

de maíz, H1 = Naranja, H3 = Tomates cherry, H4 = Banana, H5 = Palomitas de maíz, H7 = Manzana, H9 = Uvas.
zana, E2 = Palomitas de maíz, E4 = Tomates cherry, E5 = Bayas, E9 = Manzana, F3 = Apio, F6 = Banana, G8 = Palomitas
de maíz, H1 = Naranja, H3 = Tomates cherry, H4 = Banana, H5 = Palomitas de maíz, H7 = Manzana, H9 = Uvas.

RECETA

Palomitas de maíz Peppy

4 tazas de palomitas de maíz
1-1/2 taza de pretzels
1 cucharada de margarina untada
1/2 cucharadita de pimienta de limón
1/4 cucharadita de orégano
1/8 cucharadita de chile en polvo (opcional)
1/8 cucharadita de cebolla en polvo

Calentar el horno a 325°F. En un bol grande, mezclar las palomitas y los pretzels. En una cacerola pequeña, derretir la margarina a fuego lento; revolver mientras se agrega la pimienta de limón, el orégano, el chile en polvo, el ajo en polvo y la cebolla en polvo. Verter la mezcla de margarina sobre las palomitas y los pretzels; revolver suavemente para que se cubran con la



mezcla. Esparcir la mezcla en una fuente para horno sin untar de 15 x 10 pulgadas. Opcional: En lugar de pimienta de limón, orégano, chile y cebolla en polvo, usar canela, clavo de olor, cacao y azúcar.

Hornear a 325°F durante unos 10 o 15 minutos. Revolver una vez durante la cocción. Observación: Antes algunas margarinas tenían muchas grasas *trans*, un tipo de grasa que ha sido relacionada con el aumento del riesgo de cardiopatías. La mayoría de las margarinas ya no contienen grasas *trans*.

Rinde 5-1/2 tazas (1 porción = 1 taza)

Grasa: 3 gramos por porción
Porciones de fruta/verdura: 0 por porción
Porciones de fibra: 0.3 por porción

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



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

Primavera 2009

Change Service Requested

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

Primavera 2009

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

NUEVOS HALLAZGOS SOBRE la Dieta y el Cáncer

(*American Journal of Epidemiology*, marzo de 2009)

Una nueva forma de estudiar cuántas calorías consumimos con la comida y las bebidas sugiere que una ingestión alta de calorías puede estar más relacionada con el riesgo de cáncer de lo que creíamos. La nueva forma de estudiar las calorías utiliza un agua especial llamada "agua doblemente marcada". Esta agua es segura para beber y se elimina con la orina, donde puede medirse. Al saber cuánta agua doblemente marcada entra y sale del cuerpo, los científicos pueden determinar cuántas calorías usamos en actividad y en la vida cotidiana.

En las personas que no aumentan ni bajan de peso, la cantidad de calorías que se gasta es igual a la que ingresa. Esto significa que la información obtenida del agua doblemente marcada sobre el gasto de calorías también puede usarse como marcador (con frecuencia llamado biomarcador) de la ingestión de calorías. Los científicos pueden comparar el biomarcador de la ingestión de calorías con la ingestión medida en función de lo que decimos que comemos.

Los resultados de estudios realizados con agua doblemente marcada para medir la ingestión de calorías han dem-

obesidad. La buena noticia es que los científicos pueden usar el biomarcador de ingestión de calorías del agua doblemente marcada para ajustar la autodeclaración de las comidas y bebidas ingeridas. Esto nos ayuda a entender de qué manera lo que comemos puede relacionarse con la salud y la enfermedad.

En los últimos años, cientos de mujeres del Estudio sobre la Dieta y el Estudio de Observación de WHI han participado en estudios con agua doblemente marcada. Gracias a estas participantes, los científicos de WHI pueden estudiar los efectos de la dieta y las enfermedades, dejando un margen para la subdeclaración de las calorías ingeridas.

El Dr. Ross Prentice, del Centro Clínico de Coordinación de WHI, en Seattle, WA, y algunos colegas publicaron recientemente hallazgos sobre la forma en que la subdeclaración de calorías puede influir en el estudio del riesgo de desarrollar cáncer. Dejando un margen para la subdeclaración de calorías,

Los tipos específicos de cáncer que parecen estar asociados con una ingestión de energía ajustada (sobre la base del biomarcador del agua doblemente marcada) son los de mama, colon, endometrio y riñón.

ostrado reiteradamente que es posible que las personas declaren comer y beber menos de lo que creen que comen y beben. Esta subdeclaración parece más común en las mujeres con sobrepeso u



Continúa en la pág. 2

NUEVOS HALLAZGOS SOBRE LA DIETA Y EL CÁNCER

Continúa de la pag. 1

la ingestión más alta de calorías pareció relacionarse con un mayor índice de cáncer en general y un mayor índice de cáncer de mama, colon, endometrio y riñón en particular. Sin dejar el margen para la subdeclaración de las calorías ingeridas, estas asociaciones no se percibieron.

