



**Little Mountain
Neighbourhood House**
neighbour helping neighbour



Spanish for Community

Cocinando en Canadá

Cocina saludable para nuevos miembros de la comunidad

Texto adaptado del manual de cocina y nutrición editado por la Canadian Diabetes Association, *Cooking in Canada* (©Canadian Diabetes Association 2018) para uso en los cursos de Cocina Saludable para Familias en Casas Barriales y otras organizaciones comunitarias. La presente obra no pretende ser una traducción fiel y debe considerarse como una adaptación que tiene el solo intento de ayudar a la comprensión de la obra original para quienes tengan español como lengua materna.

Introducción a los materiales en español y agradecimientos:

El presente texto, una adaptación del libro *Cooking in Canada*, les llega a ustedes desde Spanish for Community, una iniciativa de aprendizaje de lengua a través del servicio a la comunidad que ofrece el [French, Hispanic and Italian Studies Department](#) en The University of British Columbia. La adaptación y traducción al español ha sido posible gracias al trabajo y la generosidad de: 54 estudiantes y 3 instructoras participantes en esta iniciativa de vinculación universitaria a la comunidad. Estudiantes de los cursos de español: 302, 207, 365, 402 y voluntarios de Spanish for Community dedicaron su tiempo y conocimiento para crear estos materiales de apoyo a la comunidad hispanohablante en Vancouver y sus alrededores. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de aprender más sobre la lengua española, su riqueza y variedad, así como también sobre el rol de las casas barriales y los desafíos a los que se enfrentan las familias recién llegadas.

Cocinando en Canadá, nació desde la comunidad, y así agradecemos a Little Mountain Neighbourhood House, en la persona de Arely Rodríguez por proponernos el proyecto y venir a nuestras clases y a Mariana Gassmann por compartir sus conocimientos con estudiantes y por abrirles la puerta a los y las voluntarias/os que asisten a LMNH.

Un agradecimiento afectuoso a la Dra. Olga Albarrán Caselles, instructora participante por el entusiasmo que supo transmitir a sus estudiantes, su profesionalidad y ayuda constante.

Como directora de Spanish for Community, y en nombre de los estudiantes participantes un muy especial agradecimiento a la Dra. Maria Adelaida Escobar Trujillo, instructora y Community Liaison quien se encargó de la distribución del material para los 54 estudiantes y de la organización final de los textos con rigurosidad y una pasión incansable.

Finalmente, felicitamos a los estudiantes por el excelente resultado final, trabajo realizado con tanto esfuerzo y entusiasmo. ¡Felicidades a todos!

Ahora sí, les deseo que disfruten del curso de cocina y que Canadá les brinde hermosas sorpresas en su nueva vida!

Cordialmente,

Maria Carbonetti

[Spanish for Community](#), Director

Textos creados por estudiantes de las clases Spanish 302 como componente de aprendizaje servicio y voluntarios para Spanish for Community, de los cursos Spanish 402 y Spanish 365:

*Chanel Larrabure - Andrea
Atanacio - Leticia Vianna -
Jiyoun Le e- Elena Munk - Safiya
Ayhen - Kiana Olafson -Mariposa
Casida Joan Wong - Diego
Lasner - Amy Marleau - Kelly
O'Keefe - Helen Koenig- Esmé
Graziani- Katerina Viskotova-
Nicolas Harrington - Larissa
Ruiz - Zach Kaurgialis - Jenny
Kwak - Rebecca Roth - Jackie
Molnar - Andrea Fast - Amy
Isak- Ryan Saunders - Shoshana
Cooper - Stephanie Kletas -
Ragini Jain - Tom Chang -
Kathryn Leach - Hanna Mosher-
Jessica Maddox - Hari Lavallo-
Elise Juncker - Liz Vermunt-
Stephanie Steevi - Madeleine Deis
- Julia Bowman - Lucero Riva-
Sarraah Virji - Brenda González-
Aleksandra Kucinar - Stephanie
Scheufler Santoro - Daniela
Lobato-Sofia Gray - Laurel
Neufeld - Blakely Browne - Justin
Engel - Sebastian Lee - Misa
Gillis -Pamela Lozano - Joshua
Douglas - Justine Engel - Brodie
Kuzmuk -Laura Worang - Elise
Juncker*

Instructoras: Dra. Maria Adelaida Escobar, Dra. Olga Albarran Caselles y Dra. Maria Carbonetti

***Las menciones a números de páginas se refieren a las correspondencias con el texto original en inglés.**

Página 3

COMPETENCIAS ALIMENTICIAS PARA FAMILIAS

Querida/do participante,

Competencias alimenticias para familias es una forma divertida de conectarse en la cocina, aprender mientras practica sus habilidades culinarias y preparar platos saludables que sean fáciles, agradables y asequibles. Comer sano es una parte del bienestar general y esperamos que este programa la/lo inspire a cocinar platos sabrosos para usted y su familia.

¡Recuerde divertirse en la cocina y seguir cocinando!

El equipo de competencias alimenticias para familias

Servicios de Diabetes de Canadá

Diabetes Canadá (Canadian Diabetes Association) es una organización benéfica nacional registrada que trabaja para que la población tome conciencia sobre lo urgente de la epidemia invisible de la diabetes. Once millones de canadienses tienen diabetes o prediabetes. Cada tres minutos, una persona es diagnosticada con diabetes. Ahora es el momento de acabar con la diabetes –su impacto en la salud, así como con la culpa, la vergüenza y la información incorrecta que lleva asociada. Únase para acabar con la diabetes.

Además del programa de **Competencias alimenticias para familias**, Diabetes Canadá provee una amplia selección de programas y servicios para la gente con diabetes o con riesgo de tenerla. Nuestros programas y servicios animan a las/los canadienses a vivir de manera sana al aportar información práctica y accesible que les sea útil y significativa. Estos servicios incluyen asesoramiento de salud virtual, eventos educativos, seminarios en línea y sesiones de aprendizaje.

Hay disponibles impresos varios materiales gratuitos, incluyendo una serie de autogestión y cuestiones sobre complicaciones, y muchos están disponibles en distintos idiomas. Los

materiales pueden pedirse en línea en diabetes.ca. También puede mantenerse al día sobre sobre el tema si se registra en MyDC. Esta cuenta única le da acceso a información de eventos, a la comunidad en línea de Diabetes Canadá, a artículos de salud y a mucho más. Regístrese hoy en www.diabetes.ca/mydc.

Para más información acerca de los programas locales o servicios, visite diabetes.ca

Página 4

ÍNDICE

PRIMERA SESIÓN

Variedad para una alimentación sana

Menú	7
Maneras fáciles y seguras de preparar alimentos	8
Cómo lavarse las manos	9
Variedad para una alimentación sana	10
Medidas básicas	12

Recetas

- Hummus 13
- Ensalada de espinaca con vinagreta casera 14
- Verduras asadas 15
- Lasaña en sartén 16
- Pastel de melocotón y bayas 17

Haga su propio aderezo para ensalada	18
Adaptar recetas por la salud	19
Comer conscientemente	20

Pruebe esto en casa	20
---------------------	----

SEGUNDA SESIÓN

Los beneficios de las frutas, las verduras y los cereales integrales

Menú	21
Elegir verduras, frutas y cereales	22
Productos de BC – verduras y frutas según la estación	23
Cómo cocinar cereales y granos	24
Fibra fabulosa	25
Recetas	
• Ensalada César	26
• Fajitas de pollo	27
• Papas fritas al horno	28
• Ensalada de fruta	29
• Muffins de pasas	30

Pasos para mejorar su salud	31
Cómo elegir bien – paso a paso	32
Pruebe esto en casa	32

TERCERA SESIÓN

Carne y alternativas, leche y alternativas y grasas saludables

Menú	33
Averigüe “cuánto sabe”	34
Consejos para reducir las grasas	35
Usar grasas saludables	36
Haga su propio licuado	37
Recetas	
• Licuado de fresa	38
• Quesadillas con frijoles negros	39

- Sopa de salmón 40
- Frittata de espinaca 41
- Pudín de chocolate 42

Ayude a sus hijos a comer bien 43

Marketing dirigido a niños 44

Pruebe esto en casa 44

CUARTA SESIÓN

Planificación de comidas, bocadillos y bebidas saludables

Menú 45

¿Qué hay en su vaso? Elegir bebidas saludables 46

Beneficios de la planificación de comidas 47

Menús para la semana 48

Hacer caldos 49

Recetas

- Sopa minestrone maravilla 50
- Cebada con salsa de frijoles negros y jengibre 51
- Pescado Asado con Salsa Tropical 52
- Tofu Salteado con verduras 53
- Barras de Granola para la Lonchera 54

Almuerzos escolares 55

Lectura de etiquetas 56

Comprender la Tabla de Datos Nutricionales 57

Comprender las declaraciones nutricionales 58

Pruebe esto en casa 58

QUINTA SESIÓN

Compras inteligentes

visita al supermercado	59
Compras inteligentes	62

SEXTA SESIÓN

¡Fiesta!

Menú	65
Comidas para fiestas y estilo de vida saludable	66

Recetas

- Ponche para fiestas 67
- Ensalada de col apta para compañía 68
- Tacos de carne 69
- Pizza integral 70
- pastel de zanahoria 71

Mantener el cambio	72
--------------------	----

Apéndices

Crear una despensa y una cocina saludables	74
Tabla de hierbas y especias	76
Elementos esenciales de la cocina	78
Desperdicio de alimentos	79
Control de raciones	80
Los niños en la cocina	81
Cómo cortar un pollo entero	82

Cómo cocinar frijoles crudos	83
El significado de las bebidas azucaradas	84
Servicios de nutriólogos	88
Bebidas energéticas	89
Las grasas dietéticas y su salud	91
Seguridad alimenticia	93
Pautas de alimentación sana con bajo contenido en sodio	95
La fibra y su salud	100

SESIÓN I: VARIEDAD PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

MENÚ

**HUMMUS, PITAS
& VERDURAS CRUDAS**

**ENSALADA DE ESPINACAS CON VINAGRETA CASERA
VERDURAS ASADAS
LASAÑA AL SARTÉN**

PASTEL DE BAYAS Y MELOCOTÓN

MANERAS FÁCILES Y SEGURAS DE PREPAR ALIMENTOS

Definiciones de las etiquetas de los productos

Manténgase refrigerado

Si el paquete dice "mantener refrigerado" o algo similar, refrigere los alimentos en todo momento.

Refrigerar después de abrir

Si el paquete dice "refrigere después de abrir" o algo similar, refrigere la comida inmediatamente después de abrirla.

Para evitar que crezcan gérmenes, asegúrese de que la temperatura en su refrigerador sea 4C (40 F) o más fría.

Fecha de consumo preferible

Puede comprar y comer alimentos después de que haya pasado la fecha "consumo preferente" ("mejor antes"). Sin embargo, cuando se haya pasado de fecha, la comida puede perder algo de su frescura y sabor, o su textura puede haber cambiado. Parte de su valor nutricional, como el contenido de vitamina C, también puede perderse.

Recuerde que las fechas de consumo preferente no son indicadores de seguridad alimentaria, ni antes ni después de la fecha. Se aplican sólo a los productos sin abrir. Una vez abierto, la duración de un alimento puede cambiar.

Cocinar totalmente

Los alimentos que contienen ingredientes crudos, como carne, pollo, huevos y pescado se pueden consumir de manera segura si se cocinan a una temperatura interna de al menos 74 C (165 F) o mayor.

Advertencia sobre alergias

Algunos productos tienen una advertencia sobre alergias, indicando que el producto puede contener trazas de nueces o soja u otros alérgenos alimenticios comunes.

RECETA DE LIMPIADOR CASERO EN AEROSOL

Desinfecta superficies

1 cucharadita de lejía/lavandina + 4 tazas de agua = aplique sobre superficies y déjelo secar al aire libre. No necesita enjuagarse.

7 MANERAS DE HACER QUE UN ALIMENTO SEA SEGURO PARA EL CONSUMO

1. ¡Cocínelo!

Filete - mínimo de 63C (145 f)

Carne de cerdo y carne de res molida - 71 C (160 F)

Aves de corral- 74C (165 F)

Use un termómetro para carne (insertándolo en la parte más profunda de la comida, pero sin tocar un hueso) para asegurarse de que se haya alcanzado la temperatura de cocción adecuada.

2. ¡Enfríelo!

No deje enfriar en la encimera más de dos horas.

3. Comida recalentada

Debe recalentar la comida a por lo menos 74 C (165 F)

4. Cocinar en microondas

Los alimentos recalentados en hornos microondas deben alcanzar los 88C (190F) y después se deben dejar tapados durante dos minutos.

5. ¡Evite la zona de peligro!

Los alimentos como la carne y los productos lácteos deben mantenerse a temperaturas por encima de 60°C (14) o por debajo de 4°C. No descongele alimentos en la encimera..

Descongele siempre los alimentos en el refrigerador, bajo la corriente de agua fría o en el microondas.

6. ¡Proteja sus comidas!

Transporte y refrigere sus alimentos perecederos lo más rápido posible

7. ¡En caso de duda, a la basura!

No se arriesgue con la comida. Recuerde que los alimentos contaminados pueden no verse u oler mal, por lo que, en caso de duda, deséchelos.

Página 9

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

1. Mójese las manos
2. Aplique jabón
3. Frótese las manos
4. Enjuáguese las manos
5. Séquese las manos
6. Cierre el grifo

Página 10

VARIEDAD PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

Elige muchas verduras, frutas y granos diferentes.

- Variedad significa comer distintos tipos de alimentos para ayudar a obtener todos los nutrientes necesarios para nuestro organismo.
- Este gráfico le muestra todos los hermosos colores de la comida.

Agregue variedad a su dieta eligiendo diferentes colores de comida.

Verde Claro

Verde Oscuro

Naranja

Rojo

Blanco

Amarillo

Marrón

Azul

Morado

Página 11

VARIEDAD PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

Elija comidas y bebidas bajas en grasas, azúcares y sal.

Comer una “Dieta Equilibrada” significa comer alimentos de cada uno de los cuatro grupos de comida durante el día. Si come siempre una dieta equilibrada tendrá como resultado un patrón alimenticio que satisface sus nutrientes y le da la energía necesaria mientras reduce el peligro de desarrollar enfermedades crónicas. Comer una dieta nutricionalmente equilibrada es más fácil con práctica y planificación. .

Hoy en día, muchos países están usando un plato modelo para ayudar a la gente a ver cómo es una comida equilibrada.

ALIMENTACION SANA

Aceite y Grasas

Agua

Leche y Alternativas

Verduras y Frutas

Productos de Grano

Carne y Alternativas

Haga una comida saludable.

Use el Plato de COMER BIEN

Para practicar la elaboración de comidas saludables usando el Plato de COMER BIEN visite www.healthycanadians.gc.ca

Página 12

MEDIDAS BÁSICAS

A continuación, hay una guía visual de muchas medidas comunes usadas para cocinar.

1/4 Cucharilla = 1mL

1 Cucharilla = 5mL

1/2 Cucharilla = 2mL

1 Cucharada = 15mL

1/4 Taza = 50mL

1/3 Taza = 75mL

1/2 Taza = 125mL

2/3 Taza = 50mL

3/4 Taza = 175mL

1 Taza = 250mL

HUMMUS

Para 10 personas; porción: ¼ taza por persona

Ingredientes

- 19oz / 540ml garbanzos de lata, escurridos y enjuagados
- 1 o 2 dientes de ajo picado
- ½ taza/125ml de yogur natural y bajo en grasas
- Una pizca de salsa picante
- ½ cucharadita/ 2ml de comino
- Pimienta recién molida al gusto
- 2 cucharadas/ 30ml de jugo de limón

Preparación

Licúe todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos

* Esta receta se usa con el permiso de los autores y del editor, Marjorie Hollands y Margaret Howard, *Choice Menus*, page 151, Harper Collins Publishers, Toronto, 2004 *

Acompañamiento

Chips de Pita

- Abra las cuatro pitas integrales por la mitad y córtelas en 8 pedazos triangulares.
Póngalas en una bandeja formando una sola capa y métalas al horno precalentado a 400°F/ 200°C por unos 8-10 minutos o hasta que estén crujientes. Salen unas 6 tazas..

O

Verduras crudas

- Lave y quite las semillas de pimientos verdes y amarillos. Corte en tiras. Lave y corte apios en tiras. Lave unos tomatitos cherry. Lave y corte un brócoli y una coliflor en floretes. Enjuague unas zanahorias pequeñas si es necesario.
- Ponga el hummus en un cuenco en el centro de una fuente. Coloque las verduras y Chips de Pita alrededor del hummus.

Consejos útiles

- Si no tiene procesador de alimentos ni licuadora, machaque los ingredientes con un pasapurés.
- Elija varias verduras para dar color, texturas y buena apariencia.
- Para reducir el contenido de sal, enjuague bien los garbanzos de lata antes de usarlos.
- El hummus es excelente en un sándwich de lechuga, tomate y pepino.

Modificaciones

- Intente agregar más gotas de la salsa de pimiento picante si le gusta la comida picante
- El hummus está bueno con galletas saladas o untado en el pan también
- Se puede sustituir con otras legumbres de lata como lentejas, frijoles negros y/o blancos

Maneras de ahorrar

- Esta receta cuesta cerca de la mitad del hummus comprado comercialmente
- Revise los precios para ahorrar en la compra de ingredientes
- Hacer sus propios chips es más barato y tan sabroso como los chips preparados.

ENSALADA DE ESPINACA CON VINAGRETA CASERA

Para 6 personas

Ingredientes

1 a 2 ramos de espinacas frescas, ribeteada
2 dientes de ajo, picados
¼ cucharadita/1mL sal
½ cucharadita/2mL mostaza Dijon
3 cucharadas/45 mL vinagre de vino tinto
1 cucharada/15 mL agua
Una pizca de pimienta
10 oz/284 mL mandarinas en lata, sin azúcar, escurridas.

Preparación

- Lave y seque completamente las espinacas usando un centrifugador de ensalada o papel absorbente, pártala con cuidado en trozos grandes.
- Ponga el ajo picado sobre una tabla de cortar y píquelo muy fino. Échelo en un bol y bátalo con la sal, la mostaza, el vinagre, el agua y después el aceite.
- Justo antes de servir, eche la mitad del aderezo sobre la espinaca y remueva bien. Pruébelo para decidir si necesita más.
- Ponga por encima de la ensalada unas mandarinas. Sazone con pimienta al gusto.

Consejos útiles

- Envuelva la espinaca en papel absorbente, después póngala en una bolsa de plástico y refrigérela hasta un día.
- Asegúrese de que la espinaca esté seca antes de aliñar porque el aderezo se adheriría mejor y no se diluiría por el agua.
- Elija aceite de oliva prensado en frío y extra virgen para un sabor superior.
- Las espinacas pre-lavadas pueden comprarse y usarse directamente de la bolsa.
- Hacer el propio aderezo para ensaladas en vez de usar el de la tienda es una manera fácil de controlar la sal en su dieta.

Modificaciones

- Añada ingredientes extras como albahaca fresca, eneldo, cilantro, cebolleta, zanahorias ralladas, rábanos, brotes de soya, jícama o fresas. También estaría deliciosa con nueces, almendras o pecanas troceadas.
- Cualquier tipo o combinación de verduras y lechugas se pueden usar
- Las verduras más oscuras son más nutritivas.
- Si Ud. no tiene aceite de oliva, puede usar canola, aceite de cacahuete u otro.
- Si Ud. no tiene vinagre de vino rojo, pruebe otro tipo como vinagre balsámico.

Tomado de *New Light Cooking* de Anne Linday, Balantine Books 1997. Se usó con permiso de la autora.

Versión autóctona

- Use verduras de hoja de cultivo local si está en temporada y disponible. Añada piñones u otras semillas que están disponibles localmente.
- La mayoría de los tipos de verduras de hoja salvajes contienen más calcio que sus parientes cultivadas como la espinaca. También, servir las con un poco de grasa añadida, aquí en forma de aderezo casero lo que tradicionalmente es aceite de pescado (por ejemplo, la grasa Ooligan que es un aceite de pescado producido al derretir ooligan, un pescado que huele) u otras grasas como la de foca, ayuda el cuerpo a absorber los nutrientes adicionales que se encuentran en las verduras de hoja salvajes como el betacaroteno y la vitamina E.

Maneras de ahorrar

- Use cualquier verdura para ensalada que esté de oferta en el mercado. Las espinacas frescas que se lavan en casa cuestan menos que la pre-lavadas de bolsa.

Para 6 personas

Ingredientes

- 2 zanahorias, peladas y cortadas en trozos pequeños
- 1 nabo, pelado y cortado en trozos pequeños
- 1 pimiento verde cortado en trozos de 1½ pulgadas (4cm)
- 1 pimiento rojo o amarillo cortado en trozos de 1½ pulgadas (4cm)
- 1 cebolla dulce blanca o roja cortada en trozos
- 2 cucharadas/30 mililitros de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra molida
- 1½ cucharaditas/7 mililitros de condimento italiano (opcional)

Preparación

- Precaliente el horno a 425 grados F (220 grados C).
- Lave, corte y combine las verduras en un bol grande.
- Agregue el aceite y el condimento italiano. Espolvoree ligeramente con sal y pimienta. Mezcle bien.
- Coloque las verduras en una fuente poco profunda o en una bandeja forrada con papel de aluminio o papel para hornear.
- Hornee, removiendo ocasionalmente, durante 30-40 minutos o hasta que las verduras estén doradas y ligeramente tostadas o caramelizadas.

Consejos útiles

- ¡Estas verduras son muy versátiles! Agréguelas a la salsa de los espaguetis, métalas en un pan de pita con tzatziki o pruébelas en una pizza.
- Las verduras con pieles más gruesas, como batatas, nabos, remolachas o chirivías se pueden frotar enérgicamente o pelar.
- Use verduras que sean de la misma textura para que tomen aproximadamente la misma cantidad de tiempo en cocinarse, como calabacín y berenjena o zanahorias, patatas y batatas.

Modificaciones

- Para cambiar, añada pasta cocida, como espirales o macarrones, y luego espolvoree con queso de cabra desmenuzado, queso parmesano o ricota.
 - Para un sabor dulce, eche un chorrito de miel o sirope de arce.
 - Para cambiar de condimentos, pruebe romero, salvia o perejil.
 - En otoño, utilice una combinación diferente de verduras como patata, nabo y calabaza.
- Nota: Es posible que deba acortar o alargar el tiempo de cocción dependiendo de qué verduras utilice.

