como "sweet potato" o "yam" El nombre "sweet potato" es el más apropiado, ya que "yam" se refiere a la verdura ñame. La batata o "sweet potato" tiene la cáscara suave y es rica en beta caroteno mientras que el ñame o "yam" tiene la cáscara áspera y no es una buena fuente de beta caroteno.



“Yams” en los Estados Unidos se refiere a la batata anaranjada, que tiene más humedad, es de color anaranjado y tiene un sabor más dulce. Existen otras variedades de batatas con cáscaras y partes comibles de varios colores. La batata blanca era la más popular antes de que llegara al mercado americano la batata anaranjada. Así que en los Estados Unidos “sweet potato” o “yam” se refieren a lo mismo, o sea, a la batata o camote.

Creatividad en la Cocina Usando Batata

- Use batata en lugar de repollo para preparar una ensalada estilo “cole slaw.”
- Use batata majada en lugar de calabaza majada para preparar su receta favorita de pastel.
- Sirvale a su familia batata horneada en lugar de papa horneada. La batata es más nutritiva y es deliciosa con canela en polvo y azúcar morena.



- En lugar de zanahorias puede usar batata cruda como una alternativa para bocadillos, ensaladas y sopas.
- También puede usar batatas en lugar de papas regulares, manzanas o calabaza para preparar sus recetas favoritas.
- La batata cortada en forma de palitos se cocina rápido; la puede mezclar con carne de res o pollo para comer con tortillas de harina.
- Saltee trozos finos de batata con pimienta verde, ajo y polvo de chili para servir con enchiladas.
- Saltee trozos finos de batata con rebanadas finas de jamón y cebolla y añadale un huevo batido para preparar una tortilla.
- Batatas y frutas forman una buena combinación; combine batatas con piña, banana, manzanas o peras.

Fuente de información: North Carolina Sweet Potato Commission. Web site accessed on January 03, 2001. <http://www.ncsweetpotatoes.com/index3.html>

Para Gastar Menos en Alimentos:

- Las carnes en rebanadas para emparedados son más económicas cuando las compra por libra en el deli.
- Compre vegetales frescos, sin pelar y sin lavar.
- Alimentos pre-empacados cuestan de 10 a 20 veces más que los alimentos en volumen.

Fuente: National Center for Financial Education

Programa de Nutrición de la Familia Local: