



CARTA PERIÓDICA
Preparado por: Nancy Correa Matos, PhD, RD, LND
Catedrática Auxiliar y Especialista en Nutrición
Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor
Servicio de Extensión Agrícola
Diciembre de 2015

¡Feliz Navidad...y mejor nutrición para todos!

Fomentando la sana alimentación de las familias de Puerto Rico

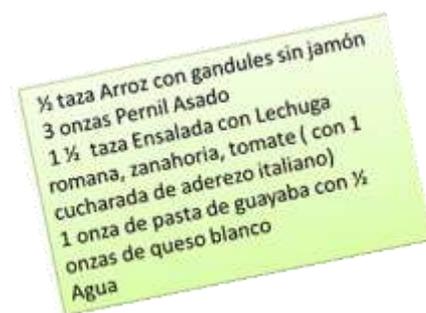
La Navidad es un tiempo para compartir en familia y disfrutar de los platos navideños típicos. Aunque muchos de estos platos son altos en calorías, sí se pueden consumir en moderación durante esta época, siempre y cuando se combinen con alimentos saludables.

Durante las fiestas, se tiende a consumir alimentos altos en grasas, azúcares y sal, los cuales pueden causar aumento de peso y problemas de salud como alta presión, problemas intestinales, diabetes tipo 2, entre otras. Muchos de estos alimentos son altos en calorías pero muy bajos en nutrimentos necesarios para la salud. Se estima que se puede ganar hasta 5 libras durante las fiestas de la época Navideña, y que estas se acumulan como grasa, y pueden llevar al sobrepeso y obesidad.



¿Cómo se puede tener una mejor nutrición en la Navidad?

Una buena nutrición consiste en el consumo balanceado de los cuatro grupos de alimentos recomendados en Mi Plato, como son las carnes (o sustitutos), leche y sus productos, frutas, hortalizas (vegetales), farináceos y cereales integrales. Estos grupos proveen vitaminas, minerales, grasas saludables, antioxidantes, proteínas y energía para el buen funcionamiento del cuerpo y prevención de enfermedades crónicas e infecciosas. Estos alimentos deben consumirse en cada comida. Se recomienda que la mitad del plato sean frutas y hortalizas (como en una ensalada), una cuarta parte del plato sean carnes o sustitutos y la otra cuarta parte sean farináceos o cereales integrales.



El consumo de agua es muy importante, ya que la deshidratación puede causar fatiga y cansancio, promueve el sedentarismo, aumentando el peso. Se recomienda un consumo de más de 8 tazas de agua al día (5 o más botellitas de agua de 16 onzas cada una).

Sugerencias para una mejor nutrición durante la Navidad:

 **Siga “La Regla de la Mitad”**- Esto quiere decir que consuma la mitad de lo que le sirven en el plato. Al momento que le sirvan, separe la mitad y puede compartirla con otra persona o guardarlo para llevar a casa.



Igualmente divida las bebidas, excepto el agua. De esta forma, se reduce el número de calorías, grasas saturadas, azúcares y sal, previniendo la ganancia de peso.

- Existen en el mercado el plato medidor de porciones como una herramienta para el control de peso.



 **Consuma las frutas con cáscara y hortalizas frescas**, ya que estas proveen fibra y agua que ayuda a sentirse lleno y a no comer de más. Además, las frutas y hortalizas son excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes. Las frutas y hortalizas amarillo intenso (calabaza, batata mameya, zanahoria, mango, melocotón)

contienen vitamina A, para prevención de ciertos tipos de cáncer, mejora la visión, entre otras, además de que están en época de cosecho y son menos costosas. Evite el consumo de jugos, ya que el contenido de azúcar es muy alto.

 **Haga un menú familiar** para incluir gustos y preferencias, además de que le ayuda a mantenerse dentro de un presupuesto y cubrir las necesidades nutrimentales de todos en el hogar.

Utilice la tabla a continuación para hacer un plan de alimentación saludable:

 COMIDA/ TEMA	 Frutas	 Vegetales	 CEREALES/ FARINACEOS	 CARNES/ SUSTITUTOS	 LECHE Y SUS PRODUCTOS
Domingo					
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					

 **Observe el contenido de calorías de los platos navideños, y tome decisiones sabias para no engordar.** La tabla a continuación ofrece valores estimados de algunas platos navideños:

Plato Navideño	Contenido aproximado de Calorías
Morcilla (3 pulgadas)	200
Arroz con gandules (1 taza)	380
Chicharrón (2 onzas)	200
Carne frita (2 onzas)	370
Pernil asado (3 onzas)	308
Coquito o Ponche (1/2 taza)	400-450
Arroz con dulce (1/2 taza)	200

 **Haga del agua su mejor aliado**- Consumir agua ayuda a controlar el apetito además de hidratarnos. Continúe con la recomendación de 8 tazas o más al día.

 **Coma antes de salir**- Asegúrese de haber consumido aunque sea una merienda antes de ir a una cena Navideña. De esta forma no se sentirá muy hambriento y evitará comer de más.

 **Consuma una ensalada como aperitivo, plato principal o acompañante.** Las ensaladas contienen fibra, la cual promueve sensación de llenura y evita que se coma de más.