Aun siendo cuidadosos, no podemos siempre declarar con precisión lo que comemos. Es necesario tener una clara comprensión de los ingredientes, los tamaños de las porciones, cómo se preparan los alimentos y cómo se cocinan. Si bien la declaración imprecisa no parece presentar problemas en casos individuales, sí puede limitar la capacidad de los científicos de estudiar los efectos de la dieta y las enfermedades en la salud pública.

El Estudio sobre la Dieta de La Mujer y Su Salud, basado en un modelo de dieta de bajo contenido graso, fue un ensayo clínico aleatorizado, que es el diseño experimental más sólido. Los resultados del Estudio sobre la Dieta de WHI no demostraron una reducción estadísticamente significativa del cáncer de mama invasivo después de 8.1 años de seguimiento en promedio. Sin embargo, los resultados sugirieron un riesgo reducido de cáncer de mama entre las participantes que comenzaron con una alta ingestión de grasas (en proporción a las calorías) y redujeron esta ingestión más que las demás. También se observó un riesgo reducido de cáncer de ovario en el grupo del Estudio sobre la Dieta de WHI sometido a un cambio dietético.

RECURSOS GENERALES SOBRE LA DIETA Y EL CÁNCER

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

The National Cancer Institute: Sitio web: www.cancer.gov

De viaje otra vez

Con el verano a la vuelta de la esquina, posiblemente esté haciendo planes de viaje. Comer muchas frutas y verduras y poca grasa puede ser difícil cuando se está de viaje y no se tiene a mano lo que acostumbra a consumir en casa. Pero con las habilidades adquiridas en WHI y si planifica con tiempo, podrá disfrutar de su viaje y sentirse bien sobre los alimentos que elige. A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para que disfrute de su viaje y coma con poca grasa.

Dato curioso: En la tienda de comestibles, si el código de barras de una fruta o una verdura comienza por "9", quiere decir que es orgánica.

Consejos para viajes por carretera. Para el primer día, llévese comidas y sus bocadillos favoritos. Prepare lechuga y rodajas de tomate por separado para agregar a los sándwiches. Los palitos de zanahoria o apio pueden ser ideales como bocadillos en la carretera. Las zanahorias pueden hervirse ligeramente y enfriarse con anticipación para que sean más blandas y fáciles de comer, y más dulces. Se puede mantener la comida fría y libre de riesgos con paquetitos de hielo o una nevera portátil con hielo.



SUDOKU DE ALIMENTOS

Cada fila horizontal, columna vertical y casilla de 3 x 3 debe contener cada uno de los siguientes nueve nombres de alimentos que pueden llevarse para viaje: **Manzana, Banana, Bayas, Apio, Tomates cherry, Uvas, Naranja, Palomitas de maíz, Pretzels**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Palomitas de maíz		Apio	Tomates cherry	Pretzels	Bayas	Banana		Uvas
2	Pretzels	Naranja	Tomates cherry	Banana		Uvas	Manzana	Bayas	Apio
3	Uvas		Bayas	Manzana	Naranja		Pretzels		Palomitas de maíz
4	Bayas	Palomitas de maíz	Pretzels	Apio		Manzana	Uvas		Naranja
5	Banana		Uvas	Pretzels		Naranja	Tomates cherry		Manzana
6	Manzana	Tomates cherry		Uvas	Banana	Palomitas de maíz	Bayas	Apio	Pretzels
7	Tomates cherry	Pretzels	Palomitas de maíz	Naranja	Uvas		Apio		Bayas
8		Uvas		Bayas	Apio	Tomates cherry		Pretzels	Banana
9	Apio		Banana	Palomitas de maíz		Pretzels	Naranja		Tomates cherry

VER LAS RESPUESTAS EN LA ÚLTIMA PÁGINA

¿Viaja por aire o mar? Cada vez más, la gente se lleva su propia comida para los viajes en avión. Muchos de los consejos para viajes por carretera también sirven para los viajes en avión. ¿Se va de crucero este verano?

Si bien puede no ser muy eficiente o deseable llevarse su propia comida, la mayoría de las líneas de crucero tienen una opción de menú "spa" con frutas y verduras frescas, cereales integrales y opciones de comida con bajo contenido graso.



Una lectora de Lady Lake, Florida habla sobre cómo mantener una alimentación sana y las amistades:

Comentario: "Me incorporé a WHI en 1997 y comencé mi dieta baja en grasas en enero de 1998. Aunque ya había dejado de comer frituras, descubrí que la dieta de bajo contenido graso me ayudaba aun más. Esto me hizo comprender la importancia de adquirir el hábito de comer más frutas y verduras de las que comía antes. En casa, todavía como en general con poca grasa. Cinco de las mujeres que estábamos en el mismo grupo todavía nos reunimos a almorzar una vez al mes".

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

RECURSOS

- Mantenimiento de WHI, sesión doce: Hacer planes para vacaciones o días festivos
- Boletín *WHIse Choices*, verano 1997: Felices viajes
- Boletín *WHIse Choices*, primavera 2007: Comer según la estación y el lugar