Maneras de ahorrar

- Utilice verduras de temporada o compre lo que está de oferta.
-

Página 16

LASAÑA AL SARTÉN

Para 6 personas

INGREDIENTES

1 cebolla mediana, picada

2 dientes de ajo, molidos

1 cucharada/15mL de aceite de canola o de oliva.

1 lb/450g carne picada de res magra o extra magra

10 láminas de lasaña, crudas y partidas en trozos de 1 pulgada (2.5cm)

2x14 oz/398mL latas de tomates troceados

½ tasa/125mL de agua

1 cucharada/15mL de orégano

1 cucharada/15mL de requesón o queso ricota

¼ tassa/50mL de queso parmesano, rallado

INGREDIENTES

- Caliente el aceite en un sartén antiadherente. Añada la cebolla y el ajo, y cocine, removiendo a menudo, por 5 minutos o hasta que la cebolla esté transparente. Añada la carne picada, mezcle para romperla y cocine hasta que se dore (unos 5 minutos). Añada la pasta, los tomates, el agua y los condimentos.
- Cubra y deje hervir a fuego lento por 20 minutos. (Compruebe si necesita más agua una o dos veces mientras se está cocinando. Si es así, añada alrededor de otro ¼ o ½ de taza)
- Agregue grandes cucharadas del requesón sobre la lasaña. Eche el queso parmesano encima de todo, y deje derretir brevemente.

Consejos útiles

- Un sartén eléctrico es la mejor opción para esta receta porque tiene un fondo grande y plano, y una tapa ajustable. Si no tiene un sartén eléctrico cualquier olla grande con tapa le servirá..
- Para dorar la carne picada use una cuchara de madera o una espátula con un lado plano para remover mientras se está friendo. Remueva con frecuencia para cocinarla rápidamente; cocine hasta que no esté rosa. Use carne magra para reducir el contenido de grasa en la receta y escurra la grasa líquida sobrante después de freírla.
- Para que sea más fácil comerla, puede romper las láminas de lasaña en trozos antes de cocinar.
- No retire la tapa repetidas veces mientras se está cocinando la pasta porque el calor y el vapor se deben conservar dentro de la olla para que la pasta se haga rápidamente.

Modificaciones

- Otras hierbas que van bien con este plato son la albahaca y el romero.
- Para aumentar la fibra, use pasta de trigo integral. (Puede que deba aumentar la cantidad de agua y el tiempo de cocción)

- Para aumentar la cantidad de verduras, fría pimientos verdes o rojos cortados con la cebolla y el ajo.
- Las láminas de lasaña pueden sustituirse por un tipo de pasta más pequeña, como los rotini o espirales de trigo integral (alrededor de 2 tazas, crudos).
- Para reducir el contenido de sal, busque tomates enlatados “sin sal añadida.”
- Para reducir la grasa, use carne picada de caza (alce, ciervo) o de pollo o pavo magro.
- Aumente las verduras añadiendo un paquete (300g) de espinaca cortada congelada, descongele y escurra en la salsa de tomate.

Maneras de ahorrar

- Las sobras pueden congelarse en porciones individuales para tener comidas rápidas que llevar al trabajo o para comer cuando no tiene nada en el refrigerador.
- Aunque la ricota da a esta receta un toque gourmet, también puede hacerse con requesón. Al igual que utilizar parmesano rallado en vez de rallarlo usted.
- Haga la receta con “veggie ground round”¹ en vez de con carne. En este caso, agréguelo una vez que la pasta se haya cocido y sólo caliéntelo; no hay necesidad de cocinarlo. Añada la ricota y el parmesano como siempre.

Página 17

PASTEL DE BAYAS Y MELOCOTÓN

Para 6 personas

Ingredientes

1 lata grande / 540 mililitros de melocotones enlatados, escurridos

4 tazas / 1 litro de bayas frescas o congeladas mezcladas

¹ Un producto canadiense que sirve de sustituyente a la carne y está hecha de soja.

3/4 taza / 175 mililitros de harina de trigo integral

3/4 taza / 175 mililitros de harina para todo uso

3 cucharadas / 45 mililitros de azúcar

2 cucharaditas / 10 mililitros de polvo para hornear

1/2 cucharadita / 2 mililitros de sal

1/2 cucharadita / 2 mililitros de ralladura de un limón

1 cucharadita / 5 mililitros de extracto de vainilla

1/4 taza / 50 mililitros de margarina o mantequilla

1/2 taza / 125 mililitros de suero de leche

Preparación

- Precaliente el horno a 350°F (180°C)
- Mezcle los melocotones y las bayas frescas o congeladas en una fuente de 9" x 13" (23 cms x 33 cms)
- En un tazón, mezcle la harina de trigo integral, la harina para todo uso, el azúcar, el polvo de hornear, la sal, la ralladura de limón y el extracto de vainilla. Añada la margarina o la mantequilla hasta que la mezcla obtenga una textura arenosa, parecida a migas gruesas.
- Agregue el suero de leche a la mezcla. Remueva hasta que la masa forme una bola suave. Desmenuce la masa en trozos pequeños y colóquela encima de la fruta.
- Hornee por 45 minutos o hasta que la masa esté cocida y ligeramente dorada.

Consejos útiles

- Corte las frutas del mismo tamaño para que se cocinen uniformemente.

Modificaciones

- Cobertura crocante: Mezcla 1 taza (250 mililitros) de copos de avena, 1 taza (250 mililitros) de azúcar morena, 1/2 taza (125 mililitros) de harina, 1/4 taza (50 mililitros) de mantequilla y una pizca de sal. Mezcle con la punta de los dedos para formar una textura arenosa. Espolvorea la mezcla sobre la fruta de manera uniforme y hornea a 350°F (180°C) por unos 25-30 minutos o hasta que la parte superior se dore.

- Pruebe diferentes sabores, como el extracto de almendra, la nuez moscada, las especias del pastel de calabaza, la canela o el jengibre. Pueden mezclarse con la harina o espolvorear sobre la fruta antes de hornear.
- Para aumentar la fibra, agregue salvado (copos, brotes o de todo tipo) o salvado crudo (de avena o de trigo) a la mezcla de harina.
- Cualquier fruta firme y texturizada puede utilizarse. Pruebe con manzanas, peras, albaricoques, ciruelas o bayas – enlatadas, congeladas o frescas. (Las frutas muy suaves o con alto contenido en agua, como los melones y los plátanos, no son adecuados).
- Use melocotones frescos y pelados en el verano.
- Las frutas y verduras enlatadas y congeladas están disponibles en las tiendas canadienses. Se conservan por mucho más tiempo que las frescas y generalmente son muy nutritivos. Evite los envasados con jarabes azucarados y salsas preparadas.

Maneras de ahorrar

- Utiliza fruta fresca de temporada.
- Compra harina de trigo integral de la sección de alimentos a granel.

¿Pastel o crocante?

El pastel es fruta con una cobertura de masa suave, mientras que el crocante tiene una capa más crujiente. ¡Pruebe los dos! La receta del crocante es la primera modificación de esta receta.

Página 18:

HACER SU PROPIO ADEREZO DE ENSALADA

- Elija uno o más ingredientes de cada sección, recordando usar 3 partes de aceite y 1 parte de vinagre.

- La sal hará que el sabor sea más nítido y el edulcorante hará que sea más suave. Usted no debe necesitar más de 1 cucharadita de cada uno.

¡Añadir especias al gusto!

- Orégano
- Perejil
- Ajo
- Jengibre
- Copos de chili
- Salsa de soja
- Sal
- Pimienta
- Cilantro
- Menta
- Albahaca
- Cebollino
- Romero
- Tomillo
-

Creмосidad, 1 parte

- Dijon o mostaza granulada
- Yogur griego
- Tahini
- Tofu de seda

Si quiere un aderezo de aceite y vinagre que se separe evite la cremosidad.

Vinagre, 1 parte

- Sidra de manzana
- Balsámico
- Vino tinto o blanco
- Zumo de limón o lima
- Arroz

Aceites, 3 partes

- Aceituna*
- Canola (verduras/cártamo)
- Linaza
- Cacahuete*
- Semilla de calabaza*

*Estos aceites tienden a costar más, pero saben mejor, por lo que puede utilizar una cantidad menor de ellos para sabor menos costoso o aceites aromatizados más insípido.

Página 19

ADOPTANDO RECETAS SALUDABLES

La mayoría de las recetas se pueden hacer un poco más saludables alterando o añadiendo un ingrediente. Al mirar lo que hay que cambiar, considere si un ingrediente podría reducirse, sustituirse o eliminarse.

Cuando una receta requiere	Reducirla por
Queso	Utilice quesos de degustación más fuertes que reduzcan la cantidad sin reducir el sabor. Utilice pequeños agujeros en el rallador para usar menos.
Grasa	Utilice métodos de cocción que requieran menos grasa: sofríe, parrillada, ebullición, humeante o caza furtiva.
Grasa	Retire la piel del pollo y recorte la grasa visible de la carne antes de cocinar.
Azúcar	A menudo, los azúcares se pueden reducirse en las recetas por un tercio o por la mitad sin afectar al producto final.

Cuando una receta pide	Eliminar
Azúcar	<ul style="list-style-type: none"> ● Retire el azúcar y cámbielo por el dulce de frutas como la salsa de manzana, los plátanos maduros o las fechas. ● Añada sabor sin añadir azúcar utilizando vainilla, extracto de arce o almendra o especias como la canela o la nuez moscada.
Sal	<ul style="list-style-type: none"> ● No utilice sal agregada o productos de sodio reducido cuando pueda; tomates estañado, caldos envasados, legumbres enlatadas y frijoles. ● Aumente el sabor añadiendo hierbas frescas o secas como la albahaca, el orégano, el tomillo o el Romero.

Cuando una receta pide	Sustituirlo por
Productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> ● Reemplace los productos lácteos llenos de grasa con opciones de grasa más bajas.
Grasa	<ul style="list-style-type: none"> ● Compre atún o salmón embalado en agua en lugar de aceite
Carne	<ul style="list-style-type: none"> ● Sustituya la carne por legumbres cocinadas o enlatadas. ● Sustituya la carne por verduras cortadas o ralladas. ● Reemplace la carne picada con proteína vegetal en platos como la salsa de pasta, el relleno de tacos y el pastel de carne.
Harina	<ul style="list-style-type: none"> ● Sustituya la mitad de la harina blanca en recetas de harina de grano entero.
Granos	<ul style="list-style-type: none"> ● Sustituya la pasta blanca por la versión de grano entero. ● Sustituya el arroz blanco por arroz integral, cebada o quinua.
Dips	<ul style="list-style-type: none"> ● Sirva rodajas de verduras con salsas en lugar de galletas. ● Reemplace la mayonesa o la crema agria con la opción de grasa más baja, como el yogur.

COMER CONSCIENTEMENTE

- Coma en la mesa. Se come más y se aprecia la comida menos cuando comemos en un escritorio, delante de la televisión o en el auto. Esté completamente presente.
- Preste atención a qué y cuánto come.
- Coma despacio, disfruta de tu comida y saboree los diferentes gustos, texturas y olores.
- Sirva porciones razonables.
- Coma por lo menos 3 veces al día para evitar comer en exceso.
- Cuando coma, pregúntese si está realmente hambriento o simplemente come “porque está la comida está ahí”

Pruebe en casa: actividades opcionales que puede probar antes de la próxima sesión

- Trate de adaptar una de sus propias recetas para la salud.
- Cocine uno de los platos del menú de esta semana que no hizo.
- Considere comer con atención durante la próxima semana desafiándose a sí mismo a un cambio; no comer en frente de la televisión, comer más despacio, etc.

¿Come usted a conciencia?

- Disfruta comiendo una variedad de comida.
- Puede esperar unos minutos para comer cuando tiene hambre.
- Puede dejar educadamente los alimentos que no desea comer.
- Puede comer menos comidas favoritas
- Come cuando tiene hambre
- Deja de comer cuando está satisfecho.
- No se esfuerza por comer
- Nota el color, la textura y la sensación de la comida

SESIÓN 2: LAS FRUTAS, LAS VERDURAS Y LOS GRANOS ENTEROS SANOS

MENÚ

ENSALADA CÉSAR

**TIRITAS DE POLLO
PAPAS FRITAS AL HORNO**

**ENSALADA DE FRUTAS
MUFFINS DE PASAS Y SALVADO**

ELIGIENDO VERDURAS, FRUTAS Y GRANOS

Verduras

- Frescas
- Congeladas sin salsa
- Enlatado
- en temporada

Frutas

- Frescas
- Congeladas sin salsa
- Congeladas sin sucre
- frutas enteras
- en temporada

Granos

- Granos enteros como pasta de trigo integral, cuscús de trigo integral
- arroz integral o de avena arrollada
- Cebada
- Cereales salvados

Cómo cocinar verduras y granos

- No cocine de más.
- Saltee rápidamente, cocinar al vapor, asar, hornear, asar a la parrilla, o cocinar en microondas para mantener el sabor y la textura de las verduras.
- Para mantener el aspecto saludable de los productos frescos no añada mucha grasa, azúcar, o sal.

- Cocine los granos de muchas maneras incluso puede hervir, al vapor, y hornear.
-

Página 23

LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS DE BC: FUTAS Y VERDURAS DISPONIBLES SEGÚN LA ESTACIÓN

Las frutas y verduras que están en temporada frecuentemente tienen mejores precios que las frutas y verduras importadas de los EEUU y México

Primavera (abril, mayo, y junio)

Verano (julio, agosto, y septiembre)

Otoño (octubre, noviembre, y diciembre)

Invierno (enero, febrero, y marzo)

Los beneficios de comprar productos locales

- Los mercados de agricultores animan el sentido de comunidad.
 - El dinero que gasta apoya la economía local.
 - La comida viaja menos de 300 kilómetros para llegar a su mesa.
 - Visite bcfarmersmarket.org para encontrar un mercado cerca.
-

Página 24

CÓMO COCINAR GRANOS

Arroz integral: 45 minutos - 1 hora

Arroz blanco basmati: 20 minutos

Arroz integral basmati: 40-45 minutos

Trigo bulgur: 15 minutos

Quinoa: 15 minutos

Cuscús: 15 minutos

Amaranto: 25 minutos

Cebada (perlada): 45 minutos - 1 hora

Mijo: 40 minutos

Arroz salvaje: 1 hora o más

Consejos para los granos

- Enjuague los granos en un colador antes de cocinarlos.
- Para un sabor a nuez, tueste los granos en un sartén seco o ligeramente engrasado antes de cocinarlos.
- Hierva el agua primero, y añada los granos lentamente. Reduzca el calor, cubra y hiérvalos a fuego lento hasta que se absorba el agua. No los mezcle hasta que se acaben de cocer.
- Para los granos más sabrosos, use el caldo de verduras en lugar de una parte del agua para cocinar.
- Si el grano es demasiado duro, añada un poco de agua extra, vuélvalos a hervir a fuego lento otra vez.

En muchos casos, una taza de grano seco hará más o menos tres tazas cuando se cocina.

Página 25

LAS FIBRAS FABULOSAS

¿Qué es la fibra?

La fibra, que también se llama la fibra dietética, es la parte de los alimentos provenientes de las plantas que el cuerpo humano no puede digerir. La fibra se encuentra en comidas como las verduras y las frutas, productos de grano entero, las nueces y las semillas, y las legumbres (guisantes, frijoles, y lentejas desecadas).

¿Por qué es importante la fibra?

La fibra puede ayudar a:

- Mantener saludables los intestinos y evitar el estreñimiento.
- Bajar el nivel de colesterol en la sangre.
- Controlar los niveles de la glucosa sanguínea.
- Mantener la sensación de estar lleno por más tiempo, ayudando a controlar el peso.

¿Cómo se puede aumentar la cantidad de fibra que se come?

Añada fibra adicional a su dieta lentamente para reducir gases, cólicos, y malestar. Mientras se aumenta la cantidad de fibra, beba más fluidos como el agua.

Elija comidas con mucha fibra cada día. Aquí están algunos consejos para empezar:

- Empiece el día con un cereal de desayuno con mucha fibra.
- Elija las verduras y las frutas frescas, congeladas, y enlatadas. El jugo no tiene mucha fibra.
- Coma el pan con cien por ciento de granos enteros, el arroz integral, y la pasta de trigo integral.
- Añada las legumbres cocinadas, como las lentejas o los frijoles a su sopa, cazuela, o ensalada.
- Añada las frutas desecadas, las nueces, o las semillas al yogur, los muffins, o las ensaladas, o cómalos solos.

¿Cuánta fibra necesito?

Dependiendo de su edad y su sexo, apunte a las siguientes cantidades de fibra cada día.

Edad (años)	Hombre	Mujer
1-3	19g	19g
4-8	25g	25g
9-13	31g	26g
14-18	38g	26g
19-50	38g	25g
51-70+	30g	21g
El embarazo (cualquier edad)	/	28g
El amamantamiento (cualquier edad)	/	29g

La fibra - ¿mito o realidad?

¿El bistec y el puerco son buenas fuentes de fibra?

Mito - La fibra dietética solamente se encuentra en productos vegetales.

¿Se recibe igual número de vitaminas y nutrientes del jugo como de las frutas?

Mito - La fruta fresca contiene más nutrientes y vitaminas porque la pasteurización del jugo puede destruir muchos nutrientes. Sin embargo, muchos nutrientes se pueden añadir al jugo, como el calcio.

Página 26

ENSALADA CÉSAR

Para 6 personas

Ingredientes

1 huevo duro

½ taza / 125 mililitros mayonesa light

¼ taza / 50 mililitros agua

2 cucharadas/20 mililitros de queso Parmesano, rallado

4 cucharillas/20 mililitros jugo de limón

1 cucharada/15 mililitros vinagre de vino tinto

2 dientes de ajo, picados

½ cucharita/ 2 mililitros mostaza de Dijon

½ cucharita salsa inglesa (Worcestershire)

pizca de pimienta

1 cabeza grande de lechuga romana, lavada, secada, separada

Preparación

- Primero, hierva duro el huevo. Mezcle el huevo y los siguientes 8 ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta que esté suave.

- Mantenga la mitad del aderezo. Mezcle la lechuga y el aderezo en un tazón grande hasta que la lechuga esté cubierta uniformemente. Pruebe para ver si es suficiente.

Consejos útiles

- Enfríe el aderezo inmediatamente para aumentar el sabor.
- El aderezo puede ser preparado y refrigerado hasta tres días antes de servir. Vierta sobre la ensalada y mezcle antes de servir.
- Utilice más ajo si quiere
- Separe la lechuga en pedazos grandes se ve más atractivo. Asegure que la lechuga esté seca para que el aderezo se adhiera más.
- Espolvoree ligeramente con queso parmesano y pimienta adicionales, si se desea. Sirva inmediatamente.

Modificaciones

- El vinagre de vino blanco puede ser sustituido por vinagre de vino tinto

¿Sabe que aderezo promedio de la ensalada César tiene 25 gramos de grasa por porción?

Con este aderezo, no tiene que sacrificar el sabor de la ensalada César.

Página 27

TIRAS DE POLLO

Para 4 personas

Ingredientes

1lb/450g pechuga de pollo (sin hueso, sin piel)

1 diente de ajo, picado

1 taza/ 250 mL de pan rallado

2 cucharadas / 30 mL del queso parmesano, rallado

1 cucharada / 15 mL de perejil fresco y picado

½ cucharada de té/ 2 mL paprika

¼ cucharadita/ 2 mL orégano

½ cucharada de té/ 2 mL de pimienta negra molida

¼ taza/ 50 mL de leche

Salsa de chiles opcional

Preparación

- Precaliente el horno hasta 425 F (220 C)
- Corte cada pecho transversalmente en tiras de una pulgada (unos 3 cm)
- Combine ajo, pan rallado, queso, perejil, paprika, orégano y pimienta en un bol pequeño
- Sumerja el pollo en leche y páselos por pan rallado
- Póngalo en una sola capa en una hoja de hornear ligeramente engrasada
- Hornee por 5 minutos
- Gire y hornee por 3-5 minutos más o hasta que el pollo está cocido
- Ponga la bandeja con el pollo cocido a la rejilla para enfriar
- Sirva con salsa de chile

Consejos útiles

- Ponga los dos boles para inmersión seguidos de la bandeja para horno para que pueda trabajar como una línea de montaje.
- Use guantes para horno con las bandejas calientes.
- Una libra (medio kilo) de tiritas de pollo se puede usar en vez de pechugas de pollo.
- Para agregar verduras a la comida, sirva las tiras de pollo con verduras crudas con salsa, o encima de una ensalada o con patatas fritas caseras.

Modificaciones

- Pruebe con mostaza de miel en vez de la salsa de chile

(2 cucharadas de miel y una cucharadita de mostaza Dijon)

- Se puede hacer con pescado en vez de pollo.
- Unas pizcas de diferentes hierbas y especias se pueden agregar al pan rallado como comino, polvo de chile y orégano

Maneras de ahorrar

- El muslo de pollo es más barato pero muy sabroso, sin embargo, no tendrá la misma apariencia como las tiras. También requerirá más tiempo de cocción.
- Compre un pollo entero y corte en pedazos, puede ser más barato que comprar pechugas de pollo.

Vea página 97 en apéndices “Cómo cortar un pollo entero”.

- Haga su propio pan rallado. Ponga pedazos de pan en un procesador de alimentos y muélalos hasta que se forma el pan rallado.

Página 28

PATATAS FRITAS AL HORNO

Para cuatro personas

Ingredientes

Cuatro patatas rojizas medianas

Una cucharada grande/quince mililitros de aceite de oliva

Para catar romero, sal y pimienta

Preparación

- Corte las patatas en pedazos. Póngalas en un tazón grande y mézclelas con el romero, el aceite de oliva, y el sal y pimienta.
- Échelas en una bandeja de horno en una capa.
- Hornee las patatas a 425°F (220°C) por treinta minutos o hasta que estén crujientes

Comentario: Otra manera de cubrir las patatas: póngalas en una bolsita o cacharro y añada una cuchara grande (quince mililitros) de aceite y hierbas en la bolsita, mézclelas y extiéndalas en la bandeja de horno y después hornee las patatas.

Consejos útiles

Lave bien pero no peles las patatas

Puede utilizar 'Yukon Gold' patatas en vez de patatas rojizas

Modificaciones

Pruebe otros sabores usando ajo, albahaca, orégano, paprika, tomillo, queso parmesano y aderezo mexicano.

Los ñames también salen bien cuando son horneados de esta manera. Friegue y lave los ñames, pele y córtelos en pedazos. No es necesario sazonar los ñames porque son bastante sabrosos por sí mismos.

