

Aceites: ¡conoce tus límites!

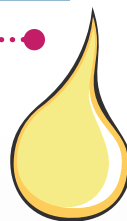
Aunque los aceites no son un grupo alimenticio, tu cuerpo los necesita para mantenerse saludable, por eso están incluidos en **MyPyramid**. La mayoría de las grasas que comes deberían ser una mezcla de grasas poliinsaturadas y grasas monoinsaturadas. Estos aceites contienen

los ácidos grasos esenciales que tu cuerpo necesita, y los puedes obtener a través de los siguientes alimentos: **pescado, nueces, aceitunas, aguacates y aceites vegetales como oliva, canola, maíz o soja**. Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas no elevan tu nivel de lipoproteínas de baja densidad (o colesterol "malo") y son una importante fuente de vitamina E que necesitamos en nuestras dietas.

Las grasas saturadas, los ácidos transgrasos y el colesterol tienden a elevar los niveles de colesterol "malo" (lipoproteínas de baja densidad) en la sangre, lo cual aumenta tu riesgo de enfermedades cardiovasculares. Para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, disminuye las grasas sólidas como manteca y margarina, disminuye el consumo de alimentos que contengan grasas saturadas, ácidos transgrasos y colesterol. Para obtener más información sobre cómo elegir una dieta con bajo contenido graso, visita <http://www.nal.usda.gov/fnic/dga/dga95/lowfat.html>.

Si bien consumir una fuente saludable de grasa es necesario para la salud, los aceites también contienen calorías. Tanto los aceites como las grasas sólidas contienen unas 120 calorías por cucharada grande. Por lo tanto, la cantidad de aceite consumido debe ser limitada para igualar la ingesta total de calorías con las calorías que se queman para mantener un peso saludable. La etiqueta de Datos de Nutrición que viene en los productos brinda información que le ayuda a tomar decisiones inteligentes. Para obtener más información sobre cómo interpretar la etiqueta de Datos de Nutrición que viene en los productos, visita <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>.

Detrás de la escena Chartwells y los ácidos transgrasos



Una preocupación constante de Chartwells es el reemplazo de ingredientes y alimentos que tienen un alto nivel de ácidos transgrasos por alternativas más saludables. Desde el comienzo del año escolar 2005-2006, Chartwells comenzó a usar aceite de cocina sin ácidos transgrasos en todas las escuelas que abastecían. Además, algunos de nuestros productos más populares, como el pollo empanado y la pizza no contienen ácidos transgrasos. Chartwells también tuvo un acierto al agregar las especificaciones de ácidos transgrasos a la mayoría de nuestras iniciativas de compra. Ahora que los fabricantes de comida proveen al mercado con una gran variedad de productos sin ácidos transgrasos, podemos ofrecerte estas alternativas mejores para tu salud en los alimentos listos para comer que servimos. Las comidas, snacks y bebidas Balanced Choices® de Chartwells limitan la combinación de ácidos transgrasos y grasas saturadas a menos de un 10% de las calorías totales por día. Chartwells continuará realizando cambios para que podamos ayudar a los niños a luchar contra el sobrepeso y la obesidad y reducir su tendencia a desarrollar diabetes o enfermedades cardiovasculares.

¡Inscríbete para recibir e·bites!

Si estás leyendo esta publicación desde una página de la universidad y deseas recibirla por correo electrónico, por favor, visita www.eatlearnlive.com para inscribirte para las publicaciones futuras.



¿Sabías que...?

El 5 de diciembre de 2006, el Departamento de Salud de la ciudad de Nueva York implementó la primera prohibición a nivel nacional en el uso de ácidos transgrasos en restaurantes. Esta medida transformará de manera radical la manera en que se prepara la comida en los restaurantes, desde los establecimientos de comida rápida hasta los restaurantes más finos. Los restaurantes tendrán hasta julio de 2007 para dejar de utilizar la mayoría de los aceites para fritura que contienen ácidos transgrasos. Deberían eliminar todos los ácidos transgrasos artificiales de la comida que sirven para julio de 2008. La prohibición de la ciudad de Nueva York se ha convertido en un modelo para que otras ciudades y establecimientos alimenticios consideren una medida similar.



