FRESH CONVERSATIONS

Departamento de Salud Pública de Iowa

Volumen 9, Edición 2

Permanecer íntegro en un mundo procesado

Página 2

Reúna pruebas de las etiquetas de los alimentos

Página 3

¡Dé pequeños pasos para alcanzar una meta!

¿Sabía que los supermercados ahora tienen 4 veces más artículos que en la década de 1960?

Piense en cómo se veía su supermercado local hace 40 años, 20 años o incluso hace 10 años. La experiencia de compra de comestibles sigue evolucionando. Las técnicas de marketing han cambiado. El embalaje tiene un aspecto diferente. Sus opciones como consumidor son infinitas. Piense en las principales influencias que impulsan su decisión al comprar.

- **Podría ser por cuestiones de salud,** ¿cuál es la opción más nutritiva?
- **Podría ser por el precio,** ¿qué se ajusta mejor a mi presupuesto?
- **Podría ser por la familiaridad,** ¿qué he probado para sentirme cómodo comprando?

Uno o todos ellos pueden influir en su decisión de compra mientras está en la tienda de comestibles. A medida que hay más productos disponibles, esta decisión se hace aún más difícil.

Piense un poco más: ¿cuál es la función real de los alimentos? ¿Por qué son tan importantes estas preguntas?

El cuerpo necesita vitaminas y minerales esenciales para sobrevivir y prosperar. Los expertos en salud le dicen que coma zanahorias para obtener vitamina A, plátanos para obtener potasio y pan integral para obtener fibra. Pero, ¿qué vitamina esencial le proporcionan las galletas envasadas? A través del ultraprocesamiento, los nutrientes beneficiosos a menudo se pierden. Cuanto más espacio deje para los alimentos ultraprocesados en su dieta, menos espacio tendrá para los alimentos integrales que le brinden las vitaminas y minerales esenciales que su cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Después de considerar todas estas cosas, la toma de decisiones durante la compra de comestibles se convierte en una parte aún mayor para mantener su salud y bienestar. A medida que la cantidad de alimentos ultraprocesados en su tienda de comestibles continúa aumentando, es importante estar equipado con el conocimiento mientras camina por los pasillos en su próximo viaje a la tienda de comestibles.

Fuentes:https://www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190725092534.htm
http://saspjournals.com/wp-content/uploads/2015/08/SJAVS-24A304-311.pdf

Etiquetas alimentarias 101: Cómo ser su propio detective

¿Alguna vez mira el reverso de la etiqueta de un alimento y se pregunta qué es lo que intenta decirle? No está solo. Aproximadamente el 59% de los consumidores tienen dificultades para entender las etiquetas de los alimentos. Estos son algunos consejos que le ayudarán a decidir qué comprar.

¿Qué nutrientes debo consumir más?

- Calcio, fibra, potasio, vitamina D.
- Busque productos con un 20% o más.

¿Qué nutrientes debo consumir menos?

- Grasas saturadas, grasas trans, sodio, azúcares añadidos. Busque alimentos con un 5% o menos.

¿Qué pistas me ayudan en la lista de ingredientes para saber que un alimento se considera "ultraprocesado"?

Colorantes → **Macarrones con queso, cereales para el desayuno, panes procesados**

Potenciadores del sabor → **Patatas fritas, sopas enlatadas, carnes procesadas**

Azúcar → **Yogur saborizado, barras de granola, avena instantánea**

Ingredientes: avena integral, almidón de maíz, azúcar, sal

¿Lo sabía? Los ingredientes se enumeran por cantidad en la etiqueta de los alimentos, de mayor a menor. Intente buscar productos que incluyan alimentos integrales como los tres primeros ingredientes y sea escéptico con los alimentos con listas largas de ingredientes.

Una guerra de palabras

Las investigaciones han demostrado que agregar declaraciones de propiedades saludables a las etiquetas frontales hace que los consumidores crean que un producto es más saludable que el mismo producto sin declaraciones de propiedades saludables. Los fabricantes utilizan estas afirmaciones en las etiquetas para comercializar sus productos, pero pueden dificultar que el consumidor elija las opciones más saludables en la tienda de comestibles.