Maneras de ahorrar

Aceite de canola puede reemplazar aceite de oliva

Compre grandes cantidades de patatas cuando estén en sazón y guárdelas en una despensa o en un sótano oscuro y frío o un garaje. Las patatas se conservarán de dos a cuatro meses.

Página 29

ENSALADA DE FRUTAS

Para 4 personas

Ingredientes

Equivalente a 4 tazas

Use una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas

Ejemplos:

- Banana, pelada y cortada en rodajas de 1/2" (1cm)
- Uvas, lavadas
- Melón cantalupo o melón dulce, pelado y cortado en cubos o bolas
- Naranja, pelada y cortada en pequeños gajos
- Trozos de piña fresca o enlatada

- Bayas frescas o congeladas
- Trozos de mango fresco o congelado

Preparación

- Lavar todas las frutas y pelar las naranjas. Cortar las frutas en trozos similares. Mezclar todo en un tazón grande.
- Si usa melones, enjuague y frote el melón completo, luego déjelo remojar en agua jabonosa fría durante al menos 10 minutos antes de enjuagar, cepillar y luego cortar para usar.

Consejos útiles

- Si agrega bananas, agréguelas justo antes de comerlas porque se pondrán marrones cuando se expongan al aire.
- Si usa frutas congeladas, descongélelas en el refrigerador de 6 a 8 horas para disminuir el crecimiento de bacterias. Para mantener una mejor textura y forma no descongele la fruta completamente.
- Mantenga la ensalada en el refrigerador hasta que esté listo para servir.
- Para aumentar la fibra, coma las cáscaras cuando sea posible.
- Prepare brochetas de frutas para el almuerzo, enroscando trozos de fruta en brochetas de madera.

Modificaciones

- Cubra con cereal de granola, agregue una llovizna de miel o jarabe de arce o sirva con 1 taza de yogur bajo en grasa con sabor de vainilla mezclado con 1/4 cucharadita de canela y 1 cucharada de miel.
- Agregue una lata de ensalada de frutas, mandarinas, melocotones o peras si no dispone de fruta fresca.
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido a ensalada de frutas.

Maneras de ahorrar

- Use frutas que estén en temporada.
- Compre latas de fruta cuando estén a la venta.

MUFFINS DE SALVADO Y PASAS

Para 18 muffins

Ingredientes

- 1 ½ taza/ 375 mL de salvado de trigo
- 1/3 taza/ 125 mL de harina de trigo integral
- ½ taza/ 125 mL de azúcar morena
- 2 tazas/ 500 mL de harina de trigo
- 4 cucharaditas/ 20 mL de polvo de hornear
- 2 cucharaditas /10 mL de bicarbonato de soda
- Una pizca de canela
- ½ taza/125 mL de melaza
- ¼ taza/ 50 mL de aceite de canola
- 1 huevo (o dos claras de huevo)
- 2 tazas/ 500 mL de suero de leche (o yogur bajo en grasa)
- 1 taza/ 250 mL de pasas

Preparación

- Precaliente el horno a 375°F (190 C)
- En un recipiente grande mezcle el salvado, las harinas, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de soda y la canela. Mezcle bien y haga un hueco en la mitad de los ingredientes secos.
- En otro recipiente mezcle la melaza, el aceite, el huevo y el suero. Añada los ingredientes húmedos en el hoyo de los ingredientes secos. Mezcle ambos ingredientes hasta que este húmedo. Rápida y cuidadosamente revuelva las pasas.
- Ponga la mezcla en un molde de 18 muffins previamente engrasado o en tazas de muffin de papel. Hornee por 25 minutos.

Consejos útiles

- Use el método de hacer un hoyo en la mitad para mezclar los ingredientes húmedos y los secos.

- Con una cuchara, mezcle solo hasta que los ingredientes mezclados estén húmedos, también llamado un “ragged” batter. Tenga cuidado, no mezcle demasiado porque al mezclarlo mucho produce un muffin pequeño y duro.
- Congele los muffins sobrantes en bolsas con cierre para el congelador.

Modificaciones

- Se puede añadir harina integral a las recetas de pan y muffins ya que no absorbe mucho líquido. Si se añade salvado de avena a las recetas, esté seguro de reducir un poco los otros ingredientes secos para que compense. (Por ejemplo, harina)
- En vez de pasas puede usar arándanos secos o higos secos cortados. Sustituya 1½ taza de arándanos frescos o congelados por las pasas.
- Para aumentar la fibra, el salvado de trigo puede ser parcialmente sustituido por harina para todos los usos. Roce con avena o germen de trigo o cobertura crujiente.

Maneras de ahorrar

- Compre la harina de trigo integral en la sección de alimentos al por mayor
- Si no tiene suero use lo siguiente como sustituto: añada una cucharada de jugo de limón o vinagre a una taza y añada leche hasta hacer la taza. Déjelo reposar por cinco minutos antes de usar.
- Los muffins caseros son usualmente más baratos y más sanos que los muffins comprados.

Los muffins en esta receta tienen mucho menos grasa que las variedades comerciales.

PASOS PARA MEJORAR SU SALUD

El primer paso para mejorar su salud es establecer un objetivo.

Una vez que se establece el objetivo, se debe dividir en pasos más pequeños y alcanzables.

Por ejemplo

MEJORAR LA META DE SALUD	PASOS PARA LOGRAR LA META	RESOLUCION
Me gustaría comer más vegetales	Compra más verduras. Planeo agregar verduras a mis comidas diarias.	Compraré pepinos y mini zanahorias en mis compras semanales y las llevaré a mi almuerzo.
Me gustaría ser más activo	Piensa en las actividades que disfruto hacer. Piensa en dónde puedo ser más eficaz.	Bajé del autobús una parada antes de camino al trabajo. Voy a caminar a la tienda en lugar de tomar el coche.

Es su turno. Establezca su meta.

Piense en un objetivo a largo plazo sobre la alimentación saludable y / o la actividad física que le gustaría alcanzar.

Escriba los pasos para lograr tu objetivo. Escribe los pasos para lograr tu objetivo.

MEJORAR META DE SALUD	PASOS PARA LOGRAR LA META	RESOLUCION

TOMAR BUENAS DECISIONES, UN PASO A LA VEZ

Las metas ayudan a llegar a donde quiere estar, un paso a la vez

Después de cada sesión de habilidades alimenticias, escriba una meta de salud semanal que lleve hacia el logro de su meta a largo plazo

SESIÓN DOS - MI META PARA ESTA SEMANA ES

Pruebe esto en casa

Actividades opcionales que puedes probar antes de la próxima temporada.

- Cocine un plato nuevo de los que haya aprendido esta semana
- Aumente la cantidad de fibra la próxima semana

Prueba el **Juego El alimento misterioso** con tu familia

Ponga un surtido de verduras y frutas en una bolsa. Use frutas con las que su familia esté familiarizada, pero también nuevas que quizás nunca haya probado. Chirivías, zanahorias, remolachas, manzanas, peras, coles de Bruselas, batatas, calabazas, ajos o tomates. Con los ojos cerrados, saque un artículo y adivine qué es basándose en la forma, el olor y la textura. Un gran juego para niños pequeños e incluso una o dos verduras ayudará a los niños a experimentar nuevos olores y sabores. Intente cocinar una receta con los artículos que tiene en la bolsa.

**SESIÓN TRES: CARNE Y ALTERNATIVAS,
LECHE Y ALTERNATIVAS Y GRASAS SALUDABLES**

MENÚ

LICUADO DE FRESA SIMPLE

QUESADILLAS DE FRIJOLES NEGROS

SOPA DE SALMÓN

TORTILLA DE ESPINACAS

PUDÍN DE CHOCOLATE

PASOS PARA MEJORAR SU SALUD

El primer paso para mejorar su salud es establecer un objetivo.

Una vez que se establece el objetivo, se debe dividir en pasos más pequeños y alcanzables.

Por ejemplo

MEJORAR LA META DE SALUD	PASOS PARA LOGRAR LA META	AFIRMACION
Me gustaría comer más vegetales	Compra más verduras. Planeo agregar verduras a mis comidas diarias.	Compraré pepinos y mini zanahorias en mis compras semanales y las llevaré a mi almuerzo.
Me gustaría ser más activo	Piensa en las actividades que disfruto hacer. Piensa en dónde puedo ser más eficaz.	Bajé del autobús una parada antes de camino al trabajo. Voy a caminar a la tienda en lugar de tomar el coche.

CONSEJOS PARA REDUCIR LA GRASA

Elegir la leche y alternativas de leche

El grupo alimenticio de la leche y las alternativas de leche de la *Guía de la comida de Canadá* incluye leche, quesos, yogur, y leche de soya.

Este grupo es una buena fuente de calcio, vitamina D y proteínas.

No se recomiendan las leches bajas en grasa (descremado, 1%, 2%), bebidas de soyas fortificadas, bebidas de arroz y almendras antes que su hijo tenga 2 años. Puede encontrar recursos para ayudar a su hijo a comer bien en:

www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/helping-your-1-3-year-old-child-eat-well

Consejos para reducir la grasa al elegir la leche y las alternativas de leche

- Tome leche descremada, leche descremada al 1% o 2 %.
- Elija yogur con 2% de grasa de leche o menos.
- Busque quesos bajos en grasa con menos de 20% de grasa de leche.
- Limite queso crema, helado, crema de café, crema batida y crema agria. Estos alimentos son altos en grasa y calorías.
- Utilice la lista de ingredientes para tomar decisiones informadas sobre los alimentos.

Elegir carne y alternativas de carne

La carne y las alternativas incluyen carne, pescado, aves, legumbres (lentejas, frijoles rojos, soya, frijoles negros), huevos, tofu, nueces, maní, y mantequilla de nueces.

Elija métodos de cocción que requieran poco o nada de grasa o sal agregadas. Asar, hornear, poner en el grill y cocinar al vapor son opciones bajas en grasa.

Coma al menos dos porciones de pescado por semana. Las opciones pueden incluir trucha alpina, arenque, caballa, salmón, sardinas, y trucha.

Consejos para reducir la grasa al elegir la carne y las alternativas de carne

- Recorte la grasa visible y escurra la grasa extra después de cocinar.
- Sirva carnes, aves y pescados sin salsas ricas, mantequilla o caldo de carne.
- Compre carnes, pescados o aves frescas o congeladas sin empanar.

- Busque carnes magras al comprar, como interior de asado redondo, exterior de asado redondo, peceto de ternera o asado, filete de bife angosto, filete de lomo fino, asado de cadera, molida magra y extra magra, y aves.
- Al preparar sopas o guisos, prepare su caldo con un día de anticipación, refrigere, retire la grasa de la superficie, y complete su receta.

La pesca y la piscicultura sostenible es un concepto importante. Para aprender más sobre los tipos sostenibles de peces visite: www.seachoice.org www.vanaqua.org

Página 36

USANDO GRASAS SALUDABLES

Grasas duras

Tipos:

Mantequilla

Manteca de cerdo

Manteca

Margarina dura

Consejos:

- Use menos.
- Use una pequeña cantidad para freír, normalmente una cucharadita es bastante.

Grasas suaves

Tipos:

Tarrina de mantequilla

Consejos:

- También es llamada margarina no hidrogenada.

- Lea etiquetas y escoja los productos que tienen menos de dos gramos de grasa saturadas y trans, en total.

Aceites

Tipos:

Canola

Maíz

Linaza

Oliva

Maní

Soja

Girasol

Consejos:

- Aceite de canola y maní funcionan bien para salteados.
 - Guarde aceites en alacenas oscuras y frescas para prevenir estropearse.
 - Llene un atomizador para rociar sartenes en vez de engrasar.
 - Aceite de canola y soja son insípidos
-

Página 37

HAGA SU PROPIO LICUADO

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos:

2 tazas de base

1 taza de fruta

¼ taza de proteína

Endulzante al gusto

1-2 cucharadas de extras, si las quiere

Base:

Leche baja en grasa

Agua

Leche de soja

Escoja su fruta:

Plátano

Bayas (frescas o congeladas)

Alguna fruta fresca

Proteína:

Tofu blando

Mantequilla de maní o nuez

Requesón

Yogur baja en grasa

Endulzantes:

Miel

Azúcar

Jarabe de arce

Jugo de frutas 100%

Dátiles

Extras:

Avena

Vainilla

Canela

Nuez moscada

Peladura de limón

Cacao en polvo

Verduras (opcional):

Col rizada

Espinaca

Aguacate

Pepino

Hielo (opcional):

Añada hielo para aumentar el espesor y para un licuado más frío

Página 38

LICUADO DE FRESA

Ingredientes

2 tazas/ 500 mL de fresas congeladas

3 tazas/ 750 mL de bebida de soja con sabor a fresa

Preparación

- Añada todos los ingredientes en una licuadora. Licue los ingredientes hasta que estén suaves. Si el licuado es demasiado espeso, añada un poco agua o más bebida de soja.

Consejos útiles

- Para obtener el mejor sabor y textura posible, beba su licuado inmediatamente.

- Los licuados son una comida maravillosa para personas que no desayunan. Son simples de preparar y tienen muchos nutrientes importantes. Son una comida equilibrada en un vaso. Los licuados también son un tentempié excelente.
- Las frutas congeladas dan textura helada y espumosa.
- Los mejores licuados son hechos de fruta de la calidad más alta.

Modificaciones

- Use leche baja en grasa en vez de bebida de soja.
- Para más ideas, vea la tabla de licuados en página 43.

Página 39

QUESADILLAS DE FRIJOL NEGRO

Para 6 personas

Ingredientes

19 onzas/540 mililitros de frijoles negros enlatados, enjuagados y drenados
1 tomate, picado y drenado
1 diente de ajo, picado finamente
1 pimiento rojo dulce, asado, pelado, y picado
1 chile jalapeño, despepitado y picado
½ taza/125 mililitros de cilantro fresco, picado
2 cucharadas/30 mililitros de cebolla verde, picada
2 cucharadas/30 mililitros de albahaca fresca, picada
1 ½ tazas/375 mililitros de queso cheddar ligero, rallado
½ taza/125 mililitros de queso feta, desmenuzado
6 10-pulgada/25-centímetro tortillas de harina de trigo integral

Preparación

- Precaliente parrilla.

- Recorte, desepite, y aplane los pimientos encima de una bandeja de hornear alineada con un pedazo de papel de aluminio, con la piel hacia arriba. Póngalos debajo de la parrilla y áselos hasta que estén carbonizados. Coloque los pimientos ennegrecidos en una pequeña bolsa de plástico o papel, séllelos y déjelos a un lado por 15 minutos. Sáquelos de la bolsa. Pele la piel carbonizada con sus dedos.
- Drene y enjuague los frijoles para eliminar el sodio (la sal). Combine los frijoles negros, el tomate, el ajo, el pimiento rojo, el jalapeño, el cilantro, la cebolla verde (las partes blancas y verdes), la albahaca, el queso cheddar y el queso feta.
- Ponga las tortillas encima de la cubierta en una sola capa. Unte llenando uniformemente en una mitad de cada tortilla. Doble la mitad de tortilla sin llenar por encima del lado llenado y apriételes juntos suavemente.
- Tres métodos de cocinar:
 - Hornee en una sola capa en una bandeja de hornear en el horno precalentado a 400° F (200° C) por 7-10 minutos.
 - Precaliente la barbacoa y ase las quesadillas por 2-3 minutos por lado hasta que estén ligeramente doradas.
 - Cocine por algunos minutos por lado en una sartén antiadherente que ha estado muy ligeramente cepillado con aceite vegetal.

Consejos útiles

- Al asar los pimientos, puede evitar quemaduras en las manos de usar los guantes de cocina cuando está manejando la bandeja y de tomar la bandeja de hornear fuera del horno cuando está girando los pimientos.
- Póngase los guantes de goma cuando esté manejando los chiles jalapeños. Este seguro que no toque sus ojos o su cara porque el jugo y las semillas de pimienta quemar.

Modificaciones

- Esta receta requiere el queso cheddar ligero porque tiene menos grasa (20% de grasa comparado con 33% de grasa para el queso regular). El queso feta regular es usado porque lo solamente tiene 22% de grasa. El queso feta bajo en grasa es una buena opción baja en grasa para esta receta.

- Para reducir la sal, revise la etiqueta y use tortillas bajas en sodio. No necesita sal en esta receta porque de todos los sabores.
- Coma las sobras para el almuerzo del día siguiente o congele las quesadillas extras en bolsas congeladoras para comida de otro día.
- Puede servir relleno adicional como una ensalada encima de lechuga.

Maneras de ahorrar

- El queso puede ser muy caro- limite lqq cantidad que usa.

Página 40

SOPA DE SALMÓN

Para 9 personas

Ingredientes

2 tazas/500 mililitros caldo de pollo de bajo en sodio

1 cucharada/15 mililitros aceite de oliva

1 cebolla grande, picada

1 bulbo de hinojo, limpio y picado

2 zanahorias, peladas y picadas

2 cucharaditas/10 mililitros ajo picado (más o menos 2 clavos)

1 papa rojiza grande, con piel, picada

1 ½ tazas/375 mililitros maíz congelado

1 hoja de laurel

½ libra/225 gramos salmón fresco, cortado en partes de ½ pulgada

2 tazas/500 mililitros leche enlatado de bajo en grasas o la mezcla de leche y crema sin grasa

Sal y pimienta a gusto

Tomillo o cebollino fresco opcional

Preparación

- Lleve el caldo a una ebullición en el microondas (Puede saltar este paso si no tiene prisa.)
- Caliente una olla grande u horno holandés en medio-alto. Agregue el aceite, de entonces cuando está caliente, agregue los vegetales como están preparados, mezclando bien con cada adición.
- Agregue la hoja de laurel y el caldo y lleve a ebullición. Tape, reduzca el calor a medio y hierva a fuego lento hasta los vegetales están tiernos, más o menos 10 minutos. (Si está cocinado temprano, detenga aquí.)
- Mezcle con el pescado, asegurándose que se cocine bien.
- Cocine por 10 minutos o hasta que el pescado está cocido. Agregue la mezcla de leche y crema y lleve a temperatura como para comer, pero sin que comience a hervir.
- Sazone según su gusto con sal y pimienta.
- Remate los tazones con tomillo o cebollino fresco si desea.

Consejos útiles

- Esta receta se duplica fácilmente.
- No hierva la sopa vigorosamente o la leche y la crema se cuajarán.
- Piel y huesos pueden quitarse antes de cocinar.
- Para aumentar la fibra, deje la piel en las papas, especialmente si usa papas nuevas.
- Siempre cocine pescado fresco 1-2 días después de comprarlo.

Modificaciones

- Agregue otras especias como perejil, eneldo, estragón.
- Use una cebolla roja o cebolla blanca dulce en lugar de cebollas regulares.
- Esta receta puede reducirse en grasa usando productos de leche de bajo contenido en grasas.
- Para aumentar los vegetales, agregue dos puñados de frijoles verdes, arvejas, verduras mixtas, o maíz, congelados.

Maneras de ahorrar

- El salmón más caro es Sockeye; tiene un color bonito para esta sopa pero todos tipos de salmón sabrán bien.

- Use salmón enlatado en lugar de fresco.

Consejos

Compre pescado que huelga limpio y fresco, no debe oler a pescado. Sin embargo, si pescado ha sido embalado en plástico, podría tener olor. En este caso, quítelo de su envoltorio plástico enjuáguelo y colóquelo en un recipiente de vidrio. Cubra sin apretar, refrigere. Si el pescado todavía huele después de 1 hora, devuélvalo a la tienda.

Página 41

FRITTATA DE ESPINACAS

Para 8 personas

Ingredientes

2 lbs/900 g de espinacas, lavadas, sin tallos y en trozos medianos

5 huevos

3 tazas/750 mL de requesón o queso ricota

1 taza/250 mL de migas de pan o hojuelas de maíz trituradas

1/2 taza/125 mL de queso parmesano o queso romano

1/2 cucharadita/2 mL de sal

1/2 cucharadita/2 mL de pimienta

1/2 cucharadita/2 mL de pimentón dulce

Preparación:

- En una sartén honda u olla, cocine las espinacas hasta que se hagan suaves en una pequeña cantidad de agua hirviendo. Drene el agua y deje enfriar poniéndolas en un colador grande o en una bandeja. Apriete las espinacas con las manos para sacar el agua. (si usa las espinacas congeladas – seguir los cambios a pie de página).

- Precalentar el horno a 350F (180C). En un tazón grande bata 3 huevos. Añada las espinacas, requesón, queso parmesano, ¾ taza de migas de pan, sal y pimienta. Mezcle los ingredientes.
(Nota: debe tener 2 huevos y ¼ taza de migas de pan separados).
- Engrasar ligeramente la parte inferior de un 9" x 9" (23cm x 23cm) molde para hornear y espolvoree el fondo con la ¼ taza restante de las migas de pan. Ponga el molde en el horno por 3-5 minutos para ligeramente tostar las migas de pan.
- Con cuidado vierta la mezcla de espinacas sobre las migas de pan horneado. Bata los 2 huevos restantes y viértalos sobre la mezcla de espinacas. Espolvoree todo con pimentón dulce y hornee por otros 45 minutos.
- Deje enfriar por 10 minutos antes de cortar en 8 cuadros.

Consejos útiles

- Las sobras son buenas para un desayuno o almuerzo, caliente o frío.
- Las espinacas congeladas son más fáciles de cortar cuando están un poco congeladas.
- Para reducir calorías usar requesón del 1% en vez de requesón regular.

Modificaciones

- Use 1lb de espinacas congeladas, cortadas, descongeladas y escurridas en vez de espinacas frescas. Es más rápido y tienen los mismos nutrientes.
- Decore la frittata con rebanadas de jitomate a mediados de la cocción. Rebanadas de aceituna negras y/o jitomates secados al sol podría añadirse antes de hornear la frittata. Otras verduras podrían ser: ejotes congelados, chícharos, verduras mixtas o granos de maíz.

Maneras de ahorrar

- El requesón es más barato que el queso ricota

PUDÍN DE CHOCOLATE

Para 4 personas, ½ taza por cada persona

Ingredientes

½ taza/ 125 mL azúcar

⅓ taza/ 75 mL cacao (una marca como Fry's)

3 cucharadas/ 45 mL fécula de maíz

1 cucharadita/ 5 mL harina

Un pellizco de sal

2 tazas/ 500mL leche de 1%

1 cucharadita/ 5mL vainilla

Preparación

- Mezcle los primeros cinco ingredientes en una cacerola. Añada una taza de leche y bata para que disolver la fécula de maíz. Bata la otra taza de leche. Mezcle bien. Caliente la mezcla con calor promedio, siga revolviendo hasta que la mezcla se espese. Retírela mezcla del fuego y añada la vainilla.
- Refresque en el refrigerador o disfrútelo calentito

Consejos útiles

- Mezcle constantemente cuando cocina porque el pudín se espesa muy rápido. Use un batidor y ser seguro de mezclar a todos los bordes de la cacerola. Si no mezcla constantemente, el pudín puede quemarse.
- Cacao de buena calidad, como Fry's, funciona mejor en esta receta.
- Ponga las sobras en el refrigerador.
- Los pudines del supermercado son más altos en grasa y en sal.

