



NOTICIAS SOBRE NUTRICIÓN



Tomo 7 No. 2 Invierno 2008

Proyecto de Educación Nutricional

Familias saludables y las celebraciones

Conforme los días en otoño se acortan, hay un viento frío; con el invierno a la vuelta de la esquina, las familias se reúnen alrededor de la mesa para celebrar. ¿Por qué no tratamos de cocinar una sopa deliciosa y saludable, plena de frutas y vegetales coloridos?



Los días festivos y las reuniones, son momentos para compartir alimentos saludables con la familia y amigos. ¿Qué mejor manera de disfrutar una celebración, con una comida nutritiva de verdad?

Existen algunas recomendaciones saludables que puede seguir, para garantizar una comida sana que sea una buena fuente de nutrientes. Las siguientes sugerencias le ayudarán a lograr esto:

- Utilice más vegetales y frutas
- Emplee más granos enteros
- Use menos grasa
- Añada menos azúcar

También puede sustituir ciertos ingredientes, por otros más saludables (vea las sugerencias). Cuando cambie una receta, lo más importante es que *experimente*. Haga uno o dos cambios a la vez y vea los resultados. Prepare recetas que usted pueda obtener, de libros de cocina saludables, en su biblioteca local o visite el portal de Internet del SHPD (Departamento de Programas para la Salud) www.healthiersf.org, para que obtenga más consejos prácticos de como añadir frutas y vegetales a sus comidas para festejos.

Sopa de zanahoria y manzana

Para 8 personas (1 taza cada uno)

Ingredientes:

- 1 libra de cerdo desgrasado, cortado en trozos
- 4 manzanas, sin pelar, sin semillas y cortadas en cuartos
- 4 zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos
- 1 pieza de piel de naranja seca (opcional)
- 4 rebanadas de jengibre
- ½ cucharadita de sal
- 20 tazas de agua



Instrucciones:

1. En una olla grande, sobre fuego alto, combine todos los ingredientes hasta que hiervan.
2. Cocine la sopa a fuego medio, y hasta que se reduzca a alrededor de 8 tazas de líquido aproximadamente de 3 a 4 horas.
3. Desnate la superficie y sirva.

Cocina China Saludable, 2005

Información nutricional sobre las porciones:

Calorías: 133, Carbohidratos: 13 g,
Grasa total: 3 g, Grasa saturada: 1 g,
Colesterol: 35 mg, Sodio: 20 mg
Fibra dietética: 3 g, Proteína: 13 gramos

Sopa de pollo y chile ancho

Para 4 personas (1½ tazas cada uno)

Ingredientes:

- 2 chiles anchos secos, sin semillas y en pedazos
- 1 taza de agua
- 2 ½ tazas de caldo de pollo con 33% menos de sodio
- 2 tallos de apio picados
- 1 cebolla mediana pelada y picada
- 1 taza de pollo cocido y picado
- ¾ de taza de zanahoria picada
- 1 cucharadita de orégano
- ¾ taza de chayote picado

Instrucciones:

1. Coloque los chiles en un sartén caliente y tuéstelos ligeramente por 45 segundos, hasta que suelten el aroma.
2. Cúbralos con una taza de agua hirviendo y déjelos reposar por 20 minutos.
3. Mientras, combina el caldo, apio, cebolla, pollo, zanahorias, y orégano en una sartén mediana, hasta que hiervan; reduzca el fuego. Cúbralo y déjelo hervir a fuego lento por 20 minutos.
4. Licue los chiles y el líquido en una licuadora o procesador de alimentos a punto de puré suave.
5. Añada el puré de chile y el chayote a la mezcla del caldo. Déjelo hervir a fuego lento por 5 minutos más.

Recetas Latinas Saludables, 2004

Información nutricional sobre las porciones:

Calorías: 106, Grasa total: 2 g,
Grasa saturada: 1 g, Colesterol: 29 mg,
Sodio: 93 mg, Fibra dietética: 2 g,
Carbohidratos: 8 g, Proteína: 13 gramos



Sugerencias para la sustitución de ingredientes:

- Use harina de trigo entera por cada ½ de harina blanca.
- En productos horneados, sustituya la ½ de grasa por puré de manzana.
- Uso 2 claras de huevo o ¼ taza de sustituto de huevo por cada huevo entero.
- Sirva postres a base de frutas o vegetales; manzanas horneadas, peras hervidas, pan de calabaza.
- Utilice productos lácteos de bajo contenido graso o sin grasa, en vez de los de los lácteos con grasa completa.



Este material fue patrocinado por el Programa de Cupones para Alimentos USDA, a través del la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Esta institución provee oportunidades equitativas tanto a proveedores como a empleados. El Programa de Cupones para Alimentos, provee servicios de nutrición a personas de bajos ingresos, y les ayuda comprar alimentos nutritivos para una dieta balanceada. Para más información sobre el Programa de Cupones llame al 415-558-4186.

