

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

¿Comer un bocadillo o evitarlo?

Cuando se pone un pedacito de galleta dulce o una papa frita en la boca, ¿alguna vez pensó: “Este pequeño trocito no cuenta, es sólo un bocadillo”? Los bocadillos pueden ser divertidos, pero también pueden ser una manera de que las grasas y las calorías regresen a nuestra forma de comer. Muchos bocadillos tradicionales —como las papas fritas, las golosinas y las galletas dulces— están llenos de grasas, azúcar y calorías, pero brindan pocas vitaminas y minerales. Esto hace que estos alimentos sean “de alto contenido calórico” pero “de bajo contenido nutritivo”.

Encuestas nacionales sobre nutrición han demostrado que, en los EE. UU., cerca de un tercio de los adultos obtiene casi la mitad de las calorías que consume de alimentos de alto contenido calórico pero bajo contenido nutritivo, como postres, papas fritas, golosinas, refrescos y helados. Además, las personas que comen más postres y dulces de alto contenido calórico tienden a comer menos frutas y verduras.

Ahora bien, ¿y si hacemos que ese bocadillo cuente incorporando algunos de los cerca de 40 nutrientes que el cuerpo necesita? Los alimentos de alto contenido de nutrientes también se denominan alimentos “de alta densidad nutritiva”. La densidad nutritiva es la cantidad de nutrientes por caloría. Algunos nutrientes comunes son las vitaminas, los minerales e incluso la fibra. Las calorías provienen de los carbohidratos (azúcares y almidones), las grasas y las proteínas.

Los resultados de La Mujer y Su Salud publicada a principios de 2009 demostraron que el mayor consumo de calorías estaba relacionado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer invasivo en general y cáncer de mama, colon, endometrio y riñón (consulte Primavera 2009 *WHIse Choices*). Los investigadores también descubrieron que la mayor densidad proteica dietaria (por ejemplo, un 17% de calorías de proteínas en lugar de un 14%) se relacionaba con un 8% menos de riesgo de desarrollar cánceres invasivos en general. Se utilizaron marcadores biológicos de consumo de calorías y proteínas para ajustar los cálculos de los cuestionarios sobre la frecuencia con que se ingieren alimentos.

continúa en la pág. 2

Los bocadillos pueden ser divertidos, pero también pueden ser una manera de que las grasas y las calorías regresen a nuestra forma de comer.

RECETA

Manzana gratinada para una persona

1 manzana grande en rodajas (con o sin cáscara)
2 cucharadas de pasas de Corinto o pasas de uva
1 cucharada de agua o jugo de manzana, si es necesario
1/4 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de azúcar morena



Agua (o jugo) bien caliente (antes de que llegue a hervir). Incorpore la manzana y las pasas de Corinto sin dejar de mezclar. Si la manzana está seca, agregue más agua o jugo. Incorpore la canela y el azúcar morena; cocine hasta que la manzana esté tierna pero no blanda. Sirva caliente.

Rinde 1 porción

Grasa: 0 gramos por taza
Frutas/Verduras: 2.5 porciones
Granos: 0 por porción

Reimpreso con permiso de
A Guide to the Food Pyramid: Recipes and Information.
©1993 por Shirley Moog, The Crossing Press, Freedom, CA

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: (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



Otoño/Invierno
2009

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

Change Service Requested

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

¿COMER UN BOCADILLO O EVITARLO?

continúa de la pág. 1

Un pequeño bol de cereal de salvado con leche descremada (una buena fuente de proteína que es baja en grasas) y media banana tiene aproximadamente 150 calorías, vitaminas y minerales: un bocadillo de alta densidad nutritiva.

Compare el cereal con 12 onzas de refresco que también tiene aproximadamente 150 calorías, pero ningún nutriente: un bocadillo de bajo contenido nutritivo.

A medida que envejecemos, nuestra necesidad de consumir calorías disminuye, pero la necesidad de consumir nutrientes permanece prácticamente igual. Por eso es importante buscar formas de obtener más "valor de nuestros gastos en nutrición". En otras palabras, debemos buscar alimentos que tengan mayor contenido nutritivo.

Estas son algunas ideas que se pueden considerar al buscar bocadillos de alto contenido nutritivo y bajo contenido en grasas, tenga en cuenta la indicación de "1/2":

- ½ manzana, cortada en rodajas
- ½ taza de compota de manzana (sin endulzar)
- ½ naranja, dividida en gajos
- ½ taza de verduras cocidas ligeramente al vapor como brócoli, coliflor o zanahorias pequeñas. Estos vegetales se pueden comer fríos o calientes. La cocina al vapor da un gusto más dulce a las verduras.
- ½ rebanada de pan integral tostado
- ½ porción de galletas saladas integrales, untadas con ricota o queso crema de bajo contenido graso (lea la etiqueta para determinar la porción)

¿Cuáles son sus bocadillos de alto contenido nutritivo favoritos?