Modificaciones

- Pruebe extracto de almendra en vez de vainilla (usa 2mL)
- Espolvoree con migas de galletas, chips de chocolate, o un poco de crema.

- Si quiere reducir la grasa más, use leche descremada

Maneras de ahorrar

- Esta receta cuesta menos que los hechos en la tienda y es igualmente rica.

Página 43

AYUDE A SUS HIJOS E HIJAS A COMER BIEN

Cómo criar a niñas y niños que se alimenten bien

Los padres deciden:

- qué alimentos se ofrecen
- cuándo y dónde servir bocadillos y comidas

Su hijas o hijos deciden:

- qué alimentos comer de los que se les ofrecen.
- cuánto comer

Usted necesita confiar en que su hijo o hija comerá y que comerá la cantidad que necesita.

Usted necesita dejar que crezcan saludablemente.

¿Cuánta comida necesitan?

Empiece por ofrecer pequeñas cantidades de comida y al pedirles más

su hijo o hija le mostrará o le dirá cuando esté tengas más hambre o cuándo ya ha comido suficiente

Los apetitos pueden cambiar día a día. Esto es normal.

No espere que coma la misma cantidad de comida en cada comida y cada bocado cada día.

No presione o soborne para que coma o termine una comida si no tiene hambre.

Prepare el ambiente propicio para comer

Recuerde que Usted es un poderoso modelo a seguir.

Los padres:

Eligen y preparan una variedad de alimentos.

Proporcionan tres comidas y 2-3 bocadillos cada día que se sirven a la misma hora cada día.

Muéstrele que disfrutan de la comida y de comer.

Muéstrele por ejemplo cómo comportarse en las comidas familiares.

El horario de las comidas:

Siéntese y coman juntos como una familia

Compartir comidas ayuda a las personas a aprender a tomar decisiones saludables

La hora de comer es un momento favorito para conectarse. Hable sobre cosas positivas y disfrute de su tiempo juntos.

Mantenga los tiempos de comer agradables y tranquilos. Apague el televisor, todos los teléfonos, tablets y ordenadores

Involucre a los niños en la planificación de comidas, compras de comestibles, y cocinar como su edad lo permite.

¿Qué hay de las bebidas?

El agua es la mejor opción para satisfacer la sed.

Ofrezca leche sencilla o agua con comidas y snacks.

Si usted tiene jugo en casa ofrezca no más de 125 mL (½ copa) cada día.

La mayoría de bebidas azucaradas (como refrescos, bebidas deportivas y bebidas de frutas) proporcionan poca o ninguna nutrición.

Los niños y los jóvenes están sujetos a un valor de millones de dólares en comercialización alimentaria dirigida específicamente a ellos. Cajas de cereales con colores brillantes, personajes de dibujos animados y juguetes en la caja son sólo algunos ejemplos. Los niños están expuestos a un marketing más comercial que nunca antes.

61% de los sitios web infantiles populares comercializan alimentos y bebidas poco saludables.

Tanto como **90%** del marketing de alimentos y bebidas en la televisión son altos en sal, grasa, azúcar, o calorías.

¿Qué puede hacer como madre o padre?

Limite la cantidad de tiempo que su hijo o hija mira la televisión y utiliza la computadora.

Elija emisoras de televisión que no tengan anuncios publicitarios, como la radiodifusión pública.

Decida qué alimentos son permitidos en la casa y atégase a sus decisiones

Pruebe esto en casa:

Actividades opcionales que puede probar antes de la próxima sesión.

Cocine uno de los platos del menú de esta semana que no haya hecho antes.

Busque oportunidades de comprar la comida local. Visite el mercado agricultores local o

busque alimentos cultivados en BC en su supermercado. (www.bcfarmersmarket.org)

Haga una lista de temas para hablar en la hora de comer

¿Sabías que Better Together BC tiene algunos motivadores de conversación geniales en su

sitio web? (www.bettertogetherbc.ca/learn/resources/scree-free-tips-and-conversation-starters)

Cocine una comida junto a sus hijos o hijas

La investigación ha demostrado que el marketing de alimentos y bebidas tiene un impacto en:

los alimentos que los niños comen

sus preferencias y creencias alimentarias

los alimentos que molestan a sus padres para comprar

las crecientes tasas de obesidad infantil

Después de cada sesión de habilidades alimentarias anote un objetivo semanal para lograr su objetivo de salud a largo plazo que ha establecido durante la sesión dos.

SECCIÓN TRES: MI META DE ESTA SEMANA ES:

Página 45

SESIÓN 4: PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES, BOCADILLOS Y BEBIDAS

MENÚ

MINISTRONE MARAVILLA

**CEBADA CON SALSA DE FRIJOL NEGRO
PESCADO ASADO CON SALSA TROPICAL
TOFU SALTEADO CON VEGETALES**

BARRAS DE GRANOLA

Página 46

¿CUÁNTA ÁZUCAR HAY EN SU BEBIDA?

4 gramos de azúcar:

	1 cubo	1 cucharadita	1 paquete
Agua		Té helado, endulzado	Ponche de frutas

Cualquier tamaño 0 cubos Té de hierbas 1 taza (250 mL) 0 cubos	1 taza (250 mL) 6 cubos Jugo de naranja, enlatado sin azúcar 1 taza (250 mL) 6 cubos	1 lata 11 cubos Capuchino helado Mediano 12 cubos
Bebida de soja Sin azúcar 1 taza (250 mL) 2 cubos	Bebida energética 1 lata 1 cubo	Frappuccino Vainilla helado Alto 12 cubos
Bebida de soja Endulzado 1 taza (250 mL) 4 cubos	Granizado 1 taza (250 mL) 1 cubo	Té de perlas 1 taza (250 mL) 13 cubos
Bebida de soja-chocolate Endulzado 1 taza (250 mL) 5 cubos	Bebida deportiva 1 botella 9 cubos	Refresco Grande 21 cubos
Leche con chocolate 1 taza (250 mL) 6 cubos	Refresco 1 lata 10 cubos	

Datos- Algunos tamaños
de bebidas azucaradas contiene las
mismas calorías que una comida completa.

Página 47

MENÚ DE CENA PARA LA SEMANA

Use esta tabla para ayudarse a planear la semana

Reduzca el estrés:

Menos comidas pre-empacadas aumentan la variedad de alimentos que comemos
Ahorra tiempo-menos viajes al supermercado
Ahorra dinero-menos desperdicio de comida
Comer menos afuera ayuda para que toda la familia aprenda mejores hábitos alimenticios

Comience con el menú de un día o incluso con una comida y evolucionarlo a una semana entera

Busque recetas que le inspiren

Para cada comida incluye un arcoíris de frutas y vegetales coloridas

Cree un lugar para guardar recetas, hazlo simple. Cree una carpeta de archivos para recetas, cupones y folletos semanales.

Elija un día de compras y haga una lista

Averigüe lo que esté en venta

Mantenga una despensa llena

Mantenga un registro de sus favoritos y regrese a las ideas. Construya una colección, mezcle y combine.

Añadir interés

Involucre a todos en la familia

Pruebe platillos de todo el mundo

Considere colores, tamaños, formas, sabores, texturas y temperaturas para crear sorpresas en su comida.

Simplificación a la planificación de comidas

Planea hacer comida extra para poder ser usada de una manera diferente para una segunda comida

Haga más porciones de sopa, chile, lasana, y cacerolas para usar en otro momento

Haga extra arroz o pasta y guárdelo hasta que lo necesite

Ralle queso extra y úselo cuando lo necesites

Corte verduras adicionales

Pasos para una merienda saludable

Tenga bocadillos a mano y listos para evitar la comida no saludable

Guarde frutas y vegetales cortadas en el refrigerador para que sea más fácil disfrutar de estos alimentos

Evite comprar comida no saludable

Ponga uvas en el congelador para un bocadillo refrescante

Coma porciones individuales y balanceadas

Evite largos plazos entre las comidas

Manténgase hidratado con agua ya que la sed puede parecer hambre

Ideas de bocadillos saludables

Smoothie - Yogur

Verduras crudas con dip opcional

Chips de pita con hummus

Queso y galletas integrales

Mezcla de frutos secos o nueces

Plan de comidas

DIA	RECETA (libro de cocina / fuente y número de página)	PREPARE ANTES	COMESTIBLES PARA COMPRAR
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

Página 49

HACIENDO CALDO

Caldo de gallina

3-4 libras de hueso de pollo (espalda, cuello y alas)

2 tallos de apio cortado en rodajas

2 zanahorias cortadas en rodajas
2 cebollas peladas, cordatas en rodajas
2-3 ramos de perejil y tomillo
1 hoja de laurel
8 bolitas de pimienta negra

- Ponga todos los ingredientes en una olla grande de 8-10 cuartos de galón.
- Cubra con 16 tazas (4 cuartos) de agua fría o suficiente para cubrir las piezas del pollo.
- Ponga a hervir. Reduzca el calor y dulcemente deje cocinar a fuego lento sin cubrir por 2-3 horas.
- Vierta el caldo sobre un colador grande. Deseche los huesos y los vegetales enteros.
- Quite la grasa. Si no se usa de inmediato, deje enfriar y póngalo en el refrigerador.
- Una vez que esté frío, quite la grasa sobrante.
- Puede guardarse en el refrigerador por 3 días o en el congelador por un mes.

Caldo de vegetales

Pasos para hacer un caldo de vegetales fácil y económico:

- Guarde un recipiente extra grande y póngalo en su congelador.
- En ese recipiente guarde vegetales pelados, la piel de las cebollas, ajo, etc.
- Una vez a la semana vacíe el contenido congelado en una olla grande y cocínelo
- Déjelo que hierba y cuécelo por una hora a fuego lento
- Una vez cocinado, cuélelo y guárdelo en un recipiente hermético en el refrigerador.

Página 50

MINISTRONE MARAVILLA

Para 4 personas

Ingredientes:

2 cucharadas/30 ml de aceite

½ de una cebolla mediana, picada muy fina
1 diente de ajo, picado
3 tazas / 750 ml de caldo de pollo, caldo de verduras o agua
2 zanahorias medianas, peladas y troceadas
1 lata de 19 oz/540 ml de tomates troceados en su jugo
1 cucharadita /5 ml de albahaca seca
½ cucharadita /2ml de salvia seca
2 calabacines pequeños en rodajas finas
1 lata de 14 oz/398 ml de alubias, frijoles pintos o blancos, enjuagados y escurridos
½ taza /125 ml de pasta pequeña
Sal y pimienta al gusto
¼ de taza /50ml de queso parmesano rallado.

Preparación:

- En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla y el ajo y sofría hasta que la cebolla esté ligeramente dorada. Agregue el caldo o el agua, las zanahorias, los tomates, la albahaca y la salvia. Una vez haya hervido, déjelo a fuego lento, parcialmente tapado, por 15 minutos.
- Eche los calabacines, los frijoles y la pasta. Cocínelo por otros 10 minutos. Condimente con sal y pimienta.
- Rebaje la sopa con agua si queda muy espesa y vuelva a condimentar. Espolvoree la sopa con queso parmesano.

Cortesía de *Many Hands – Community Kitchens Share Their Best.*

Community Kitchens Publishing. Proyecto de Cocina Comunitaria de Vancouver.

www.communitykitchens.ca

Consejos útiles

- Sirva con un panecillo de harina integral para aumentar la fibra.
- Para reducir el consumo de sal, use caldo de pollo bajo en sodio o prepárelo usted.

Variaciones

- Añada distintos condimentos. Esta versión utiliza condimentos italianos porque es una sopa italiana pero una versión de curry puede hacerse con comino, cúrcuma o polvo de curry.
- Si desea más verduras, agregue un apio en trocitos y una taza de repollo picado.
- La salvia puede sustituirse por orégano seco.

Maneras de ahorrar

- Haga de más para comer otro día o congélela.
- Las legumbres son una fuente de proteínas barata.
- Compre las hierbas secas en la sección de productos a granel.

Página 51

CEBADA CON SALSA DE FRIJOLES NEGROS Y JENGIBRE

Para 4 personas

Ingredientes

1 cucharada/15 mL de aceite de canola

1 cucharada/15 mL de ajo fresco molido

1 cucharada/15 mL de cebolla de verdeo picada, solo la parte blanca

1 cucharada/15 mL de jengibre fresco molido

1 taza/250 mL de cebada

3 tazas/750 mL de agua o caldo

3 cucharadas/45 mL de salsa de frijoles negros (comenzar probando la mitad de esta cantidad)

Preparación

- Enjuague bien la cebada en un colador con agua del grifo. Colóquela en una olla mediana con tapa y agregue el caldo o agua. Hierva y luego baje el fuego para que se cocine suavemente.

- Mientras se cocina suavemente la cebada, ponga en una olla pequeña el aceite a calentar y agregue el ajo molido, el jengibre y la cebolla de verdeo y sofrite la mezcla por 1 minuto revolviendo.
- Agregue el sofrito a la cebada y siga cocinando suavemente hasta que la cebada esté tierna y el agua se haya consumido.
- Agregue y mezcle la salsa de frijoles negros a la cocción y adorne con un poco de cebolla de verdeo.

Consejos útiles

- Aunque la cebada tarda más tiempo en cocinarse que el arroz, vale la pena porque tiene un alto contenido en fibra.
- La cebada perlada se cocina más rápido que la común y se usa más en preparaciones donde se prefiera un grano más pequeño como ensaladas y pudines.
- La cebada perlada y la común duran mucho tiempo, de manera que tenga disponible en la alacena ambas variedades para cuando las necesite.
- La salsa de frijoles negra varía en intensidad, de manera que pruebe con una cucharada y luego vea si es necesario agregar más.

Modificaciones

- La cebada tiene un sabor suave, de manera que pruebe agregando diferentes especias.
- El trigo bulgol y la quinoa pueden sustituir la cebada en esta receta.
- Para incluir más vegetales, sofría pimientos picados con la cebolla, mezcle vegetales cocidos al vapor no demasiado de manera que queden crocantes y agrégelos al final como brócoli, coliflor y zanahorias.

Maneras de ahorrar

- La cebada es un alimento barato, sobretodo si se compra a granel,

Los granos de cebada se pulen o perlan para quitarles la película exterior que no es digerible. La cebada perlada se pule más de manera que es más tierna y el grano más pequeño. Todas las variedades tienen alto contenido en fibras y están disponibles en diferentes variedades: la cebada común o de olla, perlada, en escamas, arrollada y como harina.

PESCADO A LA PARRILLA CON SALSA TROPICAL

Para 4 personas

Ingredientes

- 1 libra/450 g de pescado
- 1 cucharada/15 mL de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- 2 tazas/500 mL de piña fresca o enlatada, cortada en cubitos
- 1 taza/250 mL de melón fresco, en cubitos
- 1/2 taza/125 mL de pimienta roja, en dados
- 1/2 taza/ 125 mL de cebolla roja, bien picada
- 2 cucharadas/30 mL de jugo de lima fresco
- 1/2 cucharadita/2 mL de sal
- 1/4 cucharadita/1 mL de hojuelas de pimienta roja (opcional)
- 1/4 taza/50 mL de cilantro fresco, bien picado

Preparación

- En un bol, combine piña, melón, pimienta roja, cebolla roja, jugo de lima, sal, y hojuelas de pimienta roja. A algunas personas del grupo quizás no les gusta cilantro, sívalo aparte.
- Ponga el pescado en una bandeja para horno o plato vidrio. Pinte el pescado ligeramente con aceite de oliva luego espolvoree con sal y pimienta. Hornee por 6-8 minutos con la parrilla arriba y dentro del horno o hornee convencionalmente por 7-10 minutos a 450°F (230°C) o hasta que se vea opaco y el pescado se pueda desmenuzar con un tenedor. Sirva con salsa tropical.
- También usted puede asar el pescado por aproximadamente 10 minutos para una pieza de grosor de 1 pulgada (2.5cm). Si usa el microondas, ponga el pescado en un plato

adecuado para microondas. Cubra con envoltorio plástico ventilado con agujeritos y cocine a fuego fuerte por 4-5 minutos o hasta que se vea opaco.

Consejos útiles

- Salsa casera tiene un mínimo de sal en comparación a la salsa de supermercado

Maneras de ahorrar

- Haga salsa de tomate para una alternativa de salsa de costo bajo

Salsa de Tomate

5 tomates romas

1 jalapeño, despepitado y bien picado

1/4 cebolla roja media, bien picada

1/2 taza de cilantro fresco, picado

1 diente de ajo, bien picado

1 cucharada de jugo de lima fresco

sal y pimienta al gusto

Mezcle todos los ingredientes juntos y sirva

Pesca sostenible

El pescado es una opción sana y se recomienda servir a menos dos veces cada semana. Sin embargo, hay preocupación de sobrepeso y químicos inseguros como mercurio que pueden estar presentes en los pescados. Las organizaciones que monitorizan la industria de pesca y el medioambiente pueden ayudar a los consumidores para elegir el pescado más sano y seguro.

Actualmente, fuentes de pesca sostenible son bagre de piscifactoría, bacalao del Pacífico, bacalao negro de Alaska y de Columbia Británica, salmón del Pacífico, lubina rayada de piscifactoría o de salvaje, tilapia de EEUU de piscifactoría and trucha de piscifactoría.

Pescados, que no son ideales, pero se pueden comer en alguna ocasión, son base de piscifactoría, lenguado/platija del Pacífico, lubina rayada de piscifactoría y salvaje.

Fíjese www.seachoice.org y www.vanaqua.org para más información.

Página 53

TOFU SALTEADO CON VERDURAS

Para 4 personas

Ingredientes

Salsa

- ½ taza / 125 ml de caldo de verduras o agua
- 2 cucharadas / 30 ml de salsa de soja
- 1 cucharada / 15 ml de jugo de naranja
- 1 cucharada / 15 ml de vino de jerez o vinagre de arroz
- ¼ cucharada / 1 ml de pimienta
- 1 cucharada / 15 ml de almidón de maíz
- 1 cucharadita / 5 ml de aceite de sésamo

Salteado

- 1 cucharada / 15 ml de aceite de canola
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharada / 15 ml de raíz de jengibre fresca, finamente picada o rallada
- 3 cebollas verdes, cortadas en trozos de ½ "(1 cm)
- 1 cebolla cortada en ocho trozos
- 1 tallo de apio, cortado en diagonal, ½ "(1 cm) de espesor
- 1 pimiento rojo dulce, cortado en tiras de ¼ "(0,5 cm) de espesor
- ½ lb / 250 g de champiñones, cortados por la mitad
- ¼ lb / 125 g de guisantes, extremos recortados
- 1 paquete de 350 g de tofu extra-firme, cortado en cubitos de 1/2 "(1 cm)

Preparación

- Combine el caldo, la salsa de soja, el jugo de naranja concentrado, el vinagre de arroz, la pimienta, la maicena y el aceite de sésamo. Mezclar bien y reservar.
- Caliente el aceite de canola a fuego alto en wok o en una sartén grande antiadherente hasta que esté muy caliente. Remueva el aceite alrededor del wok para distribuirlo uniformemente. Añadir el ajo, el jengibre y las cebollas verdes. Sofríe durante 10-15 segundos o hasta que esté fragante.
- Añadir la cebolla, el apio, el pimiento rojo y setas y revuelva ligeramente a fuego alto durante 1 minuto. Añadir los guisantes. Saltear durante 30 segundos.
- Agitar la mezcla de salsa y añadir a las verduras. Cocine, revolviendo constantemente durante unos 45 segundos o hasta que espese.
- Secar el tofu y cortarlo en cubos, luego añadir a las verduras. Mezcle suavemente y cocine por unos minutos para calentar y cubrir con salsa.

¿Qué es el tofu?

Tofu o cuajada de soja es leche de soja cuajada que se ha prensado en un pastel parecido a la crema. Busque piezas enteras cubiertas con agua y verifique la fecha de vencimiento antes de comprar. Mantenga el tofu en el refrigerador cubierto de agua. Cambia el agua una vez al día. El tofu se puede mantener durante 3-4 días.

Consejos útiles

- Antes de cocinar, asegúrese de tener todo listo.
- Cortar todos los ingredientes antes de cocinar. Cortar las verduras en trozos grandes, en diagonal. Agrupe los ingredientes para cocinar juntos y coloque los grupos en orden de cocción.
- El aceite de canola puede resistir el alto calor del sofrito. Use fuego alto mientras cocina un salteado y revuelva a menudo, pero no constantemente
- El tofu extra firme se usa normalmente en salteados ya que mantiene su forma.
- Tenga el plato de servir listo antes de tiempo, luego se puede poner el sofrito en la fuente cuando está caliente
- El arroz basmati marrón va bien con el salteado. Ponga 2 tazas de agua a hervir, agregue 1 taza de arroz basmati marrón, cuando el agua comience a hervir

nuevamente, revuelva y cubra. Baje el fuego a fuego lento y deje que el arroz se cocine 30-35 minutos.

Modificaciones

- Si el tiempo no permite hacer la salsa, pruebe con un poco de salsa de ostras, salsa de frijoles negros, salsa teriyaki o chile.
- Use cualquier verdura que esté disponible. Asegúrese de cocinar los vegetales más firmes. Use pollo en lugar de tofu. Agregue con las verduras más firmes, ya que toma un tiempo para cocinar.

