

WHIse Choices

Un boletín para las mujeres del Estudio de Extensión de WHI que participaron en la sección de Cambio de Dieta del Estudio de Régimen Alimenticio de WHI

Alimentos con bajo contenido de grasa: ¡enfrentalos con actitud!

Increíblemente, han pasado ya tres años desde que las sesiones grupales de cambios en la dieta terminaran en agosto de 2004. Entre otras lecciones, aprendimos que asistir a las sesiones de cambios en la dieta y autocontrolar nuestra ingesta de alimentos eran dos aspectos del comportamiento que estaban asociados con la disminución de la ingesta de grasas y con el aumento de la ingesta de frutas, verduras y granos. Sabemos que algunos de ustedes aún anotan los alimentos que consumen. ¡Eso es fantástico! Nosotros aún continuamos investigando sobre los factores que promueven la ingesta de alimentos con bajo contenido de grasa y queremos compartir con ustedes nuestros nuevos descubrimientos.

En julio de 2007, una publicación científica de *La Mujer y Su Salud* indicó que aquellos participantes que mostraban una perspectiva más optimista declararon haber consumido menos grasa total durante la dieta. También afirmaron haber consumido mayor cantidad de frutas, verduras y granos. Las mujeres que afirmaron haber manifestado menos emociones negativas también declararon haber consumido menores cantidades de grasa y mayores cantidades de frutas y verduras.

Además, descubrimos que las mujeres que estaban en la parte del estudio de cambios en la dieta y que declararon haber consumido cantidades menores de grasa total bajaron de peso durante el primer año del estudio. Aunque el programa de cambios en la dieta de *La Mujer y Su Salud* no estaba destinado a promover la pérdida de peso, en promedio, las mujeres que estaban en el grupo de cambios en la dieta bajaron alrededor de 5 libras durante el primer año del estudio, mientras que las mujeres que continuaron con sus hábitos alimenticios normales, en promedio, no bajaron de peso en absoluto. En gran medida, pero no completamente, el peso se recobró luego de siete años de estudio. A menudo, cuando las mujeres siguen un patrón alimenticio con bajo contenido de grasas sufren una pérdida moderada de peso de esta naturaleza, pero esto no sucede con todas. También se detectó una conexión modesta entre estar físicamente más activo y consumir menor cantidad de grasa total.

Los científicos y el personal de *La Mujer y Su Salud* continúan agradeciéndole por participar en el Estudio de Extensión de *La Mujer y Su Salud*, el cual aún se encuentra en curso. Nos complace brindarle las novedades de nuestra investigación, las cuales son el resultado de su participación. Esperamos que estas conclusiones recientes sobre los pronosticadores de los cambios en la dieta y su mantenimiento le brinden aliento para continuar consumiendo alimentos con bajo contenido de grasa si así lo eligiera.



ACTIVIDAD RECOMENDADA

Optimismo y elección de alimentos

Los enunciados que se enumeran a continuación están relacionados con diferentes niveles de optimismo. Compruebe de qué manera se relaciona su nivel de optimismo con su elección de alimentos. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Si somos conscientes de qué influye en nuestra selección de alimentos, ampliaremos el abanico de opciones en nuestra vida.

Mi nivel de optimismo	Mis elecciones de alimentos
Cuando espero lo mejor en momentos inciertos:	
Cuando espero menos de lo mejor en momentos inciertos:	
Cuando espero que las cosas resulten bien:	
Cuando espero que las cosas resulten mal:	
Cuando me siento optimista acerca de mi futuro:	
Cuando no me siento optimista acerca de mi futuro:	
Cuando espero que las cosas resulten de la manera que yo deseo:	
Cuando no espero que las cosas resulten de la manera que yo deseo:	
Cuando confío en que me sucedan cosas buenas:	
Cuando no confío en que me sucedan cosas buenas:	
Cuando espero que me sucedan más cosas buenas que malas:	
Cuando espero que me sucedan más cosas malas que buenas:	



Campaña a favor de las verduras

Cuando el verano limita nuestras opciones, es tiempo de descubrir nuestras raíces... raíces comestibles, por supuesto. Usted conoce la mayoría de ellas, como las remolachas, las zanahorias y las papas. Las verduras que crecen bajo la tierra tienen mucho que ofrecer desde el punto de vista nutricional, ya que constituyen excelentes fuentes de fibra, minerales, fitoquímicos y vitaminas. Su sabor alcanza su mejor momento a partir de fines de octubre hasta enero. Estas verduras se pueden preparar de diferentes maneras, desde asadas hasta en puré, y se pueden incluir en ensaladas y hasta en platos principales. Las raíces comestibles son también muy económicas, ya que se conservan bien y se las puede comprar individualmente para evitar desperdiciarlas.