Natural: Esto significa que en un momento dado el fabricante trabajó con una fuente natural como las manzanas o el arroz, a pesar de tener aditivos potenciales.

Sin gluten: Esto significa que el producto no contiene trigo, centeno, espelta ni cebada. Muchos alimentos están etiquetados como libres de gluten para su comercialización a pesar de que nunca contienen gluten en primer lugar.

Ligeramente endulzado: No hay regulaciones de la FDA para este término. Para entender el contenido de azúcar, asegúrese de mirar "azúcares añadidos" en la etiqueta. Las pautas dietéticas para estadounidenses 2015-2020 recomiendan que los azúcares agregados no sumen más del 10% de las calorías diarias. *¡Eso equivale a 12 cucharaditas por día!*

Bajo en grasa o sin grasa: Un producto está legalmente autorizado a declarar "libre de grasa" si tiene 0.5 g de grasa o menos. Por lo general, significa que se ha eliminado la grasa y se ha agregado azúcar.

Trigo o multigrano: Esto suena muy saludable, pero solo significa que un producto contiene más de un tipo de grano, muy probablemente granos refinados.

Orgánico: Esta afirmación dice muy poco acerca de si el producto es saludable. Por ejemplo, el azúcar orgánico sigue siendo azúcar.

Fuentes:
https://ymcamidtn.org/healthy-living-resources/blog/9-misleading-food-labels https://www.healthline.com/nutrition/how-to-read-food-labels#misleading-claims

Fresh Conversations es desarrollado por: Departamento de Salud Pública de Iowa idph.iowa.gov/inn
Departamento de Envejecimiento de Iowa iowaaging.gov

¿Fortificado? ¿Enriquecido?

¿Ha notado alguna vez el término "fortificado" o "enriquecido" en la etiqueta de un alimento? ¿Qué significa eso?

La fortificación (o enriquecimiento) de los alimentos significa que se han agregado vitaminas y minerales a un alimento para prevenir o corregir una deficiencia. La fortificación de los alimentos se convirtió en algo común durante la primera y la segunda guerra mundial para ayudar a reemplazar los nutrientes que se perdieron durante el procesamiento de los alimentos.

Durante la década de 1930, la dieta estadounidense dependía en gran medida de harinas refinadas, pero el procesamiento de la harina disminuyó el contenido de muchas vitaminas. Por lo tanto, los panaderos agregaron levaduras ricas en vitaminas a sus panes para aumentar el contenido de vitaminas. A finales de 1942, la mayor parte del pan blanco estaba fortificado. En 1943, el ejército estadounidense no compraría ninguna harina que no estuviera fortificada.

Un avance rápido hasta el día de hoy, la fortificación de alimentos es voluntaria para los fabricantes en los EE. UU., pero es posible que continúe viendo muchos alimentos fortificados en el supermercado, como cereales listos para comer, barras de cereales, leche, pan y jugos.

¡Olvídelo! En 1924, la sal fue el primer alimento fortificado en el que se añadió yodo para abordar el creciente problema de salud del bocio en los EE. UU.

Fuentes:
https://www.kelloggsnutrition.com/en_AE/knowledge/nutrition/foodfortification.html#ndxr-item-2 https://foodinsight.org/is-food-fortification-necessary-a-historical-perspective/

Ser activo. ¡Come sano!

Este mes, tomaré medidas al...

Meta:

_____

_____

¡Dé pequeños pasos para alcanzar su objetivo!

_____

_____

DÉ EL PRIMER PASO en su comunidad para que su caminata sea interesante y divertida.

Manténgalo interesante

¿Está buscando maneras de hacer que el ejercicio sea más interesante? Intente dar un paseo por su barrio. Caminar cultiva la comunidad. Cuanto más caminamos, más sabemos dónde vivimos, las personas con las que nos encontramos y compartimos nuestro vecindario. Es por eso que las comunidades que caminan son comunidades vibrantes. ¡Cuanto más fácil es caminar, más gente sale a caminar!

