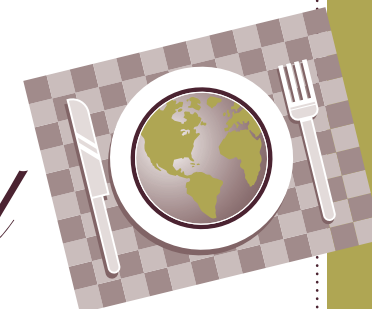


# WHIse Choices

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 SALUDABLES CON UN

# Sabor Internacional

**E**n los EE. UU., una persona común come en restaurantes más de 200 veces en el año. Cada vez más, estas opciones de alimentación incluyen platos de una variedad de restaurantes internacionales.

Puede resultar un desafío seleccionar las opciones con bajo contenido de grasa cuando uno no conoce el plato y su forma de preparación.

En este boletín, analizaremos en más detalle una variedad de opciones gastronómicas internacionales disponibles en los Estados Unidos e identificaremos algunas de las opciones con bajo contenido de grasa que seguramente le gustará conocer.

**China.** Existen cuatro estilos de cocina regional principales en China: cantonés del sur, Pekín del norte, Szechwan del oeste y Shanghai del este. Los platos de la cocina cantonesa, a menudo se sofríen en aceite. Los saborizantes pueden incluir salsa de soya, jengibre, jerez o caldo de pollo. También se usan comúnmente las salsas de frijoles negros, ostras y langosta. Es posible que reconozca platos como *chop suey*, *chow mein* y *lo mein*. Originalmente, los platos del norte (área de Pekín) se preparaban para la realeza. La mayoría de estos platos son ligeros y delicados. Los platos con fideos, panes cocidos al vapor y buñuelos de masa cocidos al vapor son típicos de esta cocina, así como las salsas agrídulce, de ciruelas y *hoisin*. La región del oeste se destaca por su cocina picante y con especias, los estilos Szechwan y Hunan. Las comidas fritas en abundante aceite son muy apreciadas. La región del este tiene abundancia de pescado y mariscos, junto con muchas

sopas. Muchos de los platos incluyen carne, aves o pescado guisados en salsa de soya, con el método denominado "coccción roja". Preguntar acerca del método de preparación es la mejor manera de consumir comidas con bajo contenido de grasa. **Para consumir comidas con bajo contenido de grasa, limite los alimentos fritos en abundante aceite y pida que le preparen los alimentos sofritos con menos grasa.**

**Japonesa.** Los alimentos básicos incluyen arroz, frijoles de soya, pescado y algas. Junto con el arroz, las verduras contribuyen a hacer que las comidas sean más ligeras. En la cultura japonesa, la armonía y belleza de la presentación de los alimentos es tan importante como su contenido nutricional. Una cena típica puede incluir arroz, sopa miso (de arroz fermentado, cebada o frijoles de soya), vegetales encurtidos y pescado o mariscos a la parrilla,

*continúa en la pág. 2*



## RECETA

### FRIJOLESCANOS CON SALVIA

- 1 cucharada de salvia picada y fresca
- 3 dientes de ajo, picado o prensado
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1 1/4 tazas de tomates picados frescos o enlatados (lata de 10 1/2 oz o de 12 oz escurrida)
- 3/4 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 lata (15 oz) de frijoles cannellini (o frijoles blancos), escurridos



Mezcle la salvia, el ajo y el aceite en una sartén de fondo grueso y saltee a fuego mediano a bajo durante varios minutos, hasta que el ajo se dore. Añada los tomates, el jugo de limón y los frijoles cannellini, y continúe con la cocción durante aproximadamente 10 minutos, hasta que la mezcla esté caliente. Añada sal y pimienta para sazonar a gusto. Sirva inmediatamente o enfríe para servirlos más tarde.

Rinde 3 porciones (de una taza).

Grasa: 3 gramos por porción

Porciones de frutas/verduras: 1 por porción

Porciones de granos: 1 por porción

Complete este plato con una ensalada verde mezclada y frutas frescas.