Curiosamente, no todo lo que crece bajo la tierra es precisamente una raíz. Las verdaderas raíces no tienen brotes, bulbos ni hojas. Algunos ejemplos de verdaderas raíces son la zanahoria, la remolacha y la mandioca. Las batatas y las papas blancas no son raíces, sino tubérculos, que son tallos de plantas modificados que poseen brotes. La cebolla, el ajo y el chalote son bulbos, es decir, tallos rodeados de hojas carnosas. Desde un punto de vista práctico, si un vegetal crece bajo la tierra se denomina raíz comestible. Todos son deliciosos y ofrecen una gran variedad de nutrientes. Los sabores de muchos de ellos se combinan perfectamente para delicia del paladar.



Consumidores: ¡atención! Las raíces comestibles fritas son muy populares y están ganando cada vez más espacio en las estanterías de los supermercados. Las raíces fritas están hechas a base de vegetales tales como las batatas, los camotes y el taro. Aportan variedad de color y sabor a las ya conocidas papas fritas hechas a base de papas blancas, y tienen quizá más nutrientes. Sin embargo, las raíces fritas, como las papas fritas, contienen mucha más grasa por porción que las raíces comestibles consumidas de otro modo.



Verduras que crecen bajo la tierra (raíces)

Marque las verduras que usted ya haya probado. ¡Felicitese por la cantidad que ha probado! Marque con un círculo las raíces comestibles que usted no ha probado aún y le gustaría probar.

- Bardana
- Zanahoria
- Mandioca
- Apio (bulbo del apio)
- Castaña de agua china
- Rábano blanco (Daikon)
- Ajo
- Aguaturma
- Jícama
- Raíz de loto
- Cebolla
- Chirivía
- Rábano
- Colinabo
- Taro
- Nabo
- Batata



Una lectora de California solicita información sobre la etiqueta de los alimentos que contienen grasa omega-3.

A partir del 8 de septiembre de 2004, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) aprobó lo que se denomina "afirmación calificada de salud" para los ácidos grasos omega-3. La afirmación hace referencia a los dos tipos de ácidos omega-3 que se encuentran más comúnmente en ciertos aceites de pescado: ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexanoico (DHA). Tal como lo afirmó la FDA, "las investigaciones, las cuales sirven como fundamento pero no son concluyentes, muestran que el consumo de los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA puede reducir el riesgo de cardiopatías coronarias. Una porción de [nombre del alimento] proporciona [] gramos de ácidos grasos omega-3 EPA y DHA".

WHIse Choices invita a las lectoras a que envíen sus consejos sobre cómo continuar consumiendo alimentos con bajo contenido de grasa. Estos consejos se compartirán en ediciones futuras de WHIse Choices.

Envíe sus consejos a:

WHIse Choices
FHCRC
1100 Fairview Avenue North
M3-A410
P.O. Box 19024
Seattle WA 98109

RECETA

Zanahorias, nabos y colinabos al horno

2 zanahorias grandes cortadas en cuartos
1 nabo mediano cortado en cuartos
1 colinabo mediano cortado en cuartos
1/4 de taza de vino blanco seco o caldo de verduras
1 cucharada de concentrado de jugo de manzana
1 cucharada de miel o azúcar morena
1 cucharadita de ralladura de limón

Precalente el horno a 350°F. Enaceite ligeramente una cacerola de dos cuartos. Disponga las zanahorias, los nabos y los colinabos en la cacerola. En un bol pequeño, mezcle el vino o caldo, el concentrado de jugo de manzana, la miel o azúcar morena y la ralladura de limón. Eche esta mezcla sobre las raíces comestibles. Cubra las verduras con papel aluminio y llévelas al horno durante alrededor de 40 ó 50 minutos hasta que estén tiernas.

Rinde de 4 a 6 porciones
Grasa: 0 gramos por porción
Cantidad de frutas/verduras: 1 por porción

Complete el plato con un pastel de verduras preparado con pavo molido (receta de la sesión de cambios en la dieta de otoño de 2000) y una ensalada verde con aderezo sin grasa.

Receta reimpressa de la edición verano/otoño 2001 de WHIse Choices, receta original de Jan Wolff, Hackensack University Medical Center

Gracias por participar en el Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud.

¿Usted es parte de la respuesta!

WHIse Choices es producido en forma trimestral por el Centro de Coordinación de La Mujer y Su Salud en el Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson. **Editoras:** Lesley Tinker y Julie Hunt • **Diseño:** Sunny Bay Design

Si tiene alguna pregunta o no desea recibir los boletines *WHIse Choices*, llame al Centro Clínico de Coordinación de WHI en Seattle, WA, a este número gratuito: 1-800-218-8415.

Cartas ... Nos gustaría recibir sus comentarios acerca del boletín y sus ideas en relación con los artículos.

Lamentamos no poder responder a preguntas acerca de afecciones médicas específicas. Envíe una carta a: *WHIse Choices*, FHCR, 1100 Fairview Avenue North, M3-A410, P.O. Box 19024, Seattle WA 98109



Women's Health Initiative
Clinical Coordinating Center
1100 Fairview Ave N, M3-A410
P.O. Box 19024
Seattle, WA 98109-1024

Otoño de 2007

Change Service Requested

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SEATTLE, WA
PERMIT NO. 1147