Mes Nacional de la Nutrición



En honor a National Nutrition Month®, Chartwells School Dining Services se complace en lanzar la Iniciativa Alimenticia Piramidal de Pete (Pete's Pyramid Food Drive) y Lea en Todo Estados Unidos con Pyramid Pete y las Criaturas (Read Across America with Pyramid Pete and the Creatures). Ambos eventos reconocen el National Nutrition Month® durante el mes de marzo y tienen como objetivo brindar apoyo a las comunidades a las que les brindamos servicios y, al mismo tiempo, promover la educación sobre nutrición.

Iniciativa Alimenticia Piramidal de Pete

La **Iniciativa Alimenticia Piramidal de Pete** beneficia a las organizaciones de caridad locales en todo el país y les ofrece a los estudiantes una oportunidad educativa, ya que deben clasificar los alimentos donados de acuerdo con los grupos de alimentos de **MyPyramid**. Cada uno de los grupos de alimentos de MyPyramid es representado por las mascotas de nutrición de Chartwells, Pyramid Pete y sus amigos. Se alienta a los estudiantes a que donen alimentos que contengan cereales integrales y con menor contenido de grasa, azúcar y sodio.

Lea en todo Estados Unidos con Pyramid Pete y las Criaturas

Lea en todo Estados Unidos con Pyramid

Pete y las Criaturas está diseñado para transmitir un mensaje de selección de alimentos balanceados y actividad física a los estudiantes más jóvenes en los grados K-2. Este evento consiste en leerles a los niños **Pete and The Creatures Enjoy Superfoods** (Pete y las Criaturas Disfrutan Súper Alimentos) un libro de cuentos, colorido, voluminoso, desarrollado por el equipo de dietistas matriculados de Chartwells.

Lea en todo Estados Unidos con Pyramid Pete coincide con el evento llevado a cabo por la Asociación de Educación Nacional (National Education Association) para celebrar el cumpleaños de Dr. Seuss el 2 de marzo. Esta es una ocasión especial cuando los miembros de la comunidad son invitados a leer a los estudiantes en sus aulas. Una vez que termine el evento, el libro de cuentos se donará a la biblioteca escolar o a un aula.



¡Pruebe estos alimentos para obtener las grasas buenas que su cuerpo necesita!

- Salmón
- Aguacates
- Nueces y semillas
- Aceitunas y aceite de oliva

Súper Alimentos Yogur – ¡Un producto lácteo con mucho más!



El yogur es un snack rápido, fácil de comer y nutritivo que está disponible todo el año. Viene en diferentes variedades, por lo tanto hay un yogur para cada persona. Los investigadores han descubierto evidencia de que la leche y el yogur realmente le pueden agregar años a su vida. La fama del yogur se debe a los cultivos vivos, también llamados probióticos (bacterias beneficiosas), que ayudan a la digestión y mejoran el sistema inmunológico del cuerpo. El yogur también es rico en calcio, lo cual es bueno para su salud ósea y puede reducir el riesgo de osteoporosis.

Parfait de Yogur de Fresa

Ingredientes:

- (1) recipiente de 8 onzas, yogur descremado saborizado de vainilla
- 1 taza de fresas frescas
- ¼ de taza de granola de bajo contenido de grasa cortada en tiras finas

Preparación:

1. Tome 2 cucharadas grandes de yogur de vainilla y viértalas en la base de una copa de champagne transparente y fina o en un vaso de parfait.
2. Forme una capa con 1 o 2 cucharadas grandes de fresas sobre el yogur.
3. Forme una capa con 1 o 2 cucharadas grandes de granola sobre el yogur.
4. Repita las tres capas; yogur, fresas y granola. Cubra con una fresa entera..

Consejo del día

Para mantener un nivel moderado de calorías, grasas y azúcares en sus comidas: Solicite que los aderezos sean servidos "a un lado" para que pueda agregarle sólo lo que desea.