Otras maneras de hacer que su caminata sea más interesante:

- Pruebe un nuevo punto de partida caminando por un sendero diferente o en un parque. También puede dar un paseo desde el centro de ancianos o la iglesia en lugar de ir a su casa.
- Camine hasta el banco o la tienda de comestibles que esté cerca en lugar de subirse a su automóvil para conducir.
- Aprenda sobre la historia de su comunidad dando un paseo. Comience por buscar primero cosas que no haya notado antes: mire la arquitectura de los edificios, lea sobre la historia de los monumentos conmemorativos o estatuas, observe los tipos de árboles y plantas nativas que crecen, escuche los sonidos de las aves locales.
- Escuche un podcast o audiolibro durante su paseo. Los podcasts son gratuitos y cubren noticias, ciencia, eventos actuales y mucho más. Descargue podcasts en su computadora, a través de la aplicación de podcast en su teléfono inteligente o a través de su servicio favorito para escuchar música. La mayoría de las bibliotecas también ofrecen audiolibros gratuitos para los miembros con una tarjeta de biblioteca.

¿Necesitas ayuda para encontrar una despensa de alimentos, comidas calientes gratuitas o un jardín comunitario? **Llama al 2-1-1 para obtener los recursos disponibles en su área.**

Pizza en una patata

1 porción, 1 patata, $1.14 por porción

Ingredientes:

- 1 patata (limpia)
- 2-3 cucharadas de salsa para pizza o salsa de tomate
- 1/2 taza de mezcla de verduras congeladas o verduras crudas picadas (como pimientos, cebollas, champiñones)
- 1/4 taza de queso rallado (mozzarella o monterey jack)

Instrucciones:

1. Hornee la papa a 425° F durante unos 60 minutos o coloque en el microondas a temperatura alta durante unos 15 minutos, hasta que estén blandas y bien cocidas.
2. Corte por la mitad a lo largo.
3. Unte 2-3 cucharadas de salsa para pizza o salsa de tomate en cada mitad.
4. Ponga agua tibia sobre las verduras congeladas hasta que se descongelen. Cuele las verduras con un colador. Ubique las verduras congeladas o frescas en cada mitad de la papa.
5. Espolvoree queso sobre las verduras.
6. Caliente en el microondas hasta que el queso forme burbujas o hornee a 375 °F durante 5-10 minutos (hasta que el queso se derrita).

Cubra con otros ingredientes para pizza. Algunas ideas son queso parmesano, carne molida o salchicha cocida, rodajas de pepperoni y aceitunas, etc. Consejo de seguridad alimentaria: La carne debe cocinarse previamente a 160° F.

Información nutricional: 330 calorías, 7 gramos de grasa, 53 gramos de carbohidratos, 5 gramos de fibra, 6 gramos de azúcar total (0 gramos de azúcar agregada), 15 gramos de proteína, 290 miligramos de sodio

Esta receta procede de Iowa State University Extension and Outreach. Para obtener más recursos como este, visite el sitio web Spend Smart.Eat Smart, en http://spendsmart.extension.iastate.edu.Spend Smart. Eat Smart., esuna marca registrada de la Universidad Estatal de Iowa.

Comienza con _____

Estudie una etiqueta de información nutricional durante 1 minuto. Después, intente pensar en una palabra que pueda encontrar en la etiqueta de información nutricional o en la lista de ingredientes que comience con cada letra que se indica a continuación.

A _____ F _____

C _____ V _____

G _____ P _____

H _____ S _____

SPEND SMART. EAT SMART.

Extensión de la Universidad Estatal de Iowa proporciona provides **SPEND SMART. EAT SMART.** ¡Un sitio web gratuito que proporciona una gran cantidad de información!

- Planificación del menú y seguimiento de los gastos alimentarios
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos
- Recetas asequibles
- Reducir el desperdicio alimentario
- Videos de actividad física y recetas

Visite: spendsmart.extension.iastate.edu

Respuestas: A (Agregado, azúcar), C (Carbohidratos, calcio), G (Grasa), F (Fibra),V (Vitamina), H (Hierro), P (Proteína, potasio), S (Sodio)

IDPH IOWA Department of PUBLIC HEALTH
Iowa Nutrition Network PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES
Programa desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos y el Departamento de Envejecimiento de Iowa. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA, SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.