

Extensión

Marzo
de 2012
Newsletter

Visite la página de Web de
Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Nos gusta el sabor de la sal y el sodio ...

Por Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

El sodio es un mineral esencial. El cuerpo lo necesita en pequeñas cantidades, a menos que se sude mucho. El sodio por lo general es consumido como sal (cloruro de sodio). Estos términos son generalmente usados intercambiamente.

Existe una conexión entre el sodio ingerido y la presión arterial alta (hipertensión). Mantener la presión sanguínea en un nivel normal es importante. Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, ataques cardíacos, y enfermedades en los riñones. Tanto adultos como niños deben limitar la cantidad del consumo de sodio para reducir el riesgo de enfermedades crónicas mayores.

Una nueva recomendación es reducir el consumo de sodio a menos de 2.300 mg (algo así como una cucharadita de sal) por día. Sería mejor reducir el consumo de sodio a 1.500 mg en los niños (2 años de edad y mayores) y en la mayoría de los adultos. Los individuos con presión arterial alta, diabetes, o enfermedades en los riñones no debieran consumir más de 1.500 mg diarios.

La sal es utilizada por muchas razones, por ejemplo en la preparación de alimentos en el horno, para curar la carne, para retener la humedad y para dar sabor. La mayoría de la sal viene de cuando se la añade a la comida durante la preparación de esta. Muchos tipos de "alimentos convenientes" procesados hacen que nuestro consumo de sodio se eleve.

Consejos para el éxito:

Compare el costo de "alimentos convenientes" con aquel de alimentos preparados por usted en su totalidad. Los "alimentos convenientes" son productos tales como pastelitos, comidas congeladas y verduras con condimentos y salsas. La mayoría de estos productos cuestan más que alimentos similares preparados en casa. Además, puede utilizar menos grasa, azúcar, y sal en la comida que se cocina en casa.

Consuma más alimentos frescos. Las verduras y frutas usualmente tienen menos sodio. Reduzca el consumo y las porciones de alimentos procesados.

Disfrute alimentos preparados en casa; usted tiene más control sobre las cantidades de sodio cuando usted mismo prepara sus alimentos. Cuando cocine o cuando se siente a comer, añada condimentos que no-contengan sal.



Dele sabor a las comidas con hierbas, especias y otros condimentos sin sal. Prepare sus propios condimentos en lugar de usar los condimentos pre-empacados. Pruebe especias, hierbas, ajo, vinagre, o jugo de limón para sazonar sus alimentos. Use pimienta negra o roja, albahaca, curry, jengibre o romero.



Los condimentos tienen, por lo general, un alto contenido de sal. Tenga cuidado con el consumo de salsa de soya, cátsup, pepinillos encurtidos, olivos, salsa tártara o aderezos para ensalada.

Cuando salga a comer a restaurantes, pídale a su camarero que le preparen sus alimentos sin añadir sal extra. También, pídale que las salsas y aderezos sean servidos a un lado del plato para que usted pueda regular su consumo.

Hablamos:

Haga que toda la familia lea las etiquetas sobre Información Nutricional para saber el contenido de sal en los alimentos. Compare la cantidad de sodio en alimentos como sopa, pan y alimentos congelados. Luego elija aquellos alimentos que tengan los números más bajos. Busque los alimentos marcados como “bajo en sodio”, “sodio reducido”, o “sin sal añadida”.

Receta para la salud

Pescado condimentado al horno

Ingredientes:

Filetes de bacalao, fresco o congelado 450g
Paprika ¼ de cucharadita
Ajo en polvo ¼ de cucharadita
Cebolla en polvo ¼ de cucharadita
Pimienta ⅛ de cucharadita
Orégano molido ⅛ de cucharadita
Tomillo molido ⅛ de cucharadita
Jugo de limón 1 cucharada
Margarina, derretida 1-1/2 cucharadas



Indicaciones:

1. Descongele el pescado de acuerdo con las indicaciones en el paquete.
2. Pre-caliente el horno a 175° C (350° F).
3. Divida el pescado en cuatro filetes o piezas. Coloque el pescado en una charola para hornear sin grasa de 33 x 22 x 2 cm.
4. Combine las especias: paprika, polvo de ajo y cebolla, pimienta, orégano, y tomillo en un tazón pequeño. Espolvoree la mezcla de condimentos y jugo de limón de manera uniforme sobre el pescado. Ponga la margarina uniformemente sobre el pescado.
5. Hornee hasta que el pescado se desprende fácilmente con un tenedor, unos 20 ó 25 minutos.

4 porciones, de unos 85g cada una

-Por porción:

Calorías 140

Grasa total 5g

Grasa saturada 1g

Colesterol 51mg

Sodio 123 mg

Obtenido el 27 de diciembre de 2011 de

<http://www.cnpp.usda.gov/Publications/FoodPlans/MiscPubs/FoodPlansRecipeBook.pdf>

Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion. May 2000 CNPP-1