- Una alternativa para una ensalada nutritiva consiste de: lechuga romana, espinaca, zanahorias, tomates, almendras, pedazos de pechuga de pollo, arándanos secos, fresas, pedazos de pan pita y queso mozzarella. Esta ensalada incluye los 5 grupos de alimentos, muchos nutrimentos y es fácil de preparar.
 - Frutas: en los arándanos, fresas y pasas (fuente de vitamina C y antioxidantes)
 - Hortalizas: Lechuga, espinaca (fuente de ácido fólico y fibra, vitaminas) y zanahoria (fuente vitamina A)
 - Pan pita: Farináceos integrales (proveen fibra y energía)
 - Queso mozzarella (calcio)

- Almendras, aceite de oliva: Fuente de ácidos grasos omega-3 (anti-inflamatorios) y vitamina E.
- Pollo y almendras: Fuente de proteínas

 **Prepare meriendas saludables-** Lleve a sus fiestas platos sencillos y saludables. Sea usted ejemplo de sana alimentación. A continuación se presentan alternativas sencillas y nutritivas:



 **Selecciones recetas fáciles y saludables-** De esta forma se pueden conseguir los nutrimentos necesarios para una vida saludable, con buen sabor y pocas calorías. Se puede seleccionar una receta y sustituir los ingredientes por unos bajos en grasas y sodio, como la receta a continuación, donde se sustituye el jamón de cerdo por jamón de pavo, el cual es más bajo en calorías.



ARROZ CON GANDULES BAJO EN CALORÍAS

Sirve: 8 personas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ lb. jamón de pavo
- ¼ taza sofrito
- 1 sobre sazónador
- 1 ½ taza gandules hervidos sin sal
- 2 tazas caldo de pollo bajo en grasa y sodio
- 2 tazas arroz grano largo
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Sofreír el jamón, y echarle el resto de los ingredientes. Cocinar.

Valor Nutricional (3/4 taza)

- 250 Calorías, 40 Calorías de Grasa, 5g Grasa Total, 10mg Colesterol, 205mg Sodio, 43mg Carbohidratos, 2g Fibra, 8g Proteína
- Tomado de <http://cielitorosado.com/>

 **¡A bailar!**- El baile es una forma sencilla de hacer actividad física aeróbica, ayuda a respirar mejor, reduce el estrés y previene de aumento de peso. Procure que en todas

sus actividades siempre haya tiempo para bailar. Los bailes de merengue, plena, salsa y reguetón son recomendados, ya que se pueden gastar alrededor de 330 calorías en una hora de baile. También puede bailar Zumba o video juegos de baile, en los cuales puede gastarse hasta 450 calorías en una hora.

 **Modere el consumo de alcohol-** La recomendación es que la mujer no se exceda de un trago al día y el hombre no exceda dos tragos al día. Para un listado detallado de las calorías en alcohol viste el siguiente enlace: http://dtc.ucsf.edu/pdfs-spanish/Alcohol_and_Diabetes_03.05.08_ES.pdf.

Producto de alcohol	Cantidad	Calorías
Margarita	6 onzas	205
Whisky	3 onzas	162
Cerveza	12 onzas	150
Vino tinto	4 onzas	105
Champaña	4 onzas	100
Vodka, Ginebra, Ron (80 grados prueba)	1 ½ onzas	100

RECUERDE...



Referencias

Cristi-Montero C, Munizaga C, Tejos C, Ayala R, Henríquez R, Solís-Urra P, Rodríguez-Rodríguez F. (2015) Variations of body composition, physical activity and caloric intake in schoolchildren during national holidays. *Eat Weight Disord*, Oct 6. [Epub ahead of print].

García CG, Berná A, Sebastià N, Soriano JM (2013). Prospective study on the effect of the influence of holiday periods in the weight during a low-calory dietetic treatment. *Nutr Hosp*. Nov 1;28(6):2246-51

Hull HR, Radley D, Dinger MK, Fields DA. The effect of the Thanksgiving holiday on weight gain. *Nutr J*. 2006 Nov 21;5:29.

Post R, Haven J, Maniscalco S. Putting MyPlate to work for nutrition educators. *J Nutr Educ Behav*. 2012 Mar-Apr;44(2):98-9.

Roberts SB, Mayer J. Holiday weight gain: fact or fiction? *Nutr Rev*. 2000 Dec;58(12):378-9.

Schoeller DA (2014). The effect of holiday weight gain on body weight. *Physiol Behav*. Jul;134:66-9.

U.S. Department of Health and Human Services (HHS) and the U.S. Department of Agriculture (USDA). Dietary Guidelines for Americans, 2010. In: <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>. Accesado el 2 de octubre del 2015.

Wagner DR, Larson JN, Wengreen H. Weight and body composition change over a six-week holiday period. *Eat Weight Disord*. 2012 Mar;17(1):e54-6.

World Health Organization. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years. In: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/index.html. Accesado el 2 de octubre del 2015.

Yanovski JA, Yanovski SZ, Sovik KN, Nguyen TT, O'Neil PM, Sebring NG. A prospective study of holiday weight gain. *N Engl J Med*. 2000 Mar 23;342(12):861-7.

Enlaces de Interés:

Mi Plato:

<http://www.choosemyplate.gov/>

Guías de actividad Física:

http://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/#howMany

Plato medidor de porciones:

<http://gisellecarazolarevista.com/>

Listado de calorías en alcohol:

http://dtc.ucsf.edu/pdfs-spanish/Alcohol_and_Diabetes_03.05.08_ES.pdf.