



# Nutrición en Acción

Programa de Nutrición de la Familia Vol. 6 No. 4  
Julio/Agosto 2001

Este programa es auspiciado por el departamento de los Niño 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.



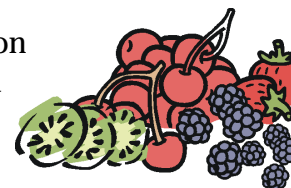
## Julio es el Mes Nacional del Helado

Todos disfrutamos de un buen helado (o mantecado) en estos meses de verano, pero debemos tener cuidado de escoger productos que no nos lleven sobre los límites de grasas y calorías. ¡Lea las etiquetas! A continuación le ofrecemos unas ideas para que saboree un delicioso helado sin sentido de culpa:

1. Escoja helado o yogur congelado *sin grasa* en lugar del helado regular y se ahorrará 100 calorías por cada media taza.
2. Los helados *bajos en grasa* tienen solo la mitad de la grasa de los helados regulares.
3. Tenga cuidado con los extras que le añade a su helado o vea las sugerencias para el uso de frutas frescas. Los extras, como nueces o salsa de chocolate, le pueden añadir una cantidad significativa de calorías a su helado. Dos (2) cucharadas de extras contienen alrededor de 100 calorías.

## Extras para los helados...

Las frutas frescas son siempre una buena alternativa para añadirle al helado.



Trate las siguientes combinaciones de frutas:

- Variedad de fresas frescas
- Melocotón (durazno) combinado con frambuesas frescas
- Rebanadas de kiwi y de mango
- Cerezas frescas
- Albaricoque (chabacano) en rebanadas

Términos descriptivos en las etiquetas de los helados:

- *Low-fat* (bajo en grasa): 3 gramos o menos de grasa por porción
- *Light* (bajo en grasa): 50% menos grasa que el helado regular del mismo tipo
- *Ice milk* (leche helada): Se refiere a un producto bajo en grasa o a uno *light*
- *Non-fat* (sin grasa o desnatada): Menos de 0.5 gramo de grasa por porción
- *No sugar added* (sin azúcar añadida): Ni el helado ni los ingredientes añadidos pueden ser endulzados con azúcar, pero si con endulzador artificial. Esto no significa que el producto sea libre de azúcar ni libre de calorías.



## Preservando las Cosechas del Verano

No deje perder sus cosechas del verano. El congelar las frutas y los vegetales en su punto de madurez le permitirá disfrutar de sus sabores más allá del verano.

### Blanqueando los Vegetales y las Frutas

El blanquear las frutas y los vegetales frescos antes de congelar ayuda a mantener la textura y el color de estos ya que el proceso detiene la actividad de las enzimas que maduran el alimento.

#### Cómo blanquear ...

- Hierva agua y sumerja la fruta o el vegetal en el agua por aproximadamente 1 a 3 minutos.
- Saque el alimento del agua hirviendo y sumerja en agua helada inmediatamente para detener el proceso de cocción.
- Deje secar los productos blanqueados completamente antes de congelar.



Vegetales que pueden congelarse: espárragos, maíz (elotes), habichuelas tiernas (ejotes), habas lima, guisantes y calabaza de verano.

- Añada vegetales aún congelados a las sopas y guisos y cocine por un par de minutos.



Frutas que pueden congelarse: fresas (*blueberries*, *raspberries*), cerezas, melones y melocotones (durazno). Las bananas y las peras no son buenas para congelar porque pierden su textura.

- Al descongelar estas frutas verá que la textura es más suave que la de las frutas frescas. Las frutas descongeladas son buenas para preparar salsas, rellenar tartas y pasteles y para preparar panes dulces.

#### Pasos para congelar productos sin problemas:

1. Lave las frutas y los vegetales completamente. Tenga especial cuidado con las frutas que son frágiles, como las fresas.
2. Séquelas bien sobre varias hojas de papel toalla.
3. Corte las frutas y los vegetales en secciones. Antes de congelar, polvoree las secciones de melocotones, manzanas y peras con ácido ascórbico en polvo (disponible en el colmado) para evitar que pierdan su color. Polvoree las fresas, las cerezas y los melocotones con azúcar granulada antes de congelar para que no pierdan su textura.
4. Coloque las secciones de frutas y vegetales en un solo nivel sobre una bandeja para hornear y déjelas congelar hasta que estén firmes.
5. Una vez congeladas, transfiera las frutas y los vegetales congelados a envases con tapa o bolsitas plásticas con *zip-top*.
6. Puede almacenar estos productos congelados hasta por 9 meses.
7. Descongele en el refrigerador por 6 horas o a temperatura ambiente por 3 horas.

Esta información fue tomada de "American Institute for Cancer Research" newsletter, Summer 2001, Issue 72.

# El Rincón de los Niños

## La Semana Nacional de la Prevención del Envenenamiento con Plomo

El envenenamiento con plomo es un problema de salud que puede evitarse. Sin embargo, casi un millón de niños en los Estados Unidos tienen niveles altos de plomo en la sangre y podrían sufrir daños irreparables a su salud.

