



Mayo 2016

### Mayo: ¿Hay azúcar en su dieta?

#### ¡Es probable que sí haya!

Se encuentra azúcar natural en muchas comidas integrales, como verduras, frutas, granos, cereales, y productos lácteos. No hay que preocuparse de éste azúcar porque viene en comidas que contienen muchos otros nutrientes y fibra que su cuerpo necesita.



El problema es **azúcar añadido**. Se añade el azúcar durante la producción.

- o La mayoría de americanos comen demasiado azúcar.
- o ¿Cuánto? ¡Un Americano típico come entre 22 y 28 cucharaditas **diariamente!**
- o Para perder las calorías de este azúcar añadido, tendría que caminar 1½ horas, o trotar o montar bicicleta ¾ hora, o jugar basquetbol por una hora.

¿Cuánto azúcar añadido debe consumir? La *American Heart Association* recomienda:

- o Mujeres – no más de 6 cucharaditas al día.
- o Hombres – no más de 9 cucharaditas al día .

**Hecho: ¡Un frasco de 20 onzas de soda normal contiene 15 cucharaditas de azúcar!**

#### ¿Por qué el interés?

- o Azúcar añadido le da calorías extras sin beneficio nutricional.
- o Calorías que no se usan permanecen como gordura .
- o Asuntos de salud enlazados con demasiado azúcar incluyen: obesidad, enfermedad del corazón, diabetes, caries, síndrome metabólico, y gota .

#### ¿Cuánto azúcar añadido contiene mi comida?

- o Buscar en la etiqueta para nombres como: high fructose corn syrup, cane o beet sugar, corn sweeteners, fruit juice concentrates, honey, nectars, molasses, brown sugar, raw sugar, y syrup (de rice o brown rice, malt, barley malt, agave, maple etcétera). Todos son fuentes de azúcar añadido. Si se enumeran estos azúcares en los primeros ingredientes, puede saber que el producto contiene mucho azúcar añadido.
- o Casi 50% de azúcar añadido a la dieta americana viene de sodas, bebidas de energía, té, o bebidas de fruta o deporte.
  - ♦ Para la persona normal ¡alcanza casi 39 libras de azúcar al año!
  - ♦ Entonces hay que comer menos de estos azúcares añadidos. ¡Es una de las cosas más grandes que puede hacer para reducir el azúcar y el riesgo a su salud!



**Bebidas Azucaradas**

### Tech Corner

#### *That Sugar App*

- ♦ Muchas comidas y bebidas que comúnmente se piensan saludables contienen mucho azúcar.
- ♦ Usar “**That Sugar App**” para medir el azúcar que Ud., y su familia consumen.



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mpc.that-sugar-app&hl=en>

<https://itunes.apple.com/au/app/that-sugar-app/id1016777022?mt=8>

## Cáncer Colorrectal

Cáncer del intestino grueso y recto (cáncer colorrectal) es el tercero cáncer más común en los EEUU, (no contando de la piel) para hombres y mujeres. ¿Cómo puede reducir su riesgo?

- o Cribarse – prevención es la clave para reducir su riesgo.
- o Si su dieta está baja en fruta, verduras, granos integrales, nueces y/o frijoles, comer más de ellos.
- o ¿Forma carne roja una grande parte de su dieta? Entonces, comer menos.
- o Hacer ejercicio regularmente. Si está sobrepeso, luchar de perder peso.
- o ¿Todavía fuma? Considerar parar. Fumar puede contribuir al cáncer colorrectal.
- o Limitarse a las cantidades recomendadas de alcohol.
- o Hablar con su médico acerca de su consumo de calcio. Hay evidencia que puede reducir el riesgo del cáncer colorrectal.



## Receta del Mes — Ensalada Waldorf con Pollo

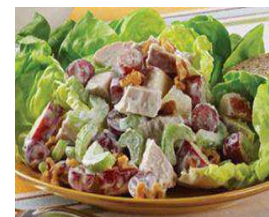
Porciones 4 | Calorías 365 | Grasa Saturada 2 g | Proteína 31 g | Sodio 408 mg

### Ingredientes:

- |  |  |
|--|--|
| ♦ 1/3 taza mayonesa baja en grasa            | ♦ 1 manzana roja mediana troceada                            |
| ♦ 1/3 taza yogurt sin o baja en grasa        | ♦ 1 taza uvas verdes o rojas cortadas a la mitad             |
| ♦ 2 cucharadita jugo de limón                | ♦ 1 taza apio en rebanadas                                   |
| ♦ 1/4 cucharadita sal                        | ♦ 1/2 taza nueces troceados – dividida (opcional – tostados) |
| ♦ 3 tazas pechuga de pollo cocida y troceada |  |

### Direcciones :

1. Batir mayonesa, yogurt, jugo de limón, y sal en un tazón grande.
2. Añadir pollo, manzana, uvas, apio, y la mitad de nueces. Mover para cubrir bien.
3. Servir con la otra mitad de nueces.



## Consejo de Nutrición – Bebidas de Deporte

¿Dura su ejercicio (actividades como trotar, hacer senderismo, montar bicicleta, o jugar futbol) más de 60 minutos o hasta varias horas, o es intenso? Si sí, bebidas de deporte son una fuente apropiada de carbohidratos (combustible), y le ayudan a hidratar. Le da mejor resultado en resistencia y rendimiento en comparación con tomar solamente agua. Aquí hay unos consejos:

- o Escoger bebidas de deporte que contienen varios tipos de azúcar. Varios tipos de azúcar aumenta la cantidad de combustible que llega a los músculos trabajadores.
- o Estas bebidas contienen electrolitos como sodio. Al sudar se pierde más sodio. Reponerlo ayuda su cuerpo recibir más líquido para mantenerse hidratado.
- o Si suda mucho hay tomar 1.5 hasta 4 tazas cada hora.
- o Pick a flavor that you like – if it tastes good, you will drink it!
- o Aguas de buena forma no proveen suficiente combustible para mejorar resistencia, pero sí ayudan a hidratarse.
- o Tomar antes y después del ejercicio. Esto le ayudará a mantenerse hidratado.



Gel de deportes, barras de energía, y fruta son opciones buenas. Para más información, leer este artículo del American College of Sports Medicine:

<https://www.acsm.org/docs/brochures/selecting-and-effectively-using-sports-drinks-carbohydrate-gels-and-energy-bars.pdf>