Maneras de ahorrar

- El brócoli congelado, las zanahorias y la coliflor son bastante buenos en esta receta. Agregue mientras aún esté congelado y revuelva suavemente para que no pierdan su forma.
-

Página 54

BARRAS DE GRANOLA PARA LA LONCHERA

Para 30 barritas

Ingredientes

3 taza/750mL avena de cocción rápida (no instantánea)

1 taza/250mL cereales crujientes de arroz

1 taza/250mL semillas de girasol sin sal

¼ taza/50mL semillas de sésamo

½ taza/125mL mini chispas semi-dulces del chocolate

1 taza/250mL albaricoque seco finamente picado

1 taza/250mL arándanos secos cortados

¾ taza/175mL margarina blanda

½ taza/125mL azúcar morena envasada

¾ taza/175mL jarabe de maíz dorado

1 ½ cucharadita/7mL vainilla

½ cucharadita/2mL sal

Preparación

- En un tazón grande, combine avena, cereales, semilla de girasol, semilla de sésamo, y chispas del chocolate. Mezcle bien. Añada el albaricoque y arándanos y mezcle bien.
- En otro tazón grande, bata azúcar, margarina, jarabe de maíz, vainilla, y sal hasta obtener una consistencia suave. Añada la mezcla de avena y revuelva con cuchara, entonces mezcla con manos hasta que mezclado. Apriete uniformemente en pan de jalea 15"x10"x1" (38cm x 25cm x 2.5cm) engrasado, entonces presione firmemente con una espátula para alisar.
- Hornee a 350°F (180°C) por 25 minutos o hasta que tenga color dorado claro. Deje que se enfríe en pan en un estante. Corte en 30 barras. (Para reservar: cubra el pan libremente con el papel de aluminio y almacene a temperatura ambiente para hasta 2 días o transfiera a un envase hermético y congele para hasta 2 semanas.

Consejos útiles

- Las barras de granola compradas en la tienda son generalmente altas en grasas y azúcar, pero las barras caseras tienen menos y son más saludables.
- Congele las sobras para hasta dos semanas
- Enfríe antes de cortarlas para evitar que se desmiguen.

Modificaciones

- Use melocotones secos, dátiles, cerezas, o arándanos en lugar de los albaricoques y arándanos.
- Las chispas de chocolate pueden ser omitidas

Maneras de ahorrar

- Esta receta contiene muchos ingredientes, pero rinde 30 barras; esto es mucho más que una típica caja de 6 paquetes de barras de granola comerciales
- Los frutos secos pueden ser caros, pero menos si compra marcas de la tienda o de contenedores a granel

Las barras de granola son relativamente altas en grasa, pero esta receta usa margarina sin hidrogenar que es una grasa más saludable.

Página 55

LOS ALMUERZOS EN LA ESCUELA

Siga estas instrucciones para crear un almuerzo bien equilibrado y que sea saludable.

- Intente incluir por lo menos tres de los cuatro grupos de la comida de la Guía Alimentaria Canadiense.
- Durante el fin de semana, planee los almuerzos de la escuela con sus niños para la semana próxima.
- Acumule alimentos saludables para llevar como las frutas, las verduras, el pan pita de grano entero, el yogur, y los huevos hervidos.
- Use las sobras de la cena para hacer almuerzos rápidos y fáciles, para el día siguiente.
- Prepare tanto como pueda del almuerzo en la noche anterior. Emplee unos pocos minutos extras cuando está preparando la cena para cortar las verduras extras y las frutas para el almuerzo de la mañana.
- Involucre a los niños. ¡Permítales planear el menú, escribir la lista del almacén, comprar la comida y hacer los almuerzos... por supuesto, con su ayuda! Los niños quienes ayudan hacer y empaclar sus almuerzos son los más propensos a comerlo, también.
- Intente unos tipos diferentes de pan y de burritos para añadir una variedad a los sándwiches.

La nutrición Información de las etiquetas

- Es requerido en la mayoría de las comidas empaquetadas.
- Ayuda hacer las elecciones bien fundadas.
- Posibilita comparar las comidas similares.

- Ayuda comprender los ingredientes por los enumerando en un orden del máximo al mínimo por el peso.
- Explica los porcentajes de nutrición.

La seguridad de la comida del almuerzo

- Use unos recipientes aislados para la comida para conservar las comidas calientes muy caliente y las comidas frías muy fría.
- Para las comidas calientes, llene su recipiente aislado con el agua hirviendo y lo deje estar por unos pocos minutos. Caliente los alimentos bien. Vacíe el agua en el recipiente y llene con la comida caliente.
- Para las comidas frías, use compresas refrigeradoras para mantener el frío.
- Lave las frutas y las verduras antes de envasarlas.
- Guarde los almuerzos en el refrigerador hasta que estén listos para salir a la escuela.
- Tire todas las comidas perecederas que viene de vuelta a la casa. No son seguras para comer.
- Limpie las loncheras cada día con el agua caliente y enjabonada.

Página 56

LEYENDO LAS ETIQUETAS

La información nutricional en los empaques de comida le ayuda a hacer decisiones informadas.

Afirmaciones nutricionales

Hay dos tipos de declaraciones nutricionales:

1. Declaraciones nutricionales que informan sobre un nutriente tales como el sodio, la grasa o el azúcar.
2. Declaraciones de la salud que le informan cómo su dieta puede afectar su salud.

Lista de ingredientes

La lista de ingredientes le informa que ingredientes están en su alimento.

Factores nutricionales

Per ½ taza (250 mL)

Cantidad	%Valor diario
Calorías 70	
Grasa 0 g	0 %
Saturado 2 g	
+ Trans 0 g	0 %
Colesterol 0 mg	
Sodio 5 mg	0 %
Carbohidrato 17 g	6 %
Fibra 3 g	0 %
Azúcares 14 g	
Proteínas 0 g	
Vitamina A 0 %	Vitamina C 4 %
Calcio 0%	Hierro 4 %

Tabla de factores nutricionales

La tabla de factores nutricionales le ofrece información sobre las calorías y los 13 nutrientes para una porción mostrada

Tome 5 para leer estos datos:

1. Tamaño por porción

Si usted come la porción que dice en los factores nutricionales, usted tendrá la cantidad de calorías y nutrientes que son listados. Siempre compare las porciones de un paquete o la cantidad que usted come.

2. Calorías

Las calorías le informan cuanta energía ganará con la porción del paquete de comida seleccionado.

3. El porcentaje de valor diario (% valor diario)

% Valor diario pone los nutrientes en una escala de 0 % a 100%. Esta escala le informa si hay poco o mucho de un nutriente en una porción de un paquete de comida.

4. Obtenga menos de estos nutrientes:

- Grasa, grasa saturada y grasa trans
- Colesterol
- Sodio
- Azúcar

Escoja paquetes de alimentos con bajo % de valor diario de grasa y sodio especialmente si usted está en riesgo de una enfermedad del corazón o diabetes.

5. Obtenga más de estos nutrientes:

- Carbohidratos
- Fibra
- Vitamina A y Vitamina C
- Calcio
- Hierro

Escoja paquetes de comida con un alto % de valor diario de estos nutrientes. Si usted tiene diabetes, mire cuántos carbohidratos come, esto afectará sus niveles de glucosa en la sangre.

Página 57

ENTENDIENDO LA TABLA DE FACTORES NUTRICIONALES

Use el % valor diario y gramos para comparar los alimentos

Información Nutricional: Yogur a

Por $\frac{3}{4}$ de taza (175 g)

Cantidad	% valor diario
----------	----------------

Calorías 110

Grasa 3 g	5 %
-----------	-----

Saturado 2 g	
--------------	--

+ Trans 0 g	10 %
-------------	------

Colesterol 10 mg

Sodio 125 mg	5 %
Carbohidrato 12 g	4 %
Fibra 0 g	0 %
Azúcares 8 g	
Proteínas 9 g	
Vitamina A 4 %	Vitamina C 2 %
Calcio 30%	Hierro 0 %

Información Nutricional: Yogur b

Por $\frac{3}{4}$ de taza (175 g)

Cantidad	% valor diario
Calorías 170	
Grasa 10 g	15 %
Saturado 6 g	
+ Trans 1 g	35 %
Colesterol 30 mg	
Sodio 100 mg	4 %
Carbohidrato 13 g	4 %
Fibra 0 g	0 %
Azúcares 6 g	
Proteínas 7 g	
Vitamina A 4 %	Vitamina C 2 %
Calcio 30%	Hierro 0 %

Decida cuál de los dos yogures de arriba es el mejor para usted.

1. Compare la grasa haciendo un círculo en el % de valor diario.
2. Compare la azúcar haciendo un círculo en los gramos.
3. Compare el sodio haciendo un círculo en el % de valor diario.
4. Compare la proteína haciendo un círculo en el % de valor diario.
5. ¿Cuál de los yogures es una mejor opción para usted?

Yogur A - ¿Por qué? _____

Yogur B - ¿Por qué? _____

Página 58

ENTENDIENDO LAS AFIRMACIONES NUTRICIONALES

La información nutricional en los empaques de comida le ayuda a hacer decisiones informadas.

Palabras claves	Qué significa	Ejemplos
Sin, Cero	nutricionalmente insignificante	Sin sodio (menos de 5mg de sodio por porción)
Bajo, poco	Muy poca cantidad de un nutriente	Bajo-grasa (3 g de grasa o menos por porción)
No añadido	La comida no tiene ninguno de los nutrientes añadidos	No contiene azúcares añadidos
Alta fuente de	Asociado con una cantidad significativa	Fuente de fibra (4 g de fibra o más por porción)
Reducido, bajo, ligero	Al menos 25% menos de nutrientes comparado con un producto similar	Reducido en calorías, bajo en grasa, ligero en calorías

“Ligero” puede también ser usado para describir una característica de un alimento como por ejemplo “ligero en color”

Pruebe esto en casa

Actividades opcionales que usted puede intentar antes de la próxima sección.

- Cocine una de las recetas que no hizo hoy.
- Planee las comidas para uno o dos días. Comience a utilizar el plan de comidas de la página 56.
- Cree una carpeta de plan de comida para guardar los planes de comidas completados y anime a los miembros de su familia a añadir su colección favorita.

Después de cada sección de habilidades alimentarias, escriba una meta semanal que lo motive a seguir adelante y conseguir un objetivo de salud a largo plazo, la que estableció en la Sección 2

SESIÓN CUATRO -MI META PARA ESTA SEMANA ES:

Página 59

SESIÓN 5: FORMAS INTELIGENTES DE COMPRAR

Página 60

EL SUPERMERCADO

- La panadería
- Carnes, pescado, y pollo
- Refrescos y productos altamente procesados

- No pase por este pasillo
 - Para saber más consejos y hacer una visita virtual al supermercado visita:
www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/grocery-shopping
 - Productos congelados
 - Sección de cereales
 - Sección de bulto
-

Página 61

- Huevos, lechería, queso, yogurt, y soja
 - Vegetales y frutas
 - Productos enlatados
 - Ingredientes para hornear
-

Página 62

FORMAS INTELIGENTES DE COMPRAR

Vegetales y frutas

- Busque productos que sean nutritivos para ti.
- Busque productos que sean cultivados-generados localmente, estos productos tienen la calcomanía de BC.
- Escoja vegetales y frutas que nunca haya cocinado, investigue cómo se preparan para cocinar diferentes comidas antes de usarlos.

La panadería

- Escoja pan con mucha fibra (por lo menos 5g por corte).

- Escoja muffins que sean más pequeños o con menos grasa, los muffins pueden tener hasta más de 20g de grasa.

Carne, pescado, y pollo

- Busque carne con poca grasa exterior. Esto incluye carnes como: el lomo de res, cuete, corte tierno, carne molida (especialmente la carne con poca grasa), lomo de cerdo, chuleta, jamón y pollo sin piel
- Busque pescado sin cremas o masa
- 100 gramos (g) de pollo, carne, o pescado es más que suficiente para una persona.

Pero las comidas sanas también incluyen en estos pasillos

- Sección de bulto
- Productos enlatados
- Productos congelados
- El aceite
- Mantequilla de nuez
- Las especias

Huevos, lechería, queso, yogurt, y soya

- Lechería
 - La leche se puede encontrar en muchas variedades: leche cuajada, 2%, 1% y descremada

Queso y yogurt

- % MF representa el porcentaje de grasa que está presente en el queso y leche, el % BF representa la grasa de mantequilla. Las medidas de BF y MF representan los gramos de grasa por onza servida.
- Acuértese de comparar los precios, los yogurts pequeños y los yogurts grandes.

Productos de soja

- Incluye queso de soja, lomos, y tofu.
- Las bebidas de soja tienden a tener más calcio y vitamina D

La margarina

- Busque margarina que no esté hidrogenada
-

Página 63

Frijoles enlatados, frijoles crudos y lentejas

- Las legumbres enlatadas no necesitan estar en remojo, por eso, las puede usar instantáneamente en cualquier receta.
- Al lavar las legumbres enlatadas se retiran la sal y los azúcares naturales que provocan gases.
- Las legumbres tienen alto contenido en fibra
- Las legumbres enlatadas pueden tener entre 7 y 20 gramos de proteína por una taza

Aderezos, aceites y condimentos

- Los aceites claros significa que son más claros en color o sabor, no que contengan menos calorías.
- Ponga los aceites en un lugar oscuro y fresco o en la refrigeradora para que duren más.

Productos a granel

- Busque cereales y granos como la cebada, la quinua o la avena.
- Las legumbres también pueden encontrarse en esta sección del supermercado.
- La sección a granel le permite llevarse la cantidad que necesite.
- Hay poca publicidad y embalaje en esta sección.
- Por lo general, los precios son más baratos.

Cereales

- Puede que haya más de cincuenta variedades de cereales en este pasillo del supermercado.
- Busque opciones con altos niveles de fibra (5 g o más por ración).
- Busque cereales integrales.

- Mire la etiqueta para ver el contenido de azúcares. Trate de comer cereales que tienen menos de 5 gramos de azúcar si no contienen fruta, y menos de 10 gramos si contienen fruta.

Consejos y trucos

- Escriba una lista de cosas necesarias y manténgala a mano.
- No compre comida cuando tenga hambre
- Use cupones de descuento.
- Lea los volantes de la tienda para saber las ofertas.
- Cuando sus productos favoritos estén de oferta, llene su despensa.
- Corte y trocee la comida usted mismo –los productos precortados pueden costar el doble.
- Preste atención a los letreros que dicen “On Special” pues no siempre significa que tenga reducción de precio.
- Las frutas y verduras congeladas no se pudren y tienen los mismos nutrientes que las frescas.
- Evite las porciones pequeñas y empaquetadas de manera individual, puede comprar porciones grandes más baratas y dividir las en casa.
- Preste atención al precio por unidad de medidas para comparar precios por 100 gramos.

SECCIÓN QUINTA: MI META DE ESTA SEMANA ES:

Después de cada sesión de competencias alimenticias escriba una meta semanal que le ayude a avanzar para conseguir el objetivo de salud a largo plazo que determinó en la segunda sesión.

SECCIÓN 6: ¡LA FIESTA!

EI MENÚ

**PONCHE DE CELEBRACIÓN
ENSALADA DE COL APTA PARA RECIBIR VISITAS**

**TACOS DE CARNE
PIZZA DE MASA INTEGRAL**

TORTA DE ZANAHORIA

ALIMENTOS PARA FIESTAS Y VIDA SALUDABLE

Para vivir un estilo de vida saludable

- Comer bien y hacer actividades físicas
- Para lograr los beneficios de salud, los adultos que tienen entre 18 a 64 años debe acumular al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa por semana, en episodios de 10 minutos o más
- Es beneficioso agregar actividades de fortalecimiento muscular usando los grupos musculares principales, al menos 2 veces por semana
- Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física cada día y deben incluir actividades de fortalecimiento muscular y ósea como correr, saltar o escalar al menos tres veces por semana
- Elegir actividades que sean agradables para que usted quiera dedicarles tiempo.

¿Cómo encajan las celebraciones y fiestas en un estilo de vida saludable?

- Sea cual sea la ocasión social, tenga en cuenta su alimentación. Disfrute de lo que elija, coma despacio y siéntase libre de parar cuando se sienta que ha comido suficiente.
- Está bien decir "no" cuando se le ofrece una segunda porción. Pregúntele a su anfitrión si puede disfrutar más tarde trayendo a casa algunas sobras.
- Si está organizando una celebración, prepare alimentos con menos grasa, azúcar y sal y agregue más hierbas y especias.

- No vaya a una fiesta con hambre. Coma un bocadillo saludable antes de ir para reducir la tentación de comer en exceso
- No se prive, pero coma sin exagerar.
- Coma despacio. Si come rápidamente, puede comer en exceso antes de que su cerebro se dé cuenta de que está lleno.

Página 67

PONCHE DE CELEBRACIÓN

Para 12 personas, $\frac{3}{4}$ tazas por persona

Ingredientes

4 tazas / 1L de jugo de arándano, frío

1 taza / 250mL de limonada, fría

4 tazas / 1L de agua mineral

Preparación

Combine los ingredientes en un tazón de ponche grande o en una olla profunda

Decore con rodajas de limón y arándanos congelados

Consejos útiles

Haga el ponche cerca del momento de ser servido para que no pierda burbujas

Congele el jugo (con o sin las bayas pequeñas agregadas) en bandejas de cubitos de hielo y utilícelo como un adorno que también mantiene el ponche frío

Rodajas finas de naranjas, limones, fresas y fruta estrella también flotarán y se verán bonitas

Modificaciones

Prácticamente cualquier jugo de fruta sabe bien cuando se mezcla con agua mineral. Evite el jugo de naranja con mucha pulpa. El jugo, al igual que el ponche debe de ser claro. Use una bebida de frutas “baja en calorías” para reducir el contenido de azúcar. Los arándanos congelados son una bonita guarnición

Página 68

ENSALADA DE COL

Para 8 personas

Ingredientes

4 tazas / 1L de repollo rallado finamente

2 zanahorias grandes- ralladas

½ taza /125mL de cebolla roja- picada

2 manzanas medianas- picadas

¼ taza / 50mL de semillas de girasol

½ / 125mL de apio- finamente picado

½ /125mL de yogurt natural

½ /125mL de mayonesa light

3 cucharadas de vinagre de manzana

1 cucharada de miel

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Mezcle el yogurt, la mayonesa, el vinagre de manzana y la miel en un tazón pequeño

Combine todos los demás ingredientes en un tazón grande

Mezcle la mitad del aderezo y agregue más si es necesario. Condimente con sal y pimienta

Consejos útiles

Pruebe las otras recetas de aderezo en su manual en la página 17.

Modificaciones

Pruebe también con piña picada, pasas, jícama rallada, pepinillos picados y otros tipos de repollo (púrpura, savoy, chino), rodajas finas de pimiento rojo o verde o un toque de pimiento de plátano picante.

Maneras de ahorrar

Conserva las sobras para el almuerzo del siguiente día

Compre semillas de girasol de la sección de alimentos a granel

Página 69

TACOS DE CARNE

Para 8 personas

Ingredientes

1tsp/5mL de aceite de canola

1lb/450g de carne molida

½ una cebolla mediana, picada fina

½ un pimiento rojo, verde o amarillo, picada fina

2 dientes de ajo, picados

3tsp/15mL de comino molido

1tsp/5mL de paprika

½ taza/125mL de salsa de tomate

¼ taza/50mL cilantro picado (opcional)

A gusto sal y pimienta

10 tortillas

Lechuga rallada

Queso cheddar rallado

Tomates picados

Salsa de tomate (opcional)

Crema agria baja en grasa (opcional)

Preparación

- Caliente las tortillas en un horno a fuego lento hasta que estén ligeramente calientes, 5-10 minutos.
- En una sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto, añada la cebolla, el pimiento y el ajo y saltee hasta que se ablanden 3-5 minutos.
- Añada la carne y cocine hasta que ya no esté rosada, revolviendo por 10 minutos. Escorra cualquier grasa.
- Añada el comino y la paprika y revuelva 1 minuto. Añada la salsa de tomate y revuelva. Mezcle el cilantro. Sazone con sal y pimienta.
- Ponga $\frac{1}{4}$ taza de relleno de carne de res en cada taco y deje que todos se sirvan los acompañamientos.

Consejos útiles

- Puede usar carne picada regular, magra o extra magra. La única diferencia será que habrá menos grasa drenada (y más carne de res cocida) que en las versiones más livianas.
- Las especias de taco envasadas y los kits de tacos son altos en sodio. Añadir sus propias especias limitará el contenido de sodio.

Maneras de ahorrar

- Doble la receta y congele lo extra
- Compre pequeñas cantidades de especias a granel
- Pruebe la receta de salsa de tomate en página 64

PIZZA DE MASA DE HARINA INTEGRAL

Para 4 personas

Ingredientes

1 taza/250 ml harina integral
1 taza/250 ml harina para todo uso
½ cucharadita/2 ml azúcar
¼ cucharadita/1 ml sal
1 ¼ cucharaditas/6 ml levadura instantánea
¾ taza/175 ml agua tibia
2 cucharaditas/30 ml aceite de oliva
1 taza/250 ml salsa de tomate
Queso mozzarella bajo en grasa
Varias guarniciones de pizza

Debido a limitaciones de tiempo de esta sesión de cocina estaremos usando una corteza de pizza comprada en la tienda. Sin embargo, todavía aprenderemos cómo hacer la corteza. Cuando llegue el momento de mezclar y amasar la masa todos tendrán un turno para practicar esta antigua manera.

Preparación

- Ponga los primeros 5 ingredientes en un tazón mediano. Mézclelos bien. Añada el agua tibia y el aceite. Mezcle bien hasta que la masa salga de los lados del bol. Amase sobre una superficie ligeramente enharinada por 5-8 minutos hasta suave y elástica.
- Ponga la masa en un tazón grande y engrasado, girando una vez para engrasar la parte superior. Cubra con un paño de cocina. Deje reposar en un lugar cálido hasta que duplique su volumen, aproximadamente 1 hora. Amase la masa hacia abajo. Despliegue y presione la bandeja de pizza engrasada de 12 pulgadas, formando un borde alrededor del margen.

- Extienda la masa de pizza comercial sobre la pizza y remátela con rodajas de verduras y ralle el queso mozzarella.
- Hornee a 450 F (220 C) durante 10 minutos o hasta que esté bien cocido. Para probar si está terminado, corte a través de la masa al centro de la pizza. Si todavía está mojado, devuélvala al horno y cocinar más, probándola después de cada 5 minutos.

Consejos útiles

- Si no usa la levadura instantánea, agregue la levadura y el agua tibia (no caliente) con el azúcar. La levadura necesita azúcar para producir el gas necesario para elevar la masa. El agua caliente dañará la levadura, así que solo use agua tibia.
- Si solo hay un horno, coordine los tiempos de cocción con los otros grupos.

Modificaciones

- Si hay poco tiempo, compre una corteza prefabricada o, mejor para los niños, use 1/2 de un muffin inglés para cada pizza pequeña. Hornee la mini pizza por 15-20 minutos a 350 F (180 C).
- La pizza es adaptable a casi cualquier guarnición. Los clásicos son los champiñones, los ananás, los tomates (frescos o secados al sol), los pimientos verdes o rojos (frescos o asados), y las aceitunas negras.
- El queso feta con tomates y aceitunas negras le da a la pizza un sabor griego.

