

RECETA

Receta de pollo en papel aluminio: se cocina solo

1/2 taza de salsa barbacoa
(use la salsa comercial o su propia elección casera favorita)
2 pechugas de pollo sin piel*
(deshuesadas, opcional)
1/2 pimienta verde, en rodajas
1 zanahoria grande, cortada en tiras
1 papa pequeña, en rebanadas finas

Compre pechugas de pollo sin piel y cocine pechugas adicionales para un sándwich de pollo a la barbacoa al día siguiente. Precaliente el horno a 350 °F. Forre un molde para hornear pequeño (cuadrado, de 8 pulgadas) con papel de aluminio. Coloque las pechugas de pollo en el molde y vierta por encima 1/4 taza de salsa barbacoa. Añada las verduras cortadas. Añada otra



hoja de papel de aluminio y únala a la de abajo y pliéguelas. Hornee durante aproximadamente 35 minutos (hasta que el interior del pollo ya no tenga un tinte rosa).

Rinde 2 porciones.

Consejo para servir: Comparta la segunda porción con una amiga o una vecina, o congele la mitad para comer en otro momento.

Grasa: 5 gramos por porción
Porciones de fruta/verduras: 2 por porción

Receta de *Eating on the Run*

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 2010

Change Service Requested

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

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

De cara al futuro

Esta es la última edición de *WHIse Choices*. Nos gustaría reconocer este hito destacando algunas de las muchas contribuciones realizadas por el Estudio sobre la Dieta de La Mujer y Su Salud. Aunque esta sea la última edición de *WHIse Choices*, La Mujer y Su Salud continúa, ¡y seguimos apreciamos mucho su participación! Pronto recibirá un envío postal en el que la invitamos a continuar con La Mujer y Su Salud.

Celebramos los logros

A partir de 1993, 48,835 mujeres de entre 50 y 79 años de edad se unieron al Estudio sobre la Dieta de La Mujer y Su Salud; el estudio más grande sobre la dieta con bajo contenido graso. El estudio investigó el efecto de una dieta con bajo contenido graso (20% de calorías) y alto contenido de frutas, verduras y cereales en relación con el cáncer de mama, el cáncer colorrectal y las enfermedades cardíacas en mujeres posmenopáusicas. También se estudiaron muchas otras consecuencias para la salud.

A partir de aproximadamente un 35% de calorías provenientes de la grasa, las mujeres del grupo que tuvieron un cambio en la dieta para seguir un régimen de bajo contenido graso redujeron su consumo de grasa a un 24% del total de calorías después de un año. Estas mujeres comieron menos aderezos para ensalada, mayonesa, salsas, mantequilla y pastas para untar, carnes y postres. Hacia el final del estudio, el consumo promedio de grasa aún era más bajo que al inicio.

Las mujeres del programa de cambios en la dieta se reunieron 59,924

veces, hicieron sus propios controles del consumo en la dieta en más de 3.5 millones de días, redujeron el consumo de grasa en aproximadamente 25,000 cucharaditas, comieron aproximadamente 300 millones de porciones de verduras y frutas, y 270 millones de porciones de cereales. ¡VAYA! ¡¡¡GRACIAS!!!

Algo de lo que hemos aprendido hasta ahora

Cánceres

Los índices de cáncer de mama fueron un 9% menor en las mujeres del grupo de cambios en la dieta frente a las mujeres del grupo de comparación, pero esto no fue completamente significativo desde una perspectiva estadística, lo cual significa que los resultados no fueron concluyentes. Las mujeres con los mayores niveles de consumo de grasa al comienzo del estudio disminuyeron su consumo de grasa en mayor proporción y

continúa en la pág. 2