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*, FHCRC, 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

Invierno de 2008

Change Service Requested

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

## ALIMENTOS SALUDABLES CON UN SABOR INTERNACIONAL

Continúa de la pág. 1

dsecados o al vapor, con muy poca grasa en la cocción. El *sushi*, arroz al vinagre arrollado o decorado con pescado o vegetales crudos o cocidos, y el *sashimi* (pescado crudo) son muy populares. Tenga cuidado al consumir pescado crudo; pueden producirse enfermedades transmitidas por los alimentos a causa del pescado crudo mal procesado; siempre elija establecimientos gastronómicos confiables. **La preparación y el estilo de la comida japonesa hacen que resulte bastante sencillo consumir alimentos con bajo contenido de grasa.**

**Tailandesa.** En los EE. UU., la comida tailandesa más conocida es, quizá, el *Pad Thai*, un plato de fideos sofritos. El sofrito es uno de los principales métodos de preparación de la comida tailandesa. El arroz, los fideos, el jengibre, la cebolla, los hongos, el pollo, la carne y los camarones son comunes. Las especias que se usan más comúnmente son el ajo, la albahaca, el chile, el curri, la canela, la leche de coco y el tamarindo. La leche de coco, una fuente de grasa (51 gramos por taza), se usa a menudo en la cocción de la comida tailandesa. También se usa mucho la salsa de cacahuete, con alto contenido de grasa. Para comer alimentos con bajo contenido de grasa, elija sopas sin coco, como *tom yun kun* o *pok taek*. Las ensaladas tailandesas (yams) también son una buena opción. **La ensalada de papaya verde, que refleja la influencia de los colonos de Laos, es una deliciosa ensalada con bajo contenido de grasa de papaya aún no madura cortada en tiras, saborizantes**

**de pescado procesado, tomates y hojas de lima.**

**India oriental.** La comida india refleja la geografía y la religión predominante de una región. Por ejemplo, los budistas pueden practicar el vegetarianismo, los musulmanes pueden evitar los productos de cerdo y los hindúes no comen carne de res. La comida del norte de la India puede ser menos picante que las comidas del sur. En el norte se usan más el trigo y los huevos, mientras que en el sur se prefieren el arroz y las verduras. Los mariscos se consumen con mayor frecuencia en las regiones costeras. A menudo, se usa la mantequilla clarificada, llamada *ghee*, para cocinar y esto da como resultado alimentos con más contenido de grasa. Los buñuelos de vegetales fritos (*samosa*, *pekor*) son muy apreciados. **Para consumir opciones con bajo contenido de grasa, pruebe pollo sin piel o pescado preparados al tandoor, que es una especie de horno de arcilla.** Estos alimentos *tandoori* a menudo son de color rojizo o naranja debido al *masala* (mezcla de especias) de chile o de cúrcuma con que se frota la carne antes de asarla.

**Mexicana.** La cocina mexicana debe su diversidad a los múltiples climas del país. Las regiones agrícolas del norte y central son ricas en muchos tipos de frutas, pimientos, frijoles, maíz y ganado. A lo largo de la costa, las especialidades son el pescado

y los mariscos. En las regiones tropicales, los platos se llenan de piñas, plátanos, cocos y mangos. Las tortillas, uno de los alimentos básicos de México, pueden hacerse con maíz o con trigo. Las tortillas de harina de maíz pueden hacerse con grasa animal para cocinar o aceite vegetal, mientras que las tortillas de maíz no se cocinan con grasa. **Para comer alimentos con bajo contenido de grasa, elija tortillas de maíz y alimentos descritos como a la parrilla, que significa asados con muy**



**poca grasa o sin grasa.** Los alimentos fritos con más contenido de grasa incluyen chimichangas, taquitos, frituras y tostadas.

**Griega/Medio Oriente.** En este estilo de cocina, encontrará pan de pita (pan de trigo plano), *hummus* (puré de garbanzos), *baba ghanoush* (puré de berenjenas asadas), *shish kabab* (carne asada en broqueta), *tabule* (ensalada de trigo *burgol*, menta, perejil, jugo de limón y aceite de oliva) y *baklava* (dulce hecho con finas capas de masa filo rellenas con nueces picadas y miel). Las frutas y las verduras son abundantes en las tierras de Grecia y de Medio Oriente. **Las descripciones de las comidas con bajo contenido de grasa incluyen términos como marinado, asado, en broqueta, guisado, cocido a fuego lento u horneado.** Las comidas con mayor contenido de grasa podrían



describirse como frito en sartén, en tapa de masa o en salsa de crema.

