

Reduciendo el Consumo de Azúcar, Grasa, y Sodio

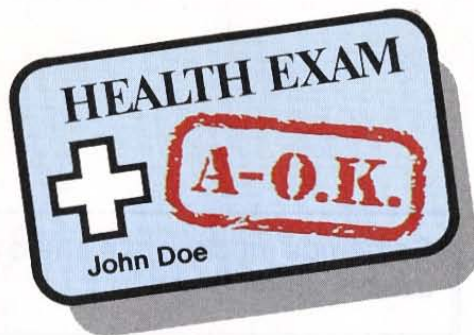


Muchos de nosotros comemos demasiado azúcar, grasa, y sodio.

Para mejorarse la salud, empiece a hacer unos pequeños cambios en cuanto a lo que come.

Rebajando el consumo de azúcar, grasa, y sodio se mejora:

- El peso
- Los dientes
- El corazón
- La presión en la sangre



Se esconde mucho azúcar, grasa, y sodio en muchos alimentos que comemos.

A veces los productos que contienen mucho azúcar o sodio no tienen sabor ni dulce ni salado. Lea la lista de ingredientes en las etiquetas para saber.

- **Azúcar** en muchos productos tiene nombres variados:

dextrose (dextrosa)
fructose (fructosa)
glucose (glucosa)
honey (miel)
maltose (maltosa)
molasses (melaza)
sucrose (sucrosa)
syrups (jarabes)

- Se añade la mayoría del **sodio** que comemos como sal u otros ingredientes.
- Se puede averiguar si tiene sodio. Se llamará "soda," "salt," o "sodium" (sosa, sal, o sodio).

Por ejemplo:

INGREDIENTS: Potatoes, vegetable oil, whey, salt, dried milk solids, sour cream, onion salt, monosodium glutamate, dried parsley, lactic acid, sodium citrate, artificial flavors.

La **grasa** en lo que come provee muchas calorías y muy pocos nutrientes. Muchos productos tienen más grasa de lo que imagina.

- Escoja más productos con menos grasa:

La Comida de Grasa Subida

Pollo frito	1 pierna tiene 2 cucharaditas
Papas fritas	10 rajitas tienen 2 cucharaditas
Leche completa	1 taza tiene 2 cucharaditas
Pastel de Manzanas	1 rebanada tiene 3 cucharaditas
<hr/>	
Contenido de grasa = 9 cucharaditas	

La Comida de Grasa Rebajada

Pollo asado al horno	1 pierna tiene 1 cucharadita
Papa asada	una mediana tiene 0
Leche de 2% descremada	1 taza tiene 1 cucharadita
Manzana asada al horno	una grande tiene 0
Margarina	1 cucharadita tiene 1 cucharadita
<hr/>	
Contenido de grasa = 3 cucharaditas	

Piense en lo que come por lo general. Hay modos fáciles de rebajar el azúcar, la grasa, y la sal de las comidas.

Comemos muchos alimentos que tienen azúcar, grasa, y sal:	Pequeños cambios que puede hacer para rebajar el consumo de azúcar, grasa, y sal:
Vegetales y Frutas	
<ul style="list-style-type: none"> Se añade sal a los vegetales enlatados y congelados con salsas. Se añade azúcar a algunas frutas congeladas y a las frutas enlatadas en jarabe. 	<ul style="list-style-type: none"> Coma más vegetales frescos. Compre más vegetales congelados sin salsas y añada condimentos y salsas en casa. Ponga a hervir los vegetales a fuego lento, a cocer, o a freír rápidamente usando poca sal o grasa o sin usar ni sal ni grasa. Coma más frutas frescas y frutas enlatadas con jugo natural o con almíbar menos concentrado.
Pan, Cereal, Arroz, y Pasta	
<ul style="list-style-type: none"> Se añade mucho azúcar y grasa a muchos productos de la panadería como galletas, tortas, y pasteles. Se añade mucho azúcar a los cereales dulces del desayuno. A menudo se añade mucha sal a los productos instantáneos que llevan paquetes de condimentos como cereales, arroz, y pasta instantáneos. 	<ul style="list-style-type: none"> Compre menos de la panadería. Pruebe recetas nuevas en casa que incluyen menos azúcar y grasa. Compre los cereales sin azúcar. Añada frutas frescas o enlatadas para ponerlos más dulces. Busque los productos sin salsas y añada sus propios condimentos en casa. Eche muy poca sal en el agua o prepare los fideos, la pasta, el arroz, y los cereales calientes sin sal.

Comemos muchos alimentos que tienen azúcar, grasa, y sal:	Pequeños cambios que puede hacer para rebajar el consumo de azúcar, grasa, y sal:
Leche y Sus Derivadas	
<ul style="list-style-type: none"> Leche completa, helado, y muchos quesos tienen grasa. Mantequilla, crema, crema ágrida, y queso de crema tienen mucha grasa. 	<ul style="list-style-type: none"> Beba más leche descremada y úsela para cocer. Pruebe quesos hechos de la leche descremada, también. Compre la margarina blanda hecha de los aceites vegetales. Use menos productos lácteos que tienen altos niveles de grasa.
Pescado, Aves, y Carne	
<ul style="list-style-type: none"> Se añade sal y grasa a los pescados, aves, y carnes congelados que son preparados en pan rallado. Carnes procesadas como perros calientes (hot dogs), salchichas, y fiambres por lo general tienen mucha grasa y sal. Se esconde mucha grasa en las sopas calientes y en los cocidos. 	<ul style="list-style-type: none"> Compre las carnes magras y frescas. Quite la grasa del borde antes de prepararlas o comerlas. Quite la piel de los aves antes de comer. La piel tiene mucha grasa. Ponga la carne a asar o cocer al horno en una parrilla para que se caiga la grasa. Lea las etiquetas para escoger los productos con menos grasa y sodio. Ponga el caldo de carne o de ave a enfriar. Así se puede quitar la grasa como se congela.

En la cocina o en la mesa: Añada menos azúcar, grasa, y sal a los alimentos. Acostúmbrese a rebajar el consumo por la mitad.

Una Guía para la Dieta de la Gente Estadounidense

Varíe sus alimentos.

Mantenga su peso ideal.

Evite el exceso de grasa, grasa saturada, y colesterol.

Coma alimentos balanceados con almidón y fibras.

Evite el exceso de azúcar.

Evite el exceso de sodio.

Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

\$ Sáquele el mayor provecho a sus dólares \$