*REALIDAD:* Los niños y hasta los bebés por nacer pueden verse afectados por la exposición al plomo.

*REALIDAD:* Aún los niños que aparentan estar saludables pueden tener altos niveles de plomo en la sangre.

*REALIDAD:* El plomo puede entrar a nuestros cuerpos al nosotros respirar polvo con plomo o al poner en nuestras bocas pedazos de pintura o tierra que contengan plomo.

Los bebés y los niños tienen un mayor riesgo de envenenamiento con plomo. Ellos están constantemente poniendo sus manos y otros objetos en sus bocas y estos pueden estar sucios de polvo contaminado con plomo. Además, sus pequeños cuerpos absorben mucho más plomo.



El sistema nervioso y el cerebro de los niños son bien sensibles a los daños causados por el plomo. Algunos de los daños incluyen:

- crecimiento lento y baja estatura
- problemas de aprendizaje
- problemas de comportamiento
- retardación mental

Niveles bien altos de plomo en la sangre pueden causar convulsiones, coma y hasta la muerte.

### Todo padre puede proteger a su niño contra el envenenamiento con plomo:

- Lleve a su niño al centro de salud o a su pediatra para que le hagan la prueba de plomo en la sangre.
- Lave las manos de sus niños, al igual que sus botellas (mamaderas), chupetes y juguetes, con frecuencia.
- Busque que revisen su casa por si existen posibles fuentes de plomo (pintura, tubería).
- Limpie con regularidad los pisos, los bordes de las ventanas y otras superficies.

### Promueva los buenos hábitos de alimentación.

El comer alimentos ricos en nutrientes en las comidas y las meriendas (entrecomidas) puede proteger a su niño del plomo. El plomo se absorbe fácilmente en un estómago vacío. El

servirle comidas a sus niños con regularidad durante el día le ayudará a evitar que su niño tenga el estómago vacío. En adición a los granos, cereales, frutas y vegetales, incluya en las comidas alimentos ricos en calcio, como leche, queso, yogur, tortillas de maíz o tofu. Incluya también alimentos ricos en hierro, como carnes, pollo, cereales fortificados con hierro, frijoles y pasas.



## De Regreso a la Escuela en Agosto

Ya se acerca el final del verano y hay que preparar a los niños para la escuela. Como parte de sus preparativos no olvide de preguntarle a la principal de la escuela o a la maestra si su niño cualifica para recibir almuerzos gratis o a bajo costo en la escuela. El Programa Federal de Almuerzos en las escuelas provee almuerzos nutritivos que incluyen carne o sustituto, pan o sustituto, leche y dos frutas y/o vegetales.



**¿Sabía usted que los niños que compran un almuerzo caliente en la escuela generalmente comen almuerzos más nutritivos que los niños que traen sus almuerzos de casa?**

### Si decide empacar los almuerzos en casa considere estos consejos:

- Su niño le puede ayudar a comprar los alimentos, al igual que le puede ayudar a preparar el almuerzo.
- Si a su niño no le gustan las mezclas, haga sus emparedados sencillos- usando rebanadas de pavo en lugar de trozos de pavo mezclado con mayonesa.
- Seleccione y prepare alimentos apropiados para la edad de su niño- frutas en rebanadas para niños pequeños, frutas enteras para niños grandecitos.
- Déle variedad al almuerzo usando alimentos con formas y texturas variadas.



- No es mala idea el incluir un alimento favorito de su niño, aún si ese alimento es alto en azúcar, sal o grasa.

### Almuerzos para Llevar

Aún los adultos que salen a trabajar todos los días deben planificar sus almuerzos. Considere la gran variedad de panes y de rellenos o mezclas disponibles para preparar ricos emparedados.



**Panes:** de trigo integral, multi-grano, papa, canela, cebolla, avena, pasas y de hierbas.

**Mezclas** (mantenga refrigerados aquellos que usan salsa a base de mayonesa):

Atún en agua o sobrante de pescado, desmenuzado, combinado con:

- T salsa de tomate condimentado con hierbas
- T vegetales crudos cortados y yogur sin sabor bajo en grasa o mayonesa baja en grasa

Carne magra o pollo cocido en trocitos combinado con:

- T repollo rallado, cebolla picadita y yogur sin sabor bajo en grasa, condimentado con pimienta roja
- T requesón y vegetales crudos cortados, condimentados con chili en polvo y mostaza en polvo

Frijoles cocidos y majados, condimentados con:

- T ajo y cebolla machacados, perejil, romero, tomillo y pimienta
- T carne magra de cerdo cocida y en trozos, apio, cebolla y yogur sin sabor bajo en grasa

**Para mantener los emparedados seguros**

- Para mantener los alimentos fríos, use un bolso o empaque con material aislante.
- Prepare los emparedados usando ingredientes fríos.
- Guarde su emparedado en el refrigerador hasta la hora del almuerzo.

---

**Programa de Nutrición de la Familia Local:**

---