

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

febrero de 2022

Volumen 25 • Número 5



## ¿Lo libre de grasa es siempre una opción saludable?

En la era de las redes sociales, en donde todo tiene que tener una solución “fácil” o instantánea, el consumo de alimentos sin grasa se comercializa a menudo como la “píldora mágica” para tomar una decisión saludable. Pero cuando se trata de la salud en general, ¿la opción sin grasa es siempre la saludable?

### ¿Qué hay en la etiqueta?

Los productos suelen hacer afirmaciones sobre las propiedades nutricionales de nuestros alimentos, pero estas afirmaciones a veces pueden ser confusas. Para hacer cualquier afirmación legítima sobre las propiedades nutricionales en la etiqueta de un alimento, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) exige a los fabricantes de alimentos que cumplan ciertas directrices. Algunas de las afirmaciones más comunes en los productos en torno a las grasas son las siguientes:

- **Reducido en grasa/menos grasa:** 25% menos de grasa total que el producto normal
- **Light/Lite:** 50% menos de grasa total que el producto normal

- **Bajo en grasa:** Menos de 3 gramos por ración
- **Sin grasa:** Menos de 0,5 gramos de grasa por ración
- **Bajo en grasas saturadas:** Menos de 1 gramo de grasas saturadas por ración

Aunque un alimento sea bajo en grasa, no significa que también sea bajo en calorías. Algunos productos también añaden azúcar, sal o rellenos para que el alimento sepa mejor con menos grasa. Además, no todas las grasas son iguales. Para las personas sanas de 2 años en adelante, las Pautas Alimentarias para los estadounidenses 2020-2025 sugieren limitar las calorías que provienen de las grasas saturadas y utilizar alimentos que provengan de grasas insaturadas.

### Elecciones saludables en torno a las grasas

#### Verifique la etiqueta

- Elija productos que tengan 3 gramos de grasas saturadas o menos por ración.

*Continuado en la parte de atrás*

## Continuado

- Tenga en cuenta que los productos sin grasa no significan “sin calorías” o “sin azúcar”

### Enfóquese en las grasas saludables, limite las grasas saturadas

- Elija opciones de proteínas como cortes magros de ternera o cerdo, pollo, sin piel y añada a su dieta pescados como el salmón, el atún y las sardinas. Elija lácteos bajos en grasa o sin grasa o alternativas a los lácteos.

### Enfóquese en alimentos vegetales

- Coma una variedad de frutos secos, semillas, frijoles, guisantes, lentejas y alimentos de soja con poca o sin grasa añadida.
- Elija aceites en lugar de grasas “sólidas” como las de maíz, canola, cártamo, oliva y maní.

### Añada sabor

- Utilice adobos y aderezos, hechos con grasas insaturadas o condimentos, y hornear o cocinar al vapor los alimentos puede potenciar el sabor sin freírlos en exceso.

Entender las recomendaciones y afirmaciones en torno a las grasas puede ayudarle a tomar mejores decisiones para usted y su familia.

## ¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

### ¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwycnp.org/cnp-online-classes/>.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

## Vinagretas CNP

**Vinagreta de cítricos** – ½ taza de aceite de canola, 3 cucharadas de zumo de limón, 1 cucharadita de cáscara de naranja o limón seca rallada, 1 cucharada de zumo de naranja, sal y pimienta negra al gusto



**Vinagreta de ajo y mostaza** – ½ taza de aceite de canola, 3 cucharadas de vinagre de vino tinto, 1 cucharada de mostaza Dijon, 1 cucharadita de ajo picado, 1 cucharada de miel, sal y pimienta negra al gusto

**Vinagreta de hierbas** – ½ taza de aceite de oliva, 3 cucharadas de zumo de limón, 1 cucharadita de orégano y albahaca, sal y pimienta negra al gusto

**Vinagreta italiana** – ½ taza de aceite vegetal, 3 cucharadas de vinagre blanco, 1 cucharadita de condimento italiano

### Las vinagretas se pueden utilizar de muchas maneras

- Añádalas a cualquier ensalada fría o templada, ensaladas verdes, ensaladas de pasta, ensaladas de frutas, ensaladas de verduras y ensaladas de frijoles.
- Añádalas a la ensalada de repollo o a las rodajas de repollo y zanahoria para hacer su propia ensalada.
- Utilícelas para marinar verduras frescas durante varias horas o toda la noche en un bol o en una bolsa plástica con cierre hermético en la nevera. Pruebe con frijoles verdes, jícama, champiñones, rodajas de cebolla, tomates, auyama amarilla o calabacín. Deseche el adobo después de utilizarlo.
- Utilícelas para marinar carne de ternera, caza/silvestre, pescado, tofu o pollo. Añada salsa de soja, si lo desea. Deje marinar varias horas o toda la noche en un bol o en una bolsa plástica con cierre hermético en la nevera. Deseche el adobo después de utilizarlo. Si se baña la carne con su jugo durante la cocción, utilice un adobo fresco.
- Viértalas sobre las verduras cortadas y dejar reposar unos 30 minutos en la nevera antes de meterlas al horno o aarlas a la parrilla o plancha.