**Italiana.** Las pastas, las salsas blancas y de tomate, y el pan de ajo son de origen italiano. La pizza, tipo de pasteles de carne o vegetales, también tuvieron su origen en Italia. La cocina del sur de Italia es conocida por sus salsas de tomate, como la salsa marinara y la salsa *cacciatore*. *Cacciatore* significa "cazador" y hace referencia a las salsas y comidas preparadas "a la cazadora" con tomates, cebolla, hongos, pimientos y hierbas. **Las comidas del norte de Italia generalmente incluyen polenta (engrudo de harina de maíz) o arroz, ambos pueden ser de bajo contenido de grasa. Los métodos de preparación de bajo contenido de grasa incluyen asado, a la parrilla, cocido al vapor y en fina tapa de masa.** Las descripciones de comidas con alto contenido de grasa incluyen frito, relleno, Alfredo, boloñesa, carbonara y salami.

### ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE GRASA:

**¡Estoy dispuesta a probar esto en lugar de aquello!**

#### China

- Sopa con una pizca de huevo, en lugar de un rollo primavera frito como entrada
- Arroz natural, blanco o integral, cocido al vapor, en lugar de arroz frito

#### Japonesa

- Edamame* (frijoles de soya en su vaina, cocidos al vapor), en lugar de *tempura* (verduras o pescado rebozados y fritos en abundante aceite)
- Comidas cocidas al vapor o a la parrilla en lugar de comidas fritas, denominadas *agemono* o *katsu*

#### Tailandesa

- Ensalada de papaya verde, en lugar de alas de pollo rellenas y fritas, como entrada
- Saté* de Indonesia (carne o pollo asados y marinados), en lugar de un plato principal preparado con leche de coco, curri o salsa de cacahuete

#### India oriental

- Pollo *tandoori* asado sin piel, en lugar de carne *korma* con salsa de crema
- Mulligatawny*, una sopa de pollo al curri o sopa de lentejas, en lugar de pan frito

#### Mexicana

- Tortillas de maíz, en lugar de tortillas de harina de trigo
- Frijoles enteros y cocidos, en lugar de frijoles refritos

#### Griega/Medio Oriente

- Kebabs* no pincelados con aceite, en lugar de comidas rellenas con carne
- Hummus* y pan de pita, en lugar de *spanakopeta* (masa filo griega con espinaca y queso)

#### Italiana

- Pizzas de masa fina preparadas con verduras, sin carne ni queso, en lugar de pizzas gruesas con queso
- Salsas de tomate, en lugar de salsas Alfredo cremosas



**Una lectora de Carolina del Norte pregunta sobre los frijoles refritos:**

**Pregunta:** ¿Los frijoles refritos están realmente fritos?

**Respuesta:**

Tradicionalmente, los frijoles refritos se preparan con puré de frijoles pintos negros hervidos, a los que se agrega grasa animal para cocinar, antes de cocinar la mezcla en una sartén de hierro forjado sobre los quemadores de la estufa. Es posible que los frijoles refritos todavía se preparen con grasa animal; sin embargo, actualmente se suelen utilizar aceites vegetales. Algunas veces no se agrega grasa. Al momento de comprar frijoles refritos enlatados, existe una variedad de opciones, por ejemplo, tradicionales, vegetarianos o sin grasa agregada. Algunos restaurantes ofrecen frijoles enteros hervidos sin grasa como una alternativa a los frijoles refritos.

**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 futuras ediciones de WHIse Choices.** Envíe sus consejos a: WHIse Choices, FHRC, 1100 Fairview Avenue North, M3-A410, P.O. Box 19024, Seattle WA 98109



## RECURSOS

Mantenimiento de WHI Sesión de Verano – Año 3: Alimentos saludables con sabor internacional

**Libro: What the World Eats.** Autores: Peter Menzel y Faith D'Aluisio. Agosto de 2008; Tricycle Press; ISBN-13: 978-1582462462. Galerías de fotos de comidas familiares semanales de todo el mundo.