Maneras de ahorrar

- Hacer sus propias cortezas es más barato y más nutritivo que comprarlas en la tienda.

Página 71

TORTA DE ZANAHORIA

Para 10 personas

Ingredientes

1 taza/ 250mL de harina para todos los usos

½ taza/ 125 mL de harina de trigo integral

1 cucharadita/5 mL de polvo de hornear

½ cucharadita/2 mL de bicarbonato de soda

1 cucharadita/5 mL de canela en polvo

1 cucharadita/5 mL de jengibre en polvo

½ cucharadita/2 mL de sal

3 huevos

½ taza/ 125 mL de aceite de canola

1 taza/ 250 mL de azúcar morena ligera

2 tazas/ 500 mL de zanahorias ralladas

½ taza/ 125 mL de pasas

1 taza/ 250 mL tidbits de piña escurridos

½ taza/ 125 mL de nueces molidas (opcional)

Nueces molidas (opcional)

Preparación

- Precaliente el horno a 350°F (180 C). Engrase ligeramente un recipiente de pastel de 13 x 9 pulgadas (3L) o póngale papel parafinado.
- En un recipiente pequeño mezcle las harinas, el polvo de hornear, el bicarbonato de soda, la canela, el jengibre y la sal.
- En otro recipiente grande bata los huevos batidos, la el azúcar morena y el aceite hasta que estén bien mezclados. Ponga los ingredientes secos, la zanahoria, pasas, piña y las nueces, si las está usando. Póngala en el recipiente para hornear.
- Hornee por 30-35 minutos o hasta que al introducir un cuchillo este salga limpio. Deje enfriar. Espolvoree el azúcar en polvo, si la está usando.

Consejos útiles

- Las tortas o pasteles empacados son altos en sodio. Horneándolos usted mismo, puede controlar la cantidad de sodio.
- Este pastel usa aceite en vez de grasa dura.
- A diferencia de los muffins, esta torta necesita ser mezclada en una masa suave.

- Pruebe la cocción: inserte un palillo o pincho de madera en el centro de la torta y sáquelo para ver si la torta está lista. Si el palillo tiene parte de la masa o pedacitos, regrese la torta al horno y déjela por otros 3-4 minutos.

Modificaciones

- Varié las especies añadiendo un toque de jengibre, clavos de olor, pimienta de Jamaica.
- Remplace las nueces con semillas de girasol.
- Hornee como los muffins mas que como una torta. El tiempo de horneado debe ser menor – intente 20 minutos y examine la cocción.

Página 72

CAMBIOS PERMANENTES

Elija comidas saludables la mayor parte del tiempo. No se ponga demasiada presión pues nadie es perfecto y usted está haciendo cambios en su estilo de vida, no es solo una dieta temporaria.

No se concentre en lo que no está logrando. Al contrario, póngase una meta realista y concéntrense en sus logros diarios.

Se necesita tiempo para adquirir un nuevo hábito. Por lo tanto, revise sus metas diariamente.

Involucre a su familia en la planeación de comidas, la compra y la preparación.

Sobre todo, siéntase orgulloso de lo que ha aprendido en *Food Skills for Families* y por intentar nuevas comidas.

Siéntase positivo y optimista.

Añada hacer ejercicios a su lista de hábitos alimenticios saludables. Únase al centro de su comunidad local, intente tomar caminatas o maneje bicicleta.
Únase a una cocina comunitaria o comience una con sus amigos.

Página 73

APÉNDICES

Página 74

I. CONSTRUYENDO UNA COCINA Y DESPENSA SALUDABLE

Una despensa correctamente surtida simplifica el trabajo de preparar una comida deliciosa y saludable todos los días.

Reponga su despensa a medida que sus alimentos favoritos estén a la venta.

Granos integrales

Mantenga una variedad de granos integrales a la mano para preparar una guarnición o un plato principal rico y saludable.

- Arroz integral
- Cebada integral
- Quinoa
- Copos de avena finos
- Avena cortada
- Trigo sarraceno
- Pasta integral

Frutas y vegetales

- Tomates enlatados (entero, en trozos, triturado)
- Fruta seca - dátiles, pasas, albaricoques, arándanos, etc.
- Cebollas (blanca, amarilla, roja)

- Papas blancas o amarillas
- Camotes
- Calabaza (calabacín, bellota, spaguetti)
- Conservas de frutas en agua

Aceites, condimentos, etc

- Aceite de olivo
- Aceite de canola
- Vinagres: vinagre de manzana, de vino tinto, balsámico, blanco, etc.
- Miel
- Mantequilla de maní
- Mostaza de Dijon
- Salsa de soya baja en sodio
- Salsa (Worcestershire) inglesa
- Caldo bajo en sodio (pollo, carne, vegetales)
- Leche de soya sin azúcar
- Salsa

Proteína

- Lentejas y frijoles secos o enlatados (garbanzo, blanco, negro, pinto)
- Salmon o atún enlatado en agua
- Nueces y semillas crudas y sin sal (almendras, semillas de girasol, semillas de calabaza, etc.)

Ingredientes para hornear

- Harina integral
- Harina para todo uso
- Bicarbonato de sodio
- Levadura en polvo
- Extracto de vainilla
- Azúcar (granulada, morena/rubia)
- Cacao en polvo
- Maicena

- Coco rallado sin azúcar

Espicias

- Sal
- Pimienta
- Comino
- Cilantro
- Ajo en polvo
- Tomillo seco
- Orégano seco
- Pimentón / Paprika
- Ají en polvo
- Canela
- Nuez moscada
- Curry en polvo
- Ajo
- Jengibre

Mejore el sabor de su comida con ingredientes como el ajo fresco, las especias, los vinagres y los caldos con bajo contenido de sodio, que al mismo tiempo le permiten cocinar sin mucha sal o grasa adicionales.

Página 75

Consejos para organizar un refrigerador saludable:

- Asegúrese de que el refrigerador esté entre 0°C y 4°C (32°F a 39°F).
- Mantenga su refrigerador ordenado y no lo sobrecargue para que pueda ver los alimentos que tiene.
- Almacene las frutas y verduras por separado.
- Mantenga los bocadillos frescos, como los huevos duros, vegetales cortados y frutas, el hummus y el yogur en el estante superior a nivel de los ojos.

- Mantenga el agua o el seltzer en el refrigerador y siempre tendrá a mano una bebida fría, refrescante y saludable. Añada rodajas de limón, lima o naranja o hojas de menta al agua para un cambio refrescante.

Consejos para el congelador:

- Verduras - Junto con guisantes y maíz, pruebe los vegetales verdes de hojas congeladas, como espinacas, col rizada o vegetales asiáticos mixtos. ¡Lo congelado es tan nutritivo como fresco!
- Fruta – Bayas congeladas, plátanos sobremaduros para añadir a los muffins o batidos.
- Pescado – Los filetes de pescado sin rebozar, como el salmón, el bacalao o el halibut hacen fácil de disfrutar pescado dos veces por semana.
- Carne y aves de corral – Congele pequeñas cantidades de trozos frescos de carne roja (carne de res, cerdo o cordero), pavo y pollo para una descongelación más rápida.

Página 76-77

II. HIERBAS Y ESPECIES

Yerba o Especie	Sabor	Mejor uso	Uso para cocinar
Pimienta de Jamaica	Parecido al sabor del clavo con piscas de nuez moscada y canela.	Recién molida	Típicamente se usa, junto con otras especias, en escabeche, salsas de barbacoa, masajes de especias y es el sabor principal en el jerk jamaicano. Para hornear, la pimienta de Jamaica molida generalmente se combina con clavo, nuez moscada y canela.
Albahaca	Sabor acre y un tanto dulce.	Fresca	En platillos con jitomate, con berenjena, y para el pesto. En comida tailandesa y vietnamita, se

			agrega a ensaladas y a verduras cocidas.
Hoja de Laurel	Suave	Seca	En sopas, guisados, salsas de jitomate, y en mariscos. Retire la hoja antes de servir.
Cebollín	Fuerte, sabor a cebolla o ajo.	Fresca	Agregue a ensaladas y a papas horneadas o hervidas. Use para guarnecer.
Cilantro	Picante y dulce.	Fresco	Se usa en cocinas del medio oriente, sureste de Asia, China, América Latina y España. Ingrediente común en salsas mexicanas.
Canela	Sabor acre, dulce y fragante.	En rama entera o molida en polvo.	Comúnmente se usa para hornear y a menudo con fruta. Como un platillo salado en curry, guisados y chutneys. Típicamente se usa en currys indios, platillos griegos y del medio oriente, y en estofados caribeños. Retire las ramas antes de servir.
Clavo	Sabor acre con una mordida tibia casi como pimienta.	Seco y molido.	Agregue a platillos dulces o para un contraste, a estofados de carne a fuego lento. Se usa en mezclas de especias como currys y el polvo chino de cinco especias. Se usa en Chutneys y en la caza furtiva de frutas. Use en cantidades pequeñas.
Comino	Sabor profundo, acre ahumado con un aroma terroso.	Entero o molido.	Se usa a menudo en la cocina mexicana e india. Se usa seguido en chili, masajes de especias, salsas, dips y aderezos a base de

	El comino negro es como pimienta.		yogurt. Ampliamente utilizado en la cocina del norte de África, el medio oriente y Asia.
Eneldo	Sabor suave, un tanto agrio. Algo parecido a la alcaravea y al anís.	Hojas frescas; semillas enteras escasamente.	Pescado, huevos, papas, carnes, panes, ensaladas, salsas; semillas utilizadas en decapados y para hacer vinagres con sabor a eneldo.
Nuez moscada	Picante, dulce y aromático	Recién molida	Se utiliza en recetas dulces y saladas a base de huevo y crema, que incluyen pudines, natillas, ponche de huevo, quiche y macarrones con queso. A menudo se utiliza con canela y clavo en tartas, pasteles y galletas.
Orégano	Similar a la mejorana, pero no tan dulce	Fresco o seco	A menudo se utiliza en platos italianos. Bueno en chili, con verduras, en sopas y guisos.
Paprika	Un olor a tierra con un sabor picante, pero dulce. Viene en variedades dulces y picantes.	Seca y molida	Se utiliza en platos europeos como la carne a la Stroganoff, el pollo a la paprika y el goulash húngaro. La paprika dulce agrega un sabor terroso de tomate y pimiento a los platos de carne, sopas de verduras y guisos. Bueno con huevos y mariscos.
Perejil	Ligeramente a la pimienta	Fresco o seco	Utilice como guarnición en salsas, sopas y ensaladas.
Romero	Muy aromático, con el sabor a limón y un leve aroma de pino	Fresco o seco	Se utiliza en carnes (especialmente en cordero) o pescados y salsas.

Cúrcuma	Aromático, un olor a tierra con un sabor calcáreo y amargo, y ligeramente picante con pimienta.	Molida. Compre cantidades pequeñas porque pierde sabor.	Agrega color y una fragancia punzante al curry picante, guisos, sopas y salsas. Bueno con carnes, mariscos y verduras. A menudo se utiliza con curry en polvo, haciendo pepinillos, chutney y condimentos.
Estragón	Como el anís	Fresco o congelado	Se utiliza en salsa tártara, salsas cremosas, en platos de huevo y mariscos.
Tomillo	Mentolado, con sabor a limón	Fresco o seco	Se utiliza en tortillas, guisos, sopas y para rellenos de pollo. Tiene buen sabor para ensaladas verdes y verduras cocidas.

Página 78

III. ACCESORIOS DE COCINA

Cuchillos

- Cuchillo grande para cocinar
- Cuchillo de pelar
- Cuchillo de sierra para cortar pan/tomates

Ollas y Sartenes

- Olla grande (2 litros o más)
- Sartén o sartén eléctrico
- Refractario

Utensilios de Cocina

- Cuchara de madera y espátula de silicón

- Espátula
- Bandeja para hornear y rejilla de enfriamiento
- Batidor
- Guantes térmicos
- Licuadora
- Termómetro
- Rallador
- Colador
- Abrelatas
- Prensa
- Cucharón
- Pinzas
- Cuchara medidora
- Tazas medidoras para ingredientes secos y líquidos
- Tazones para mezclar (una con pico es ideal para vaciamiento)
- Tablas para cortar (una para las carnes y otra para las frutas y verduras)

Extras

- Papel de aluminio
 - Papel encerado
 - Contenedores de alimentos
-

Página 79

IV. RESIDUOS ALIMENTARIOS

Una grande cantidad de comida es desperdiciada todos los días. Esto no solamente afecta nuestras billeteras, pero también perjudica al medio ambiente. Al pensar en nuestro presupuesto económico y nuestro bien estar, el concepto de reducir los desperdicios de comida es una importante parte de esta conversación.

Antes del supermercado

Familiarizase con su refrigerador y congelador

- Estar al tanto de lo que hay en su refrigerador y congelador le ayudará a usar lo que tiene antes de comprar más.
- Reorganice su refrigerador constantemente para recordar alimentos olvidados o escondidos.
- Practique PIPO (Primera Entrada, Primera Salida) – Coloque los alimentos más frescos hasta atrás y sitúe los alimentos más viejos hasta adelante para que sean consumidos primero.

¡Planificación es la respuesta!

- La planificación de comidas no solamente hace la compra del supermercado una tarea fácil, pero también ayuda a reducir los desperdicios de alimentos al comprar solamente lo necesario.
- Mantener una lista de compras en el refrigerador es útil para notar lo que falta y lo que se necesita comprar.

En el supermercado

Traiga una lista y manténgase a ella.

- Con una lista usted tiene menos probabilidad de hacer compras impulsivas.
- Compre solamente lo que necesite para evitar llenar su refrigerador y alacenas con comida que usted no estaba planeando en utilizar.
- Cuidado con las compras grandes y promociones – usted puede ahorrar más, pero si no los consume a tiempo es un desperdicio de comida y de \$.

En la cocina

Ame sus Sobras

- Cocine una vez, coma dos veces – Cocine el doble en la cena para tener suficiente comida para el almuerzo del siguiente día o congele las sobras para otro día.
- Use los vegetales de sobra en una fritata, pizza o en sopas y guisados. Saltee con arroz sobrante para una cena fácil y rápida.
- Use plátanos maduros para hacer un pan de plátano o congélelos para batidos.
- Convierta el pan duro a pan molido o crutones.

Utilice todo

- Emplee la mayor cantidad de ingredientes posible.
- Mantenga las cáscaras en los vegetales como los pepinos y las papas – no solamente reduce los desechos de comida, pero también añade fibra.
- Guarde las sobras de vegetales y los huesos de carne en una bolsa hermética en el congelador para hacer caldo.

Abono

- En vez de tirar los restos de comida a la basura, deposítelos en el bote de basura orgánica (Si es que los proporciona su comunidad) o cree su propio abono.

Durante la hora de la comida

Priorice el Tamaño de las Porciones

- Disminuya las sobras al tratar de no servirse demasiado – usted siempre puede servirse de nuevo si aún tiene hambre.

Lleve a casa las sobras

- A menudo los restaurantes sirven porciones grandes. En vez de desechar las sobras, lléveselas a casa para el almuerzo del siguiente día.

Página 80

V. CONTROL DE PORCIONES

Saber el tamaño de las porciones puede ayudarle a obtener suficiente comida de los cuatro grupos alimenticios de la Guía de Alimentos de Canadá. Afortunadamente, su mano es una gran herramienta para medir su comida y mantener sus porciones bajo control.

1. Punta del dedo

1 cucharadita

Una porción de mantequilla, margarina, mayonesa, aceites

2. Pulgar

1-2 cucharadas

Una porción de mantequilla de maní, quesos, aderezo para ensaladas, crema agria, queso crema

3. Un puñado

1-2 onzas

Una porción de nueces, *pretzels*, galletas

4. Una palma

3-4 onzas

Una porción de carne pescado, aves, pasta, papas, vegetales cocidos

5. Un puño

1 taza

Una porción de fruta fresca, verduras crudas, ensaladas, cereal, sopa

Página 81

VI. NIÑOS EN LA COCINA

Claro, puede parecer más trabajo tener niños en la cocina, pero a los niños les encanta ayudar y aprender. ¡Enséñeles ahora y un día podrán cocinar! Es más probable que los niños prueben cosas nuevas y disfruten de la comida cuando están involucrados y divirtiéndose.

Niños: 1-3 años	4-6 años
1. Agregar ingredientes previamente medidos.	1. Medir y pesar ingredientes
2. Mantener apretados los botones de herramientas y aparatos, bajo supervisión.	2. Mantener apretados los botones de herramientas y aparatos, bajo supervisión.
3. Introducir nombres de ingredientes	3. Introducir nombres de ingredientes.

<ol style="list-style-type: none"> 4. Describir sabores y texturas y discutir sobre la comida. 5. Generar ideas de comidas juntos. 6. Probar cosas. 7. Cultivar in jardín 8. Preparar pizzas y cazuelas. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Describir sabores y texturas y discutir sobre la comida. 5. Generar ideas de comidas juntos. 6. Probar cosas. 7. Cultivar in jardín 8. Cortar con las manos las verduras verdes (lechuga, col rizada, acelgas). 9. Usar tijeras para cortar frijoles, guisantes, pimientos. 10. Preparar ingredientes fáciles de cortar preparar pizzas y cazuelas. 11. Batir y mezclar (sopas, apanado). 12. Sazonar y ablandar carnes con un tenedor.
7-11 años	12+ años
<ol style="list-style-type: none"> 1. Medir y pesar ingredientes 2. Adapte las proporciones 3. Mantener apretados los botones de herramientas y aparatos, bajo supervisión. 4. Introducir nombres de ingredientes. 5. Describir sabores y texturas y discutir sobre la comida. 6. Generar ideas de comidas juntos. 7. Probar cosas. 8. Cultivar in jardín 9. Cortar con las manos las verduras verdes (lechuga, col rizada, acelgas). 10. Preparar ingredientes fáciles de cortar con un cuchillo regular. 11. Ensamblar pizzas y cazuelas. 12. Batir y mezclar (sopas, apanado). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Medir y pesar ingredientes 2. Adapte las proporciones 3. Utilizar herramientas y aparatos por su cuenta. 4. Introducir nombres de ingredientes. 5. Describir sabores y texturas y discutir sobre la comida. 6. Generar ideas de comidas juntos. 7. Probar cosas. 8. Cultivar in jardín 9. Cortar con las manos las verduras verdes (lechuga, col rizada, acelgas). 10. Preparar ingredientes fáciles de cortar con un cuchillo regular. 11. Ensamblar pizzas y cazuelas. 12. Batir y mezclar (sopas, apanado). 13. Sazonar y ablandar carnes con un tenedor.

13. Sazonar y ablandar carnes con un tenedor.	14. Responsabilizarse de una parte de la cena.
14. Poner a cargo de preparar aderezo para ensaladas.	

Página 82

VII. CÓMO CORTAR UN POLLO ENTERO

- 1) Ponga el pollo en una tabla de cortar con la pechuga de pollo apuntando hacia el techo.
- 2) Aparte cada pierna del cuerpo. Corte entre el muslo y la pechuga del pollo.
- 3) Gire el pollo a su lado y doble la pierna hacia atrás hasta que el fémur esté fuera de la articulación.
- 4) Corte a través de la articulación para separar la pierna. Repita al otro lado.
- 5) Repita el paso anterior para separar las alitas del pollo.
- 6) Deslice el centro de la caja torácica y la paletilla del pollo hacia abajo para separarla del lomo. Los huesos (junto con las alitas, si no las use en su receta) se pueden utilizar para hacer caldo de pollo.
- 7) Parta el centro de la pechuga y corte a través de ella para crear 2 pedazos separados.
- 8) Corte el resto de la carne en el número de pedazos que sea deseado.

Página 83

VIII. CÓMO COCINAR FRIJOLES CRUDOS

Remoje durante la noche

- 1) SEPARE para eliminar pequeñas piedritas o escombros de los frijoles.
- 2) ENJUAGUE bien con agua antes de añadir a un bol grande.
- 3) AÑADA suficiente agua fría hasta cubrir por 2 pulgadas.
- 4) REMOJE por un mínimo de 4 horas y un máximo de 24 horas.

Remojo rápido

- 1) SEPARE para eliminar pequeñas piedritas o escombros de los frijoles.

- 2) COMBINE frijoles y agua en una olla y caliente hasta el punto de ebullición.
- 3) CUBRA bien y retire del calor, deje a reposar por 1 hora.
- 4) RETIRE del calor, cubra bien y deje a reposar por una hora.

Medidas finales para ambos métodos

- 5) DRENE los frijoles y entonces añada agua fresca a la olla.
 - 6) TERMINE DE COCINAR llevando los frijoles a punto de ebullición y después reduzca a fuego lento por 60-90 minutos.
-

Página 84

IX. BUEN JUICIO SOBRE LAS BEBIDAS AZUCARADAS (información para adultos)

Es mejor comer las calorías que beberlas

- Las calorías de bebidas no nos llenan.
- Algunas bebidas azucaradas contienen tantas calorías como un plato entero.
- Consumir un exceso de calorías en bebidas azucaradas puede llevar al aumento de peso. Un exceso de peso corporal puede aumentar el riesgo de la diabetes, la presión alta y la cardiopatía.
- Tomar bebidas azucaradas a lo largo del día puede dañar los dientes, lo que lleva a tener caries o dolor.

Elija bebidas más saludables en casa y en el lugar de trabajo. Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia y ayudarlo a mantenerse sano.

(gráfico) La verdad dulce sobre bebidas azucaradas

(en el círculo) Limite el azúcar adicional a 13 cucharitas por día.

La mayoría de la gente no debería consumir más de 13 cucharitas de azúcar adicionales por día. Azúcar adicional se define como cualquier tipo de azúcar o jarabe que ha sido añadido a la comida o las bebidas compradas o hechas en casa.

- 0 cucharitas de azúcar adicional en agua
- 8 cucharitas de azúcar adicional en 335 mL de té helado

- 10 cucharitas de azúcar adicional en 335 mL de refresco
- 14 cucharitas de azúcar adicional en 500 mL de bebidas energéticas
- 17 cucharitas de azúcar adicional en 473 mL de café especial
- 21 cucharitas de azúcar adicional en 500 mL de té de burbujas
- 24 cucharitas de azúcar adicional en 100 mL de granizado grande

Página 85

BUEN JUICIO SOBRE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

Buen juicio sobre las bebidas azucaradas para cuando se come fuera | Elija bebidas saludables cuando usted come fuera

- El agua es la mejora bebida para satisfacer la sed y mantenerse hidratado. Lleva una botella de agua reutilizable a la escuela o al trabajo, y rellénela durante todo el día.
- Si lleva el almuerzo, incluya bebidas saludables como la leche.
- En reuniones sociales o fiestas, lleve o sirva agua con gas y añada una rodaja de limón o lima.
- En el cine, el centro comercial o el centro comunitario, pida agua o bebidas sin calorías ni azúcar.

