



► PAF's NOTICIAS
NUTRICIONALES- NUESTRO
METODO MAS NUEVO DE
AYUDAR A NUESTROS CLIENTES
MEJORAR SU SALUD! 1



► ORAC ALIMENTOS-
APRENDA QUE ALIMENTOS
TIENEN LA MAXIMA POTENCIA
ANTIOXIDANTE..... 2



► SABE USTED COMO COMER
SANO? MI PIRAMIDE DE LA
USDA LE MUESTRA COMO! 2

○ NUMERO | ○ VOLUMEN | ○ Marzo
1 | 1 | 2008



noticias Nutricionales

LA EDUCACION NUTRICIONAL ES FACIL DE DIGERIR A BOCADOS!

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Para celebrarlo, el Servicio de Nutrición de Project Angel Food está lanzando "Noticias Nutricionales"

Introduciendo las Noticias Nutricionales de PAF

Project Angel Food está celebrando el Mes Nacional de la Nutrición lanzando la nueva revista cuatrimestral "Noticias Nutricionales". Noticias Nutricionales pondrá de relieve como comer mejor para su salud. También tendrá preguntas que nuestros clientes nos hacen acerca de temas específicos relacionados con la nutrición y su salud. Si quisiera enviar preguntas para este nuevo boletín, puede enviarnoslas en un e-mail a obigelow@angelfood.org o por correo a los Servicios de Nutrición de Project

Angel Food, 922 Vine Street, Los Angeles CA 90038. Debido a información conflictiva en los medios de comunicación acerca nutrición, el Servicio de Nutrición de PAF quiere proporcionar a sus clientes con fuentes fiables de información basados en estudios científicos. Por favor, note que la información contenida en esta hoja informativa es para la salud de la población en general y no está destinada a sustituir las intrucciones de su doctor.



¿Qué es cocinar en Project Angel Food?

Cada semana Project Angel Food envía el menú tanto a nuestros clientes a quienes les enviamos la comida caliente como a quienes les enviamos la comida congelada. Los Menús están también colgados en la red a www.angelfood.org. Mire en la izquierda de la pantalla, y vaya a la cuarta sección "Clients" y, dentro de esta, clique en "Your Health" y después en "Menus&Recipes". En las primeras líneas se encuentran tanto el menú caliente como el frío.



Alimentos de Alto ORAC: Obteniendo lo máximo de lo que come.

Los alimentos altos en nutrientes hacen nuestro cuerpo más fuerte y sano pero algunos alimentos son más que una mezcla saludable de nutrientes!

Sabía usted que nuestras células están sometidas a oxidación cada día? Esta oxidación es parecida a la oxidación de las carrocerías de los coches. La oxidación acelera el proceso de envejecimiento y puede potenciar ciertos tipos de cáncer.

Las frutas y los vegetales son altos en *antioxidantes*. