La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

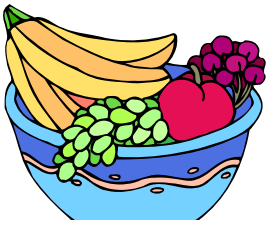
Programa de Nutrición Familiar de la Investigación y Extensión de K-State

Cenando con Diez Centavos

Comiendo Mejor por Menos

Agosto / Septiembre

Los Beneficios de las Hortalizas Superan los Riesgos



¿Usted cuida niños? Darle una abundancia de frutas y verduras es una de las dietas más saludables que puede proporcionarles. Las personas que comen más hortalizas tienen una menor incidencia de enfermedades.

Una investigación reciente encontró que entre 1,100 niños de 8 a 15 años de edad, la mayoría (93%) no tenía en su orina un plaguicida utilizado comúnmente, o tenía niveles muy bajos del mismo. Sin embargo, los niños con los niveles más altos del plaguicida organofosforado en su orina tenían más probabilidad de ser diagnosticados con trastorno por déficit de atención e hiperactividad, o TDA/H, que los niños sin indicios de este plaguicida en su orina.

Para disminuir la exposición de su familia a los plaguicidas, siga estos consejos al seleccionar y prepare frutas y verduras frescas:

- ***Cultive sus propias hortalizas.*** Cultivar en contenedores en un patio puede ser divertido y también sabroso.
- ***Coma una variedad.*** Es menos probable que coma repetidamente los residuos del mismo plaguicida si usted come muchos tipos diferentes de productos.
- ***Busque y compre hortalizas producidas localmente en los mercados de los agricultores o en puestos de ventas en carreteras.*** Pregunte a los proveedores si algún producto químico ha sido rociado en sus productos.
- ***Seleccione hortalizas que estén libres de cortaduras u otros daños.***
- ***Lave sus manos antes y después de preparar alimentos o comer.***
- ***Enjuague las frutas y verduras bien, con agua limpia que cae del grifo.*** Si hace esto antes de ponerlas en el refrigerador, ¡usted y sus hijos sólo pueden tomarlas e irse!
- ***Recorte o pele sus hortalizas.*** Las frutas y verduras con hojas exteriores (tales como el maíz dulce, el repollo y la lechuga) o con piel o cáscaras (tales como pepinos, cebollas, melones, bananos, aguacates, berenjenas, frutas cítricas, zanahorias, duraznos, manzanas y papas) que usted puede pelar antes de comer proporcionan menos residuos de plaguicidas.
- ***Considere la posibilidad de comprar hortalizas orgánicas de14 tipos.*** Por lo general, los alimentos orgánicos no están libres de residuos de plaguicidas, pero tiene un tercio menos residuos que los producidos convencionalmente, especialmente estas frutas y verduras: manzanas, apio, cerezas, col silvestre, arándanos nacionales, uvas importadas, col rizada, lechuga, nectarinas, duraznos, papas, espinacas, fresas y pimientos dulces.

Fuentes (Acceso en 7/13/10): 1. Attention-deficit/hyperactivity disorder and urinary metabolites of organophosphate pesticides, MF Bouchard et al., *Pediatrics* 2010;125;e1270-e1277, *http://pediatrics.aappublications.org* 2. Should I purchase organic foods? MV Gold, USDA's Alternative Farming Systems Information Center, *www.nal.usda.gov/afsic* 3. *EWG's* Shoppers Guide to Pesticides, *www.foodnews.org/sneak/EWG-shoppers-guide.pdf*

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., CDE, Especialista en Nutrición Humana de la Investigación y Extensión de K-State y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.

Reduzca su Exposición a las Toxinas

La Agencia para la Protección Ambiental de los Estados Unidos debe determinar los riesgos y medidas de precaución necesarios para ciertos contaminantes provocados por el hombre, relacionados con los alimentos. *Cenando con Diez Centavos* publicó formas para que pueda reducir la exposición de su familia a uno de estos tipos de químicos, bisfenol A o BPA, en su edición de julio a agosto del 2009 (disponible en línea en *http://www.ksre.ksu.edu/humannutrition/Dining.htm*). Para mantener esa tradición, esta edición resume dos químicos adicionales que pueden causar preocupación. Se encuentran comúnmente en la cocina y han abierto su camino como contaminantes en la sangre de la población en general que vive en los Estados Unidos, pero usted puede tomar medidas que pueden ayudar a reducir la exposición de su familia a los mismos.