Buen juicio sobre las bebidas azucaradas para cuando se come fuera | Elija bebidas saludables cuando usted come fuera

Muchas cafeterías proveen información nutricional sobre sus productos en línea. Escoja bebidas con poco o sin ningún azúcar la mayoría de las veces.

Elija más:

- Café descafeinado con poco o sin azúcar añadido
 - Por ejemplo, un latte o un capuchino con leche desnatado y con poco o sin azúcar añadido. Las especias como la canela y la nuez moscada añaden sabor y no contienen calorías ni azúcar.
- Té descafeinado con poco o sin azúcar añadido

- Disfrute el té negro, verde o de hierbas.

Elija menos:

- Cafés descafeinados especiales o helados, hechos con jarabes y crema batida
 - Si las bebe, escoja una hecha con jarabes sin azúcar, y sin crema batida
- Té helado, endulzado o de burbuja
 - Estas bebidas pueden tener muchas calorías y mucho azúcar adicional.

(el pie de página)

Para averiguar más: Llame al 8-1-1 y pregunte para hablar con un dietista registrado de HealthLinkBC, o mande un correo electrónico (véase www.HealthLinkBC.ca/dietitian/ead/disclaimer.stm). Contacte a un fisiólogo de ejercicio registrado en: www.physicalactivityline.com

Para más información, visite:

- Healthy Families BC (familias saludables de BC): www.healthyfamiliesbc.com
- Dieticians of Canada (nutricionistas de Canadá): www.dietitians.ca
- Health Canada (salud Canadá): www.healthycanadians.ca/eatwell

Pen Approved (este recurso está aprobado por PEN, practice-based evidence in nutrition, hasta diciembre de 2018).

Página. 86

BUEN JUICIO SOBRE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

Las etiquetas nutricionales pueden ayudarnos a elegir bebidas saludables

- La mayoría del tiempo, elija bebidas que no contienen azúcar añadido.
- Si las siguientes palabras están en la lista de ingredientes, significa que ha sido añadido azúcar adicional: azúcar, azúcar moreno, azúcar de caña o remolacha, jarabe de maíz de alta fructosa, dextrosa, fructosa, glucosa, maltosa, sacarosa, concentraciones de jugo, miel, melaza, maltodextrina, jarabe de agave, jarabe de malta, y jarabe de arce.
- Limite todos los tipos de azúcar- hay poca diferencia nutricional entre ellos.

Para más información sobre cómo leer etiquetas nutricionales, visite www.healthcanada.gc.ca/nutritionlabelling

Elija bebidas más saludables en casa y en el lugar de trabajo. Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia y ayudarlo a mantenerse sano.

(gráfico) **La verdad dulce sobre bebidas azucaradas**

(en el círculo) Limite el azúcar añadido a 13 cucharitas por día.

La mayoría de gente no debería tener más que 13 cucharitas del azúcar adicional por día. Azúcar añadido se define como cualquier tipo de azúcar o jarabe que ha sido añadido a la comida o bebidas compradas o hechas en casa.

- 0 cucharitas de azúcar adicional en agua
- 8 cucharitas de azúcar adicional en 335 mL del té helado
- 10 cucharitas de azúcar adicional en 335 mL del refresco
- 14 cucharitas de azúcar adicional en 500 mL de la bebida energética
- 17 cucharitas de azúcar adicional en 473 mL del café especial
- 21 cucharitas de azúcar adicional en 500 mL del té de burbujas
- 24 cucharitas de azúcar adicional en 100 mL del granizado grande

Página 87

BUEN JUICIO SOBRE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

Buen juicio sobre las bebidas azucaradas en casa | Tenga bebidas sin mucha azúcar a mano

- Guarde el refrigerador lleno con jarros de agua y leche
- En mejor no tener bebidas azucaradas en la casa la mayoría del tiempo
- Sea ejemplar en sus hábitos saludables. Cuando elegimos bebidas saludables, es más probable que nuestros amigos y familias tomarán estas decisiones también.

Elija más:

- Agua: Satisfaga la sed con el agua. Pruebe estas ideas:
 - o agua con gas con un poquito de 100% jugo de frutas sin azúcar
 - o rodajas de frutas o verduras, como el pepino, limón, lima, y naranja
 - o yerbas frescas, como menta
- Leche normal o bebidas de soya
 - o Leche desnatada y bebidas de soya fortificadas tienen muchos nutrientes que necesitan nuestros cuerpos, incluyendo el calcio y la vitamina D.
- Té helado descafeinado hecho en casa con poco o menos azúcar añadido
 - o Añada jengibre, palito de canela, clavo, menta fresca, o limón para más sabor.

Elija menos:

- Agua con bebidas instantáneas en polvo
 - o Estas pueden tener muchas calorías y azúcar adicional, y pueden tomar el lugar de elecciones más saludables.
- Leche de chocolate, fresa, o otros sabores
 - o Leche de chocolate, fresas, y otros tipos tienen azúcar adicional y más calorías. Chequee las etiquetas de nutrición y elija aquellos con menos azúcar adicional. O, hágalos en casa usando solo un poco jarabe o polvo. Menos es mejor.
- Té helado comprado en tienda o té helado hecho con bebidas instantáneas en polvo
 - o Estos pueden tener altos niveles de azúcar adicional y calorías.

(el pie de página)

Para averiguar más: Llame al 8-1-1 y pregunte para hablar con un dietista registrado de HealthLinkBC, o mande un correo electrónico (véase www.HealthLinkBC.ca/dietitian/ead/disclaimer.stm). Contacte con un fisiólogo de ejercicio registrado en: www.physicalactivityline.com

Para más información, visite:

- Healthy Families BC (familias saludables de BC): www.healthyfamiliesbc.com
- Dieticians of Canada (nutricionistas de Canadá): www.dietitians.ca
- Health Canada (salud Canadá): www.healthycanadians.ca/eatwell

Pen Approved (este recurso está aprobado por PEN, practice-based evidence in nutrition, hasta diciembre de 2018).

X SERVICIOS DE DIETISTA/NUTRICIONISTA

SERVICIOS DE DIETISTA/NUTRICIONISTA - HealthLink BC

HealthLink BC

HealthLinkBC provee acceso a información y consejos de salud que no sean de emergencia en la Columbia Británica. Información y consejo profesional está disponible en nuestro sitio web o llamando al 8-1-1. Para obtener más información, vaya a www.healthlinkbc.ca

Servicios de NUTRICIONISTA de HealthLinkBC

Nuestros Nutricionistas/diatistas registrados ofrecen servicios de nutrición por teléfono, correo-electrónico, y sitios en la red para apoyar a las necesidades de información, educación, y asesoramientos nutricionales de los residentes y profesionales de la salud de C.B.

Horas de operación: 9am-5pm lunes a viernes

Llame al 8-1-1 para hablar con un dietista registrado. Servicios de traducción están disponibles en más de 130 idiomas.

Mande un correo electrónico a un dietista de HealthLink BC sobre sus preguntas de alimentación y nutrición: www.healthlinkbc.ca/emaildietician

Visite nuestro sitio web para conocer más sobre cómo hacer decisiones saludables sobre la salud y el estilo de vida: www.healthlinkbc.ca/healthyeating

Solicite formularios de referencia. Proveedores de asistencia médica pueden llamar al 8-1-1 para obtener formularios de referencia para asesoramiento nutricional por teléfono.

Programas y servicios especializados

Programa de actividad y alimentación para niños: apoya a los niños, adolescentes, y sus familias para obtener un peso saludable, mejorar la salud en general y la calidad de vida.

Servicio nutricional oncológico: apoya las necesidades nutricionales de personas que sufren de cáncer antes, durante, y después del tratamiento.

Servicio nutricional pediátrico: apoya a los padres, cuidadores, niños, y profesionales de la salud para manejar problemas nutricionales como ser caprichoso con la comida, problemas alimentarios, no mejorar en la alimentación, suplementación de vitaminas y minerales, y preocupaciones sobre niños con necesidades especiales en la salud.

Servicio nutricional de alergia: apoya las necesidades nutricionales de infantes, niños, y adultos con alergias alimentarias. Consultas avanzadas son ofrecidas por profesionales de la salud que quieren servir a las necesidades nutricionales de clientes con alergias alimentarias en su comunidad.

Servicio de reglamentos alimenticios provinciales: provee pericia en nutrición y ciencia alimentaria a la industria de servicio de alimentación, profesionales de la salud, y el público. Apoya los reglamentos alimentarios provinciales, políticas, y mejores prácticas para un suministro alimentario más saludable y promoción de alimentación saludable.

Manejo de recursos: crea, traduce, y distribuye guías de nutrición y comida basadas en evidencia científica y recursos para guiar práctica profesional y apoya a decisiones para un estilo de vida saludable.

Página 89

XI. BEBIDAS ENERGÉTICAS

Bebidas energéticas

¿Qué son las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas o energizantes se anuncian como capaces de estimular su energía y hacerle sentir más alerta. Sin embargo, no ofrecen ningún beneficio para la salud y deben usarse con precaución.

Hay una gran variedad de marcas, sabores y formatos de bebidas energizantes. Algunos nombres de marcas de estas bebidas incluyen *Red Bull*[®], *Amp Energy*[®], *Rockstar Energy*[®] y *Monster Energy*[®].

Las bebidas energéticas se venden normalmente en las tiendas junto a los refrescos, las aguas vitaminadas y las bebidas isotónicas (*sport drinks*).

¿Qué ingredientes llevan las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas tienen un estimulante añadido, normalmente cafeína. Puede que también incluyan ingredientes como el azúcar, edulcorantes artificiales, vitaminas, minerales, aminoácidos y hierbas.

Cafeína

La cantidad de cafeína en una bebida energética está enumerada en su etiqueta. Una bebida energizante individual puede tener hasta 180mg de cafeína. En comparación, una taza de café (250ml) tiene 135 mg de cafeína. Los envases múltiples no pueden tener más de 180 mg de cafeína en 500ml.

Estos niveles máximos de cafeína debe incluir la cafeína de todos los ingredientes. La yerba mate, el guaraná y el té negro son fuentes naturales de cafeína que pueden estar en las bebidas energéticas.

Azúcar y edulcorantes artificiales

La cantidad de azúcar en una bebida energética está enumerada en la etiqueta. La cantidad de azúcar puede ser tan alta como o incluso superior a la de otras bebidas azucaradas. Un exceso de calorías de las bebidas azucaradas puede favorecer el aumento de peso. En vez de azúcar, algunas bebidas energéticas están endulzadas con aspartamo y acesulfame potásico, los mismos edulcorantes artificiales que se utilizan en la mayoría de las bebidas “dietéticas.”

Vitaminas, minerales y aminoácidos

Si una bebida energética contiene vitaminas, minerales y/o aminoácidos, aparecen enumerados en la etiqueta. Las cantidades varían enormemente entre productos, pero están reguladas por Health Canada para asegurar que los niveles se mantienen dentro de los límites seguros para adultos sanos. Las vitaminas, minerales y aminoácidos añadidos a las bebidas energéticas pueden encontrarse de manera natural en muchos alimentos.

Hierbas

Algunas bebidas energéticas contienen hierbas añadidas como el ginseng, el cardo o el ginkgo biloba. Cuando una bebida energizante se presenta para su aprobación, Health Canada revisa sus ingredientes para asegurar que las cantidades se mantienen dentro de los límites seguros para adultos sanos. Las hierbas están enumeradas en la etiqueta de la bebida energética.

¿Cómo se regulan las bebidas energéticas?

Health Canada gestiona la calidad y seguridad de las bebidas energéticas bajo las regulaciones de productos alimenticios.

Health Canada solicita que todas las etiquetas de las bebidas energéticas tengan información específica:

- La cantidad total de cafeína de todas las fuentes
- Una tabla de datos nutricionales que indican las calorías y otros nutrientes en la bebida.
- Cualquier etiquetado alérgico aplicable.
- Declaración (advertencia) de precaución. Debe estar claramente impresa en la etiqueta de modo que sea fácil de ver por los consumidores.

Hay 4 declaraciones de precaución requeridas en toda etiqueta de bebidas energéticas con cafeína:

“Fuente alta de cafeína”

“No consuma más de (x) bebidas/dosis diarias” o “Uso: (x) bebidas/dosis máximas al día”

“No recomendado para niños, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, ni para personas sensibles a la cafeína”

“No mezclar con alcohol”

¿Son seguras las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas son seguras generalmente, para adultos, cuando se usan de acuerdo a las instrucciones del etiquetado. La mayoría de los adultos sanos pueden tomar hasta 400 mg de cafeína al día. No obstante, algunas personas son altamente sensibles a sus efectos o pueden estar bajo medicación que interactúa con la cafeína.

Página 90

Health Canada aconseja que mujeres que están embarazadas, que están amamantando, o que pueden convertirse embarazadas se abstengan de las bebidas energéticas a causa de los riesgos potenciales de salud relacionados con las altas niveles de cafeína y vitaminas añadidas, minerales, aminoácidos, y hierbas.

No se recomiendan las bebidas energéticas para niños y adolescentes a causa de los niveles elevados de cafeína y otros ingredientes.

Las *Guidelines for Food and Beverage Sales in BC Schools* (Directrices para la Venta de Comidas y Bebidas en las Escuelas de British Columbia) no permiten la venta de bebidas energéticas por razón de su alto contenido de cafeína y azúcar. Para más información sobre los directrices, consulte *For Schools and Communities* (Para las Escuelas y las Comunidades) a www.healthlinkbc.ca/healthyeating/everyone/schools-communities.html.

¿Qué son las posibles reacciones a las bebidas de energía?

Las bebidas energéticas pueden tener efectos secundarios a causa de su contenido de cafeína. Las siguientes reacciones se han reportado:

- Náuseas, vómitos, y/o malestar estomacal
- Latidos cardíacos irregulares
- Alteraciones electrolíticas
- Nerviosismo, irritabilidad, y/o ansiedad;
- Insomnio
- Temblores, y
- Inquietud, y/o dar vueltas.

Hable con su proveedor de servicios médicos antes de usar las bebidas energéticas si usted tiene un problema de salud o si usted toma medicaciones u otros suplementos.

Reporte algunas reacciones adversas o inesperadas que usted tiene relacionadas con el uso de bebidas energéticas a su proveedor de servicios médicos o al *Canadian Food Inspection Agency* (CFIA, o Agencia de Inspección de Alimentos Canadiense).

¿Se pueden mezclar las bebidas energéticas con el alcohol?

No se recomienda mezclar las bebidas energéticas con el alcohol. Debido a los efectos estimulantes de cafeína en las bebidas energéticas, algunas personas quizás no sientan los efectos intoxicantes del alcohol. Las investigaciones muestran que las personas que mezclan las bebidas energéticas con el alcohol consumen más alcohol. Las mismas personas también llevan un mayor riesgo por accidentes automovilísticos, violencia, y comportamientos arriesgados como el sexo inseguro.

¿Qué son “energy shots”?

“Energy shots” son distintas bebidas energéticas. Ellos son fuentes concentradas de cafeína líquida que se venden en pequeños volúmenes no más que 90 mL en Canadá.

Health Canada clasifica las “energy shots” como un “Natural Health Product” (producto de salud natural), y por lo tanto ellos tienen diferentes regulaciones y requisitos de etiquetado que las bebidas energéticas. Health Canada ha establecido un límite de 200 mg de cafeína para los “energy shots”.

Tenga cuidado en beber estos productos. No le ofrecen ningún beneficio a su salud, y su tamaño diminutivo y alta concentración de cafeína hace fácil consumir más que el límite cotidiano de 400 mg de cafeína. Niños, mujeres embarazadas, y otras personas que tienen sensibilidad a la cafeína no deben beber “energy shots”.

¿Cómo son diferentes las bebidas deportivas y bebidas energéticas?

Las bebidas deportivas, como Gatorade® y Powerade®, contienen nutrientes específicos para rehidratar el cuerpo después del ejercicio intenso. Los tipos y las cantidades que se añaden en estas bebidas también están regulados por Health Canada.

Las bebidas energéticas no se deben usar en lugar de las bebidas deportivas.

Para más información (en inglés)

- Health Canada: Caffeinated Energy Drinks
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an.prodnatur/caf-drink-boissons-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/prodnatur/caf-drink-boissons-eng.php)

(**Nota: este link no parece ser el más actualizado; este es el más actualizada de Health Canada:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html>)

Para más información sobre la nutrición, llame al 8-1-1 para hablar con una dietista registrada.

Para más temas de HealthLinkBC File, visite www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o su propia unidad de salud pública.

Cliquee en www.HealthLinkBC.ca o llame al 8-1-1 para obtener información y servicios de la salud no urgentes en BC.

Para la asistencia para las personas sordas o con discapacidades auditivas, llame al 7-1-1 en BC.

Los servicios de traducción están disponibles en más que 130 lenguas a pedido.

Página 91

XII. LAS GRASAS DIETÉTICAS Y SU SALUD

British Columbia

HealthLinkBC

Serie de nutrición – Número 68f
Noviembre 2013

Las grasas dietéticas y su salud

¿Por qué es importante la grasa?

Las grasas dietéticas le dan energía y le ayudan a absorber vitaminas y minerales en alimentos. También se necesita la grasa para la función del cerebro y los nervios.

Ya que la grasa es alta en energía, consumir más grasa de la que necesita puede llevar al aumento de peso. El aumento de peso puede aumentar su riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca y cáncer. Conocer los diferentes tipos de grasas y cuánto se debe comer le puede ayudar a elegir alimentos más sanos.

¿Qué son las grasas insaturadas?

Las grasas insaturadas (las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas) pueden ayudar a mantener el colesterol en la sangre a un nivel saludable. Elija alimentos con grasas insaturadas

más a menudo. Los frutos secos y las semillas, los aguacates, el aceite de oliva, los huevos y el pescado tienen grasa insaturada.

Nuestros cuerpos necesitan 2 tipos de grasas poliinsaturadas: omega 6 y omega 3. Se encuentra la grasa omega 6 en muchos alimentos vegetales como frutos secos, semillas y aceites vegetales como canola, oliva y soya. La grasa omega 3 es prevalente en pescado graso como salmón, caballa y arenque y en semillas de chia y cáñamo, semillas de linaza y nueces. Incluya una variedad de grasas insaturadas en su dieta cada día y coma pescado graso al menos 2 veces por semana.

¿Qué son las grasas saturadas?

Se encuentran las grasas saturadas en carne, productos lácteos, manteca de cerdo, y en aceites de palma y coco. Las grasas son necesarias para una buena salud pero no se recomienda demasiada grasa saturada en la dieta. Reemplazar grasas saturadas con grasas poliinsaturadas puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. Para disminuir la cantidad de grasa saturada en su dieta:

- Reemplace la carne en su dieta con pescado y/o alimentos vegetales como frijoles secos o enlatados, guisantes y lentejas más a menudo.
- Elija cortes magros de carne y productos lácteos bajos en grasa.
- Reemplace los aderezos y salsas a base de crema o mantequilla con los a base de aceite.

¿Qué es la grasa trans?

Hay 2 tipos de grasa trans en alimentos – de origen natural y de producción industrial.

Las grasas trans de origen natural pueden ser beneficiosas para su salud y se encuentran en ciertas carnes y productos lácteos.

Las grasas trans producidas industrialmente son dañinas para su salud y aumentan el colesterol en la sangre. Restringir este tipo de grasa trans en su dieta puede mejorar la salud de su corazón.

La mayoría de las grasas trans producidas industrialmente provienen de alimentos fritos y preparados y productos de panadería. Los alimentos que contienen margarina o manteca "hidrogenada" o "parcialmente hidrogenada" en los ingredientes pueden contener grasas trans. Lea la tabla de Información Nutricional en los alimentos envasados y evite alimentos con grasas trans producidas industrialmente. (Vea la sección "¿Qué es una tabla de Información Nutricional?" a continuación.)

¿Cuánta grasa necesito?

La cantidad de grasa que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad. Siga las recomendaciones en 'Eating Well with Canada's Food Guide' para su edad y género en cada uno de los grupos de comida para obtener suficiente grasa. Encuentre la guía a:

www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

Canada's Food Guide también recomienda que usted:

- Restringa aceites, mantequilla y margarinas añadidas a los alimentos a 30 a 45 mL (2 a 3 cucharadas) por día.
- Elija leche y alternativas con menos grasa y carnes magras.

Si necesito bajar de peso, ¿cómo puedo reducir mi consumo de grasa?

Para hacer elecciones más sanas en casa:

- Hornee, ase, cocine al vapor, escalde, cocine en el microondas, ase a la parrilla o saltee los alimentos en vez de freírlos.
- Elija leche, yogur y quesos con menos grasa.
- Compre cortes magros de carne como la nalga de adentro o afuera, y cortes de lomo.
- Coma frijoles, lentejas o pescado más a menudo.

Limite los alimentos altos en grasas como los pasteles, donuts, helados y aperitivos salados fritos como las chips.

Para elegir saludable en restaurantes:

Pregunte al camarero por la información nutricional en los platos del menú y elija las opciones con menos grasa.

Elija comidas que estén asadas, a la parrilla, escalfadas o a la barbacoa en vez de fritas o salteadas.

Elija porciones más pequeñas o comparta porciones más grandes con otros, o llévese parte de su comida a casa.

Elija aderezos a base de aceite y pídaelos a parte.

Para el acompañamiento, elija una ensalada mixta con el aderezo aparte o más verduras en vez de papas fritas o ensalada César.

Datos nutricionales			
<i>Por 1 taza (55g)</i>			
Cantidad	%Valor diario		
Calorías 220			
Grasas 2 g	3%		
Saturadas 0 g	0%		
+Trans 0 g	0%		
Colesterol 0 mg	0%		
Sodio 270 mg	11%		
Carbohidratos 44 g	15%		
Fibra 8 g	32%		
Azúcares 6 g			
Proteínas 6 g			
Vitamina A 0%	Vitamina C	0%	
Calcio 4%	Hierro	40%	

¿Qué es una tabla de valores nutricionales?

La tabla de datos nutricionales le muestra cuánto y qué tipo de grasas contienen los alimentos envasados. Esta información puede ayudarle a elegir alimentos más saludables. La tabla de datos nutricionales puede encontrarse en la mayoría de las etiquetas de los alimentos.

