

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



Comidas (empresas) sociales

En todo el país, se está registrando una tendencia hacia los alimentos y los restaurantes basados en la idea de protección de la naturaleza y orientación hacia las personas. El año pasado, en la edición de Primavera 2007 de *WHIse Choices*, publicamos un artículo acerca de las comidas basadas en las estaciones del año y los productos de cada región, lo cual constituye un enfoque de protección de la naturaleza. En este número, nos dedicamos a los restaurantes orientados hacia las personas, que en algunas instancias se denominan *empresas sociales*.



En general, estos restaurantes con conciencia social se dedican a brindar capacitación en nuevas habilidades a personas desfavorecidas; por ejemplo, personas sin hogar o jóvenes pertenecientes a grupos de riesgo. Aproximadamente el 80% de las personas que reciben esta capacitación progresan y consiguen empleos en la industria de servicios de alimentos, a través de los cuales obtienen ingresos que les permiten sustentarse. Otras empresas sociales congregan a comunidades y estudiantes universitarios que trabajan juntos en el desarrollo de programas para combatir el hambre. El resultado de estos programas, son personas empoderadas y comunidades que logran un mejor nivel de alimentación.

Como posible consumidor de estos establecimientos orientados a las personas, usted podría preguntarse cómo combinar sus preferencias de comidas con bajo contenido de grasa con la oferta específica de estos lugares. La respuesta es la misma de siempre: ¡preguntando!

Consejos para pedir las comidas como usted las desea

La determinación —al realizar pedidos y rechazarlos— es una cualidad importante para mantener un patrón de alimentación específico.

- **Realizar pedidos de comidas con bajo contenido de grasa.** Cuando realice un pedido, hágalo en primera persona. En primer lugar, dígame a la persona lo que desea o lo que siente, y luego haga su pedido. Por ejemplo, "A mí me gustan las comidas con bajo contenido de grasa y quisiera hacer algunas preguntas acerca del menú. ¿Podría tomarse unos minutos para informarme?". Si el restaurante está lleno, comience expresando que comprende la situación: "Veo que están muy ocupados. A mí me gustan las comidas con bajo contenido de grasa y quisiera hacer algunas preguntas acerca del menú. ¿Podría tomarse unos minutos para informarme?"

continuado de pág. 2

RECETA

Licuada de tofu y frutas

- 1/2 taza de bananas en rodajas
- 1/2 taza de fresas frescas o descongeladas
- 1/2 taza de tofu seda* (4 onzas), escurrido
- 1/2 taza de yogur natural o de vainilla, sin contenido graso o con bajo contenido de grasa



Procese los ingredientes con una licuadora hasta que estén totalmente integrados.

Rinde 2 porciones

Grasa: 2 gramos por porción

1.5 gramos si se prepara con yogur natural sin contenido graso

Porciones de frutas/verduras: 1 por porción

Porciones de granos: 0 por porción

*El tofu seda, también denominado tofu blando, sedoso o estilo japonés, tiene una consistencia más blanda que el tofu común.

Receta adaptada de la revista Cooking Light, septiembre de 1996

Gracias por participar en el Estudio de Extensión de WHI.

¡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

Verano de 2008

Change Service Requested

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

COMIDAS (EN EMPRESAS) SOCIALES

Continúa de la pág. 1

Después de escuchar cómo se preparan las comidas, puede decidir si hace falta hacer un pedido especial. Si le dicen que la comida se fríe en sartén, o que se prepara a la crema o al gratín (todas indicaciones de preparaciones con alto contenido de grasa), puede solicitar que le preparen un plato con menor contenido de grasa. "Gracias por su tiempo y por la información proporcionada. ¿Pueden prepararme un plato a la parrilla, cocido al vapor o en su jugo?" No tenga miedo de preguntar, usted es la clienta.

Si usted es invitada a un evento y conoce a los anfitriones, tal vez tenga la confianza para llamar antes y conversar acerca de sus pedidos especiales. Incluso puede ofrecerles llevar su comida.

Si usted es la anfitriona, modifique los alimentos para reducir el contenido de grasa.

• **Rechazar los ofrecimientos de alimentos con alto contenido de grasa: recuerde cómo decir que no.** Al decir "no," mantenga una actitud relajada y positiva, pero firme. Puede sugerir alternativas. "No, gracias; hoy no aceptaré el helado, pero me encantaría comer una fruta fresca, si es posible". Otra posibilidad es reducir el tamaño de la porción para limitar la cantidad de grasa. "El helado parece tentador, pero últimamente estoy comiendo poca grasa. Creo que ordenaré solo media porción" o "Pidamos un postre para compartir entre los cuatro".