PFOA — Acido perfluoroctanoico. (PFOA por sus siglas en inglés.) El PFOA se utiliza para hacer las superficies anti-adherentes en artículos para cocinar, y para fabricar ropa impermeable y miles de otros productos. El PFOA también es producido por la descomposición de las sustancias que permiten ofrecer un producto resistente a la tierra, las manchas, la grasa, el agua y el fuego. Para reducir su exposición al PFOA, puede ayudar: • Utilizar artículos para cocinar de metal (tales como el acero inoxidable o hierro fundido) sin una superficie anti-adherente algunas veces o siempre que cocine u hornee. • Si utiliza artículos de cocina anti-adherentes, utilice sólo fuego lento o medio. Puede emitir gas tóxico cuando se calientan a temperaturas muy altas.

PBDE: Éteres difenílicos polibrominados. (PBDE por sus siglas en inglés.) Los PBDE son sustancias químicas retardantes al fuego. Se agregan a una variedad de productos de consumo (tales como plásticos para televisores y computadoras, aislamiento para cables, recubrimiento para el reverso de las cortinas y tapicería, y esponjas para muebles) para que sean difíciles de quemar durante un incendio casero. Estos productos arrojan PBDE con el tiempo, los cuales se acumulan en el polvo. Los PBDE pueden entrar en nuestros cuerpos a través del contacto de aire o por la ingestión de este polvo. Además, los PBDE son motivo de preocupación en nuestras fuentes de agua y alimentos. Los PBDE pueden filtrarse fuera de los productos en los que se utilizan, entrando en el aire, el agua y el suelo. Una vez dentro del cuerpo, los PBDE se acumulan en el tejido adiposo. La fuente principal de exposición a los PBDE puede ser a través de los alimentos, especialmente aquellos con un alto contenido de grasa. Para reducir su exposición a los PBDE, puede ayudar: • Comprar productos hechos sin retardantes de fuego de PBDE. • Limpiar o barrer, y desechar el polvo regularmente. • Lavarse las manos antes de preparar o comer alimentos. • Comer menos grasa animal.

Fuentes (Acceso en 7/13/10): 1. Perfluorooctanoic Acid (PFOA) and Fluorinated Telomers, Environmental Protection Agency, *www.epa.gov/oppt/pfoa* 2. Five toxics that are everywhere: Protect yourself, DS Martin, *www.cnn.com/2010/HEALTH/05/31/chemical.dangers/index.html* 3. Polybrominated diphenylethers, Environmental Protection Agency, *www.epa.gov/oppt/pbde* 4. Public Health Statement for Polybrominated Diphenyl Ethers (PBDEs), Department of Health and Human Services' Agency for Toxic Substances and Disease Registry, *www.atsdr.cdc.gov/toxprofiles/phs68-pbde.html*

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA. El Programa de Asistencia Alimentaria puede ayudar a personas de cualquier edad con bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para llevar una dieta mejor. Para saber más, llame al 1-888-369-4777.

Procesando las Etiquetas de "Alimentos Procesados"

Sabemos que las mejores fuentes de fibra dietética y vitaminas son las frutas y verduras frescas, y los granos integrales. ¿Entonces por qué llaman nuestra atención a gritos los productos alimenticios “chatarra” procesados, fortificados o empaquetados? Los comercializadores de alimentos deforman la verdad de muchas maneras para obtener nuestros dólares que gastamos en alimentos. Esté consciente de las tres maneras principales, que se describen a continuación.

Granos integrales *versus* “Hecho con” granos integrales.