Tabla de datos nutricionales

Tamaño de la porción

- La cantidad de grasa se basa en la porción señalada. Siempre mire el tamaño de la porción y la cantidad que está comiendo.

**% Valor diario
para las grasas
saturadas y trans**

– elija alimentos
con un % del 10%
o menos en grasas
saturadas y trans.

Cantidad de grasa

– El número total
de gramos de
grasas, saturadas y
trans se enumeran
para el tamaño de
la porción
señalada.

%Valor diario (DV) – El % del
valor diario le indica la cantidad
de nutrientes en un producto.
Los alimentos con 5% o menos
del total de grasas se
consideran bajos en grasa.

Para más información

Para más información, visite la página web Healthy Canadians en
<http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/index-eng.php>

Para información nutricional, llame al **811** para hablar con un nutricionista registrado.

Para más temas archivados de HealthLinkBC, visite www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o a su
unidad local de salud pública.

Pulse en www.HealthLinkBC.ca o llame al 811 para información de salud y servicios en BC que
no son de emergencia.

Para asistencia de sordos y personas con problemas de audición, llame al 711 en BC.

Hay disponibles servicios de traducción en más de 130 idiomas bajo petición.

XII PRECAUCIONES PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS

La seguridad alimentaria: maneras fáciles de garantizar la seguridad alimentaria

Cientos de residentes en British Columbia se **enferman** a diario por causa de enfermedades transmitidas por alimentos, esto también es conocido como la intoxicación alimentaria. Los síntomas de enfermedades transmitidas por alimentos incluyen:

- Cólicos estomacales;
- Nausea;
- Vómito; y
- Diarrea.

Los síntomas suelen desaparecer entre 1 a 3 días. Problemas de salud, incluso la muerte, pueden ocurrir en casos serios de enfermedades transmitidas por alimentos.

Los patógenos son gérmenes como las bacterias y virus que nos enferman. Los patógenos pueden ser obtenidos de muchas maneras, acariciar a su perro, cuidar a su tortuga mascota, cambiar pañales, o al preparar comidas crudas, en particular la carne roja, y la carne de ave. Incluso, individuos sanos pueden ser portadores de patógenos.

Siempre siga las siguientes precauciones del consumo de los alimentos para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Lavar sus manos

Lave sus manos antes de ir al baño, y antes de comer, o tocar cualquier comida. Al lavarse las manos, asegúrese de lavar todas las partes de sus manos con jabón, por tan siquiera 20 segundos, y después enjuagarlas con agua tibia o caliente. Seque sus manos con un trapo limpio o con una toalla de papel.

Lavar y limpiar todas las superficies

Lave y limpie todas las superficies donde prepare y coloque la comida. Las enfermedades alimentarias son usualmente causadas por la dispersión de los patógenos de las carnes crudas a otras comidas. Esto se llame la contaminación cruzada.

La contaminación cruzada puede suceder cuando la misma tabla para cortar comida, plato, o utensilio, es utilizada para preparar carne cruda, y después para preparar otras comidas, como los vegetales o comida preparada.

Para reducir el riesgo de la contaminación cruzada, utilice diferentes tablas de cortar, platos, y utensilios para preparar comidas crudas y comida preparada.

Lave las tablas de cortar, utensilios y platos con agua caliente y jabón, y debe desinfectarlos antes de utilizarlos de nuevo con comida preparada. Puede hacer su propio 200 ppm (partes por millón) solución sanitaria que no requiere enjuague.

Cómo hacer una solución sanitaria que no requiere enjuague, 200 ppm:

- Mezcle 15mL (1 cucharada) de *bleach* a 4 litros (1 galón) de agua, o mezcle 5mL (1 cucharadita) de blanqueador a 1 litro (4 tazas) de agua.
- Permita que el sanitizante haga contacto con la superficie o el utensilio por al menos un minuto antes de limpiar la solución con una toalla de papel limpia, o déjelo secarse al aire.

Utilice la calculadora para la dilución de cloro, Public Health Ontario, para hacer el sanitizante apropiado a su producto de cloro.

www.publlichealthontario.ca/en/ServicesAndTools/Tools/Pages/Dilution-Calculator.aspx

Lave su trapo frecuentemente, y cámbielo diariamente. Los trapos son un caldo de cultivo ideal para los patógenos. Una manera rápida de sanitizar su trapo es mojarlo, y meterlo en el microondas con una temperatura alta por un minuto.

No prepare comidas cuando esté enfermo

Preparar comidas cuando esté enfermo puede propagar los patógenos a la comida. Algunos de estos, como la Salmonela, Hepatitis A y el *E. coli*, pueden ser transmitidos a las personas que consuman esta comida, y causarles una enfermedad. Cualquier persona enferma, por ejemplo, con síntomas de diarrea, o vómito, o quien tenga cortadas infectadas o úlceras, no debería manejar, preparar o servir comida a ninguna persona.

Cocine alimentos a una temperatura interna segura - utilice un termómetro para cocinar

Algunas comidas, por ejemplo, las carnes rojas, las carnes de ave, el pescado, y comidas preparadas con estos ingredientes pueden contener patógenos. La mayoría de los patógenos

pueden ser eliminados al cocinar los alimentos con una temperatura interna de 74°C (165°F) o aún más caliente, antes de consumirlas.

Página 94

Para temperaturas de cocción más específicas, refiérase a la Gráfica de Temperaturas Seguras de Cocción Internas de Health Canada

<http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/tips-conseils/cook-temperatures-cuisson-eng.php>

Siempre use un termómetro de alimentos para verificar la temperatura de la comida. Inserte un termómetro de lectura instantánea en la parte más profunda de la comida sin tocar el hueso, si hay uno, para asegurarse de que la temperatura interna segura ha sido alcanzada.

Limpie y desinfecte su termómetro entre las lecturas para evitar la contaminación cruzada.

Enfríe comidas dentro de 2 Horas

La comida cocida debe ser enfriada a 20°C en el espacio de 2 horas y a 4°C en el espacio de 4 horas. El enfriamiento inadecuado es una de las causas principales de la enfermedad transmitida por los alimentos. Los productos grandes como los asados y las sopas son difíciles de enfriarse rápidamente. Sepárelos en porciones más pequeñas de no más de 7 centímetros (3 pulgadas) de espesor, y póngalas en el refrigerador o el congelador para enfriarlas.

Descongele comidas en el refrigerador

El modo más seguro de descongelar comidas es en el refrigerador. Ponga la comida en un recipiente a prueba de goteo y guárdelo en una repisa debajo de las comidas crudas y los alimentos listos para el consumo. Para descongelar más rápidamente la comida, puede descongelarla con agua corriente y fría o en el microondas. Inmediatamente cocine las comidas descongeladas.

Recaliente comidas a 74°C (165°F)

Si usted está recalentando sobras, recalíentelas al menos a 74°C (164°F) para eliminar patógenos que tal vez hayan sido introducidos en las sobras durante el enfriamiento y el almacenamiento.

Cocinando en un microondas a una temperatura Interna segura

Cocine o recaliente las comidas en un microondas hasta que todas las partes de la comida alcancen una temperatura interna de 74°C (165°F) o la temperatura indicada en las instrucciones de cocción. Use un recipiente adecuado para el microondas y cubra las comidas con una tapa adecuada para el microondas para atrapar el vapor. Mezcle o rote la comida en el microondas a la mitad de la cocción para mejorar la distribución del calor. Deje permanecer la comida por 2 minutos después del

Página 2

calentamiento antes de verificar la temperatura con un termómetro para alimentos.

No permita que las comidas caigan en la zona de peligro

Los patógenos pueden aumentar rápidamente entre 4°C (40°F) y 60°C (140°F). Las comidas como la carne, las aves, los productos lácteos, y los huevos deben mantenerse más calientes de 60°C (140°F) o más fríos de 4°C (40°F).

Proteja su comida de los patógenos

Transporte y refrigere sus alimentos perecederos lo antes posible. Esto ayuda a prevenir el crecimiento de los patógenos. Tape o cubra los alimentos listos para el consumo y guárdelos en el refrigerador, en un estante por encima de las comidas crudas. Siempre lea la etiqueta para las instrucciones de almacenamiento.

En caso de duda, tírela

No se arriesgue con su comida. Recuerde, puede que los alimentos contaminados no parezcan o no huelan mal, entonces en caso de duda, tírelos. Escriba la fecha en el envase del alimento o el recipiente antes de ponerlo en el refrigerador para ayudarse a recordar cuánto hace que la comida está ahí.

Para más información

Para más información sobre la seguridad alimentaria, visite La Sociedad Canadiense para la Educación de Seguridad Alimentaria de los Consumidores www.befoodsafe.ca, o mire los archivos siguientes de HealthLinkBC:

- Archivos de HealthLinkBC #59b La seguridad alimentaria para las frutas y las verduras frescas
- Archivos de HealthLinkBC #59c La seguridad alimentaria: Instrucciones sobre las etiquetas de los alimentos
- Archivos de HealthLinkBC #76 Las comidas a evitar para las personas en mayor riesgo de la enfermedad transmitida por los alimentos
- Archivos de HealthLinkBC #85 El lavado de manos para los padres y los niños

Para más temas de los Archivos de HealthLinkBC, visite www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o su unidad pública local de salud.

Página 3

Haga click en www.HealthLinkBC.ca o llame 8-1-1 para la información de salud que no es de emergencia y servicios en B.C.

Para la asistencia de los sordos y los hipoacúsicos, llame 7-1-1 en B.C.

Los servicios de traducción son disponibles en más de 130 idiomas al solicitar.

CDC

Centro de BC para el Control de Enfermedades

Una agencia de la Autoridad Provincial de los Servicios de Salud

Página 95

XIV. DIRECTRICES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA UNA DIETA BAJA EN SODIO

Directrices de alimentación saludable para una dieta baja en sodio (sal)

Comer alimentos bajos en sodio es un modo excelente de mantener la salud y sentirse lo mejor para usted y su familia. Se puede también bajar el riesgo de hipertensión, apoplejía, cardiopatía, y enfermedades del riñón. La mayoría de los adultos solo necesitan 1500 mg de sodio por día, y los niños necesitan mucho menos (1000-1500 mg de sodio por día).

La mayoría de sodio que comemos vienen de la sal. Los alimentos procesados, alimentos empaquetados y listos-para-comer, la comida rápida, y la comida de restaurantes son los más altos en sodio (sal).

El gusto usualmente no es un buen indicador del nivel de sal que tiene una comida. Por ejemplo, muchos tipos de panes, cereales de desayuno, y productos de la panadería contienen sodio, aunque no tengan un gusto salado. Para tratar de bajar el aumento de sodio en la dieta, planificar para el futuro puede ayudarle a decidir sobre alimentos más bajos en sodio mientras hace las compras, prepara las comidas y tentempiés, y cena fuera de casa.

Etapas que se pueden tomar:

Haciendo las compras

1: Elija comidas integrales y comidas mínimamente procesadas

Buenas selecciones de cada uno de los 4 grupos de alimentos en La Guía de Comida de Canadá son:

- Vegetales y frutas— vegetales y frutas frescos y congelados, frutas enlatadas en sus propios jugos, vegetales enlatadas de bajo sodio
 - Productos de grano— cuscús, búlgaro, cebada, avenas, arroz, quinua, pasta, y fideos de trigo integrales
 - Leche y alternativos— leche, yogur, y bebidas de soja enriquecida
 - Carne y alternativos— carne, ave, pescado, mariscos, y tofu no sazonados; nueces no saladas y mantequilla de nuez; frijoles, guisantes, y lentejas disecados; pescados y frijoles enlatados y de bajo sodio; huevos
-

- Carne y productos alternativos — carne sin condimento, aves, pescado, mariscos, y tofu; nueces sin sal y la mantequilla de la nuez sin sal, frijoles secos, arvejas y lentejas; pescados y frijoles enlatados con menos sodio; huevos

2. Lea y entienda la etiqueta de la comida cuando compre comida procesada y preparada

Hay vías diferentes de usar la información en una etiqueta de comida:

- El Porcentaje de Valor Diario (%VD) en la Tabla de Información Nutricional (TIN) le dice si una comida es baja o alta en sodio.
 - 5%VD (120mg) o menos es “un poco” y 15%VD (360mg) o más es “mucho”.
 - Por ejemplo, una rebanada de pan de grano entero con 5%VD de sodio sería una elección de comida baja en sodio.
- El %VD le ayuda a comparar productos. Los tamaños de las porciones pueden variar mucho entre productos; compare la cantidad del sodio en un tamaño de porción similar.
 - Por ejemplo, si usted compara sopas enlatadas y una tiene 20%VD por taza y la otra tenga 40%VD por taza, quizás debería elegir la sopa con el %VD de sodio más bajo.
 - Para más información sobre leer el Porcentaje de Valor Diario en el TIN vea la sección de recursos adicionales más abajo.
- Otras cosas que debe mirar en un paquete para ayudarle elegir opciones bajas en sodio incluyen:
 - Palabras tales como “libre de sodio”, “bajo en sodio”, “sodio reducido”, o “sin sal adicional”.
 - Ingredientes tales como glutamato monosódico (MSG), salsa de soja, o condimentos con sal (e.j. la sal de apio o la sal de cebolla). Para más ingredientes que son altos en sodio vea la sección de recursos adicionales más abajo. Note: la sal kosher, la sal marina, la flor de sal, la sal gastronómica, y la sal ahumada tienen más o menos el mismo contenido de sodio que la sal de mesa.

PREPARANDO COMIDAS Y BOCADILLOS

3. Agregue sabor a sus comidas sin agregar sodio

- Cocine la mayoría de las comidas desde cero usando alimentos integrales y mínimamente procesados de cada uno de los 4 grupos de alimentos.
 - Sazone sus alimentos sin añadir sal. Intente:
 - Añadir cantidades extra de ajo, cebolla y jengibre a la receta.
 - Usar hierbas frescas como la albahaca, el cilantro y la menta. Debido a que son delicados, agréguelos al final de la cocción.
 - Usar productos frescos y de temporada cuando sea posible.
 - Añadir ajo picado y mostaza a los aderezos de vinagreta. También se puede agregar jugos de limón, lima y naranja.
 - Tostar nueces sin sal, semillas o coco rallado antes de añadirlos en una receta. Dorar estos alimentos es lo que agrega sabor extra.
 - Intente hacer sus propias sopas, salsas u aderezos para ensaladas. Encuentre recetas rápidas y fáciles en <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Plan-Shop-Cook/Cook-Healthy.aspx>.
 - Use cantidades más pequeñas y versiones bajas en sodio de las salsas y los condimentos comprados en las tiendas. Para obtener más información, consulte la sección Recursos adicionales a continuación.
 - Disfrute de más verduras y frutas. Use fresco o congelado en lugar de enlatado siempre que sea posible.
 - Cocine la pasta, los fideos, el arroz, el cereal caliente y otros granos sin agregar sal.
 - Enjuague las verduras enlatadas y los frijoles enlatados, los guisantes y las lentejas para quitar la sal.
 - Pruebe su comida antes de agregar sal.
-

COMIENDO AFUERA

4. Mire la información nutricional antes de ordenar.

Muchos restaurantes ofrecen ahora información nutricional sobre los productos de su menú. Esta información puede estar disponible en el sitio web oficial del restaurante o en un cartel o en un panfleto en el restaurante. Chequee la información nutricional de los productos del menú y escoja las comidas con menos sodio. Algunos restaurantes también están disponibles a ofrecer comida con preparación especial.

Encuentre su equilibrio

Seguir una dieta baja en sodio no significa que cada alimento o comida tenga que ser baja en sodio. Usted puede equilibrar decisiones altas y bajas en sodio. Por ejemplo, si usted escoge una comida alta en sodio como parte de su plato principal, haga decisiones bajas en sodio en el resto de su cena. O si comida completa es alta en sodio, escoja comidas bajas en sodio el resto del día.

Fuentes adicionales:

HealthLinkBC www.HealthLinkBC.ca Medicamento aprobado para servicios de información y consejo que no son de emergencia.

Health Canada: 'The % Value'

Servicios de dietistas "Fact Sheets" están disponibles por correo electrónico o (llamando al 8-1-1) o www.healthlinkbc.ca/healthyeating:

- Lower Sodium (Salt) Food Choices
- Lower Sodium (Salt) Eating Resources

Estos recursos son provistos como fuentes de información que se cree es confiable y actualizada al momento de publicación y no debe considerarse un respaldo a ninguna información, servicio, producto o compañía.

Notas

Servicios de dietista de HealthLinkBC (Formely Dial-A-Dietitian), proporciona información y servicios nutrición gratuitos para residentes de BC y profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (en cualquier lugar de BC) Hay interpretes disponibles en 130 lenguas.

Página 100

LA FIBRA Y SU SALUD

¿Qué es la fibra?

La fibra, que también se llama la fibra dietética, es la parte de los alimentos provenientes de las plantas que el cuerpo humano no puede digerir. La fibra se encuentra en comidas como las verduras y las frutas, productos de grano entero, las nueces y las semillas, y las legumbres (guisantes, frijoles, y lentejas desecadas). Hay dos tipos de fibra: insoluble y soluble La mayoría de los alimentos que contienen fibra tienen ambos tipos.

¿Por qué es importante la fibra?

La fibra insoluble puede ayudar a mantener saludables los intestinos y evitar el estreñimiento.

La fibra soluble puede ayudar a:

- Bajar el nivel de colesterol en la sangre.
- Controlar los niveles de la glucosa sanguínea.
- Mantener la sensación de estar lleno por más tiempo, ayudando a controlar el peso.

Fibra dietética puede ayudar a prevenir el cáncer de colon.

¿Cuánta fibra necesito?

Dependiendo de su edad y su sexo, apunte a las siguientes cantidades de fibra cada día.

Edad (años)	Hombre	Mujer
1-3	19g	19g
4-8	25g	25g
9-13	31g	26g
14-18	38g	26g
19-50	38g	25g
51-70+	30g	21g
El embarazo (cualquier edad)	/	28g
El amamantamiento (cualquier edad)	/	29g

g=gramno

Personas con enfermedades intestinales pueden no ser capaces de comer grandes cantidades de fibra. Hable con su medico o busque cuánta fibra es buena para usted.

¿Cómo se puede aumentar la cantidad de fibra que como?

Añada fibra adicional a su dieta lentamente para reducir gases, cólicos, y malestar. Mientras se aumenta la cantidad de fibra, beba más fluidos como el agua ayuda a mantener sus movimientos intestinales suaves.

Elija comidas con mucha fibra cada día. Aquí están algunos consejos para empezar:

- Empiece el día con un cereal de desayuno con mucha fibra.
- Elija las verduras y las frutas frescas, congeladas, y enlatadas. El jugo no tiene mucha fibra.
- Coma el pan con cien por ciento de granos enteros, el arroz integral, y la pasta de trigo integral.
- Añada las legumbres cocinadas, como las lentejas o los frijoles a su sopa, cazuela, o ensalada.
- Añada las frutas desecadas, las nueces, o las semillas al yogur, los muffins, o las ensaladas, o cómalos solos.

Si encuentra difícil comer suficiente fibra de sus alimentos, hable con su médico o con un dietista para tener un suplemento de fibra.

Algunos consejos para leer las etiquetas

Revise los factores nutricionales en la tabla que traen los paquetes para ver la cantidad de fibra por porción. Usualmente se muestra en gramos. Busque las marcas que digan alta o muy alta fuente de fibra, lo que significa que la comida tiene al menos 4 a 6 gramos de fibra por porción.

Revise la lista de ingredientes. Busque los ingredientes como por ejemplo el salvado, la harina de salvado, la avena, la harina de centeno. Harina integral enriquecida o harina sin blanquear son ambas harinas blancas, no son fuentes muy buenas de fibra. La palabra multigrano puede significar que una pequeña cantidad de granos ha sido añadida para enriquecer la harina. Multigrano no significa que la comida sea una buena fuente de fibra.

Para más información nutricional, llame al 8-1-1 y hable con un dietista registrado

Página 101

Alimentos con fuentes de fibra

Alimento	Porción	Fibra (granos) Insoluble y soluble
Todo cereal de salvado	30 g	11*
Almendras asadas	60 mL o ¼ de taza	4
Manzana con cáscara	1 medio	4
Banana	1 medio	2
Frijoles negros, cocinados o en lata	175 mL o ¾ de taza	9 a 10
Moras o frambuesas	125 mL o ½ taza	4
Salvado, 100% salvado de trigo natural	30 mL o 2 cucharadas	3
Hojuelas de salvado	4 repollos	5*
Pan, grano germinado	35 g o ½ taza	3 a 5*
Repollos de Bruselas	4 repollos	3

Maíz, zanahoria o brócoli cocinados	125 mL o ½ de taza	2
Higos secos	3 higos	2
Edamame/habas de soya verde, cocinadas y sin cáscara	175 mL o ¾ de taza	6
Semillas de lino, molido	15 mL o una cucharada	3
Garbanzos, cocinados	175 mL o ¾ de taza	6
Arvejas, cocinadas	125 mL o ½ de taza	6
Hummus	175 mL o ¾ de taza	7 a 11
Porotos rojo oscuros, cocinados	175 mL o ¾ de taza	9
Kiwi, la fruta	1 largo	3
Lentejas, cocinadas	175 mL o ¾ de taza	6
Mango	1 fruta	4
Vegetales mezclados, cocinados	125 mL o ½ de taza	3
Salvado de avena, preparada	175 mL o ¾ de taza	5*
Harina de avena (avena grande), preparada	175 mL o ¾ de taza	3 a 4*
Mantequilla de maní, natural	30 mL o 2 cucharadas	3
Cacahuets secos, asados	60 mL o ¼ de taza	3
Pera, en lata mitades	125 mL o ½ de taza	2
Pera, con cáscara	1 medio	5
Palomitas de maíz	500 mL o 2 tazas	2.4
Patatas-papas con cáscara	1 medio	3
Salvado de pasas	30 g	4*
Cereal del Rio Rojo, preparado	175 mL o ¾ de taza	4*
Shreddies tamaño cuchara o triturado	30 g	4*
Nueces de soya, asadas	175 mL o ¾ de taza	7

Guisantes partidos, cocinados	175 mL o $\frac{3}{4}$ de taza	4
Semillas de girasol secas, descascaradas	60 mL o $\frac{1}{4}$ de taza	4
Pan integral, comercial	35 g o una tajada	2*
Espagueti integral, cocinado	125 mL o $\frac{1}{2}$ taza	2*

g= gramos, mL= mililitros

*Mire el empaque para confirmar la cantidad