Comer afuera/comer en casa

- **WHIse Choices**
 - ✓ Invierno de 1997: El Camino del Éxito
 - ✓ Primavera de 1997: Un Saludo a la Motivación
 - ✓ Otoño de 2006: Número inaugural de la extensión
- **Sesiones de cambio en la dieta de WHI**
 - ✓ Sesión 6: Cenando Afuera con Tranquilidad
 - ✓ Sesión 8: Apoyo Para el Cambio
 - ✓ Verano de 1996: Alimentos Saludables con un Sabor Internacional
 - ✓ Primavera de 1997: Comunicándose más Efectivamente
 - ✓ Otoño de 1997: Dividiendo el Plato Mixto
 - ✓ Primavera de 2003: Nuevos Bocadillos Noticieros y Tremendos Bocados
 - ✓ Invierno 2003: Mantener su Inversión en la Iniciativa La Mujer y su Salud

Empresas sociales de comidas

- Campus Kitchens: <http://www.campuskitchens.org>
- FareStart: <http://www.farestart.org>
- d.c. central kitchen: <http://www.dccentralkitchen.org>
- La Mujer Obrera: <http://www.mujerobrera.org>
- Women's Bean Project: <http://www.womensbeanproject.com>

Recursos generales

The American Dietetic Association. Línea directa de nutrición para el consumidor. Teléfono: 800.366.1655 • Sitio web: www.eatright.org

Nota: la información suministrada en esta sección no cuenta con respaldo de WHI para restaurantes, programas o productos específicos



Actividad sugerida: pedir las comidas como usted las desea.

En el menú	Pedido de alimentos con bajo contenido de grasa, a su manera
Enchilada de queso con frijoles refritos	
Pollo frito y ensalada de repollo	
Pastel de bayas y helado	
Su ejemplo:	

Actividad sugerida: Practique decir "no".

Se le ofrece:	Decir "no", a su manera
¡Te hice este pastel de chocolate!	
¡Sírvele otra porción!	
El chef sugiere papas al gratín.	
Su ejemplo:	

Conozca sus situaciones de riesgo.

Las emociones, las presiones sociales, las tentaciones y romper con la rutina pueden jugarlos malos pasados en nuestros hábitos alimenticios. Haga un círculo en alguna de las situaciones que aparecen a continuación que interrumpa sus hábitos alimenticios. Tener conciencia de determinadas situaciones puede ayudarle a elegir alimentos más saludables.

- DIFICULTAD PARA DORMIR
- DISFRUTAR
- VIAJAR
- DISCUTIR
- ANTOJOS
- INVITACIÓN A CENAR AFUERA
- SENTIRSE SATISFECHA O RELAJADA
- VER INESPERADAMENTE COMIDA CON ALTO CONTENIDO DE GRASA

Sus ejemplos: _____

Seguridad alimentaria en verano

¿Se puede volver a congelar la carne? Sí. Si todavía presenta cristales de hielo y se ha descongelado en el refrigerador durante un día o menos, puede volver a congelarse.



Cómo mantener las porciones bajo control

Hace veinte años, un panecillo promedio pesaba 1.5 onzas (200 kilocalorías); ¡hoy pesa 4 onzas (500 kilocalorías)! Hace veinte años, una ensalada César con pollo tenía 1 taza y media (390 kilocalorías); hoy tiene 3 tazas y 1/2 (790 kilocalorías).



Diabetes y comer alimentos con bajo contenido de grasa

La diabetes tipo 2 sigue en aumento en los Estados Unidos. En las mujeres, este tipo de diabetes incrementa después de la menopausia. Entre las personas de setenta años o más, la diabetes es más frecuente en las mujeres que en los hombres. La diabetes tipo 2 puede afectar la salud aumentando el riesgo de enfermedad cardíaca, reduciendo el bienestar y acortando la expectativa de vida.

Afortunadamente, se pueden implementar cambios en el estilo de vida que pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Investigaciones del Estudio de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Study) en los Estados Unidos (financiadas por los Institutos Nacionales de Salud [National Institutes of Health]) demostraron que bajar moderadamente de peso, hacer ejercicio y seguir una dieta con bajo contenido de grasa puede evitar el comienzo de la diabetes en las personas que están en riesgo de desarrollar la enfermedad.

WHI no tiene por objeto específico el estudio de la diabetes, de manera que no contamos con toda la información necesaria para predecir quiénes están en riesgo de desarrollar esta afección. Aun así, analizando los datos de todas las personas que participan en el Estudio sobre la Dieta y que no tenían diabetes previamente, pudimos obtener información valiosa.

En general, el riesgo de desarrollar diabetes entre las participantes del Estudio sobre la Dieta de WHI no se redujo ni se incrementó por el hecho de seguir una dieta con bajo contenido de grasa. Algunos datos podrían sugerir que una mayor limitación de la ingesta de grasa podría haber reducido el riesgo de diabetes. Esto podría estar relacionado con el pequeño porcentaje de pérdida de peso (aproximadamente cinco libras) que registraron algunas participantes al seguir una dieta con bajo contenido de grasa.

Además, dado que el riesgo de desarrollar diabetes no pareció aumentar, una dieta con bajo contenido de grasa puede ser adecuada para las personas que desean seguir una dieta con bajo contenido de grasa y a quienes les preocupa desarrollar diabetes. Si tiene alguna pregunta acerca de su salud o su dieta, consulte a su equipo personal de cuidado de la salud antes de cambiar su estilo de alimentación.

Resultados publicados en julio de 2008 en Archives of Internal Medicine.