Ingredients: Whole wheat flour, refined wheat flour, water, soybean oil, honey, yeast, salt, wheat gluten

Busque las listas de ingredientes que indican primero que contienen trigo integral, avena u otro grano integral. Esto asegura que usted está recibiendo alimentos de grano integral y los nutrientes valiosos que los mismos proporcionan. Un alimento de grano integral obtiene más de la mitad de su peso de uno o más granos integrales. (Por definición, “integral” significa que las tres partes están presentes — el salvado, el germen y el endospermo). Las etiquetas de los alimentos listan los ingredientes en orden de peso.

Un alimento etiquetado como "hecho con" granos integrales o multi-granos obtiene menos de la mitad de su peso del grano integral. "Harina refinada de trigo" probablemente será el primer ingrediente en la lista.

Azúcares agregados. Es muy difícil calcular cuánta azúcar agregada come usted. ¿Sabía que el estadounidense en promedio come 22 cucharaditas de azúcares agregados cada día? Esto supera con creces las seis a nueve cucharaditas por día recomendadas para adultos. Los productos alimenticios no tienen el requisito de enumerar cuánta azúcar se agrega. Las listas de ingredientes usan una variedad de nombres para los azúcares agregados. Cuando se combinan todas las diferentes formas de azúcares agregados, usted puede encontrar que el azúcar, de alguna forma u otra, es el ingrediente principal de un producto. Los refrescos o sodas regulares (no dietéticos) son la principal fuente de azúcares agregados en los Estados Unidos. Para reducir su ingesta de azúcares agregados, beba 36 onzas o menos por semana de todas las bebidas endulzadas con azúcar.

Fibra dietética. La fibra está asociada con niveles más bajos de colesterol y de azúcar en la sangre, con “regularidad” mejorada y con la pérdida de peso, por nombrar unos cuantos beneficios. Muchos expertos en salud recomiendan el incremento de la ingesta de fibra dietética. Sin embargo, muchos productos en el mercado anuncian un mayor contenido de fibra debido a fibras aisladas agregadas, en su mayoría polvos purificados llamados inulina, polidextrosa y maltodextrina. La fibra aislada que se agrega a las comidas que no son fuentes tradicionales de fibra dietética (tales como helados, yogures, jugos y bebidas) no tiene todos los beneficios de salud de la fibra dietética natural.

El resultado final: Las personas que viven en los Estados Unidos gastan el 90% de sus dólares que gastan en alimentos, en alimentos procesados. Sin embargo, los alimentos procesados proporcionan menos nutrición y menos beneficios para la salud que las frutas, verduras y los granos integrales. Reduciendo nuestra ingesta de alimentos procesados, podríamos ahorrar dinero. También ahorraríamos en nuestros costos del cuidado de la salud.

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de Extensión. El contenido de esta publicación se puede reproducir para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. En cada caso, déle crédito a Erin Henry y Mary Meck Higgins, “Cenando con Diez Centavos,” Agosto 2010.

Rincón del Cocinero de *Cenando con Diez Centavos*

Ensalada de Huevo (Rinde 2 porciones, de 1/2 taza cada una)

Sirva como una ensalada o como un relleno para sándwiches.
Es sabrosa, rápida, y ¡prepararla no va a sobrecalentar su cocina!

Ingredientes

1/4 taza de queso tipo cottage sin grasa
1 cucharada de leche descremada
1 cucharadita de mostaza
1 yema de huevo cocido
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharadas de apio picado
Una pizca de polvo de curry (opcional)
4 claras de huevo cocido, en cubitos

Instrucciones

1. En una licuadora, bata el queso cottage y la leche hasta que estén suaves.
2. Agregue el resto de los ingredientes, excepto las claras de huevo. Bata hasta que esté muy bien mezclado.
3. Revuelva los cubitos de claras de huevo en la mezcla de queso.
4. Sirva frío.
5. Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Datos Nutricionales por cada porción de 1/2 taza: 90 calorías, 2 g de grasa, 4 g de carbohidratos, 12 g de proteína, 110 mg de colesterol, 260 mg de sodio y 0 g de fibra dietética. Valores Diarios: 6% vitamina A, 2% vitamina C, 4% calcio, 2% hierro.

Servicio de Extensión Cooperativa, Investigación y Extensión de K-State

K-State, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.