♥ _____	♥ _____
♥ _____	♥ _____
♥ _____	♥ _____
♥ _____	♥ _____

NOTICIAS SOBRE LA NUTRICIÓN:

Se pospuso el programa de etiquetado de alimentos Smart Choices (elecciones inteligentes)



El viernes 23 de octubre de 2009, el programa de etiquetado de alimentos Smart Choices de tres meses de antigüedad fue interrumpido. El objetivo del programa era identificar opciones de alimentos sanas y colocar en la etiqueta del frente del envase un sello de control encerrado en un círculo con las palabras "smart choices made easy". El programa Smart Choices incluyó a organizaciones de la industria alimentaria y organizaciones científicas de la nutrición.

La interrupción se produjo tres días después de que la inspectora de la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA), la Dra. Margaret Hamburg, dijera que la FDA estaba analizando etiquetas que podían malinterpretarse y que tiene la intención de trabajar con la industria para estandarizar los criterios que harían que un alimento fuera etiquetado como una "elección inteligente de alimentos". Un ejemplo que la FDA estaba investigando era un cereal para desayuno con un alto contenido de azúcar que había recibido la etiqueta "elección inteligente de alimentos" porque estaba fortificado con vitaminas y minerales.

¿Qué debe hacer el consumidor? Conocer qué significan las afirmaciones nutricionales. Por ejemplo, por porción, los alimentos que no contienen grasas tienen hasta ½ gramo de grasa, los alimentos de bajo contenido graso pueden tener hasta 3 gramos de grasa y los alimentos reducidos en grasas deben tener por lo menos un 25% menos de grasas que las cantidades que se consumen comúnmente.



Noticias sobre la salud: ¿Qué creer? ¿Es para mí?

Los titulares diarios sobre la salud y las recomendaciones dietéticas pueden confundir. Hacer algunas preguntas puede ayudarle a evaluar las noticias y determinar si los resultados se aplican a usted o no.



• **¿Quiénes participaron?**
 ¿El estudio se realizó con hombres o mujeres? ¿De qué edades? A veces las diferencias entre los hombres y las mujeres no importan, pero a veces sí. Entre más similares sean los participantes del estudio a usted, más probabilidades hay de que los resultados se apliquen a su caso.

• **¿Quién realizó el estudio y cómo se pagó?**
 Los medios reciben comunicados de prensa sobre nuevas investigaciones que informan los resultados, de dónde proviene el dinero para pagar el estudio, dónde se realizó el estudio, los nombres de los científicos y dónde se publicaron los resultados. Busque esta información en informes de noticias.

• **¿Cuál es la fuente?**
 ¿Dónde se publicó el estudio? Si se publicó en una revista científica, la investigación fue revisada por otros científicos. Es posible que los informes de noticias indiquen dónde se publicó el estudio o que mencionen a los científicos.

• **¿Los resultados se aplican a mí?**
 Si las conclusiones parecen demasiado buenas para ser ciertas, es posible que lo sean. Busque más información. Es una buena idea consultar con su médico o equipo de atención médica para saber de qué modo los resultados del estudio pueden aplicarse a usted.

• **¿Qué clase de estudio fue?**

Los estudios más confiables están integrados por participantes divididos de forma aleatoria en al menos dos grupos: cambio (intervención) y control (atención habitual, comparación o placebo) El Estudio sobre la Dieta de la Extensión de La Mujer y Su Salud fue un estudio de este tipo y la salud de las mujeres que participaron continúa siendo vigilada según la asignación al grupo de intervención o comparación. Su participación en La Mujer y Su Salud continúa proporcionando información muy necesaria sobre la salud de las mujeres posmenopáusicas.

• **¿Cuán grande fue el estudio?**

En ocasiones, los estudios son muy pequeños, sólo incluyen a unas pocas personas. Es posible que eso esté bien, según el objetivo del estudio, como la evaluación de nuevas áreas de investigación o el análisis de procesos detallados. Para obtener información sobre enfermedades, como lo hace La Mujer y Su Salud, los estudios deben ser grandes e incluir a cientos o miles de personas.

RECURSOS

Fuentes de La Mujer y Su Salud:

- Verano 2001: Cumpliendo Con Sus Selecciones
- Primavera 2002: Nuevos Datos de Salud: ¿Resultan Beneficiosos, Valiosos o Engañosos?
- Primavera 2009 boletín de WHIse Choices

Administración de Drogas y Alimentos (FDA) del gobierno de los EE. UU. para información sobre etiquetado de alimentos. Sitio web: www.fda.gov

The American Dietetic Association. Sitio web: www.eatright.org

¡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, FHCR, 1100 Fairview Avenue North, M3-A410, P.O. Box 19024, Seattle, WA 98109



Una lectora de Wellfleet, MA pregunta sobre "compras y comidas para 1".

Pregunta: Este año hubo cambios en mi vida que afectan los patrones de compra y consumo. Como viuda reciente, ahora hago compras para una sola persona. Estoy reorganizando la despensa y voy menos a los mercados de alimentos. Como le mencioné a un grupo del Centro para Mayores al que voy: "No hay melones pequeños". Espero poder compartir anécdotas y soluciones con otras mujeres de La Mujer y Su Salud. ¿Es un tema que WHIse Choices puede tratar?

Respuesta: Sí, por supuesto, WHIse Choices puede tratar este tema. Invitamos a las lectoras a enviar anécdotas y consejos a la dirección que figura a continuación. Sea breve. Publicaremos lo que podamos en la próxima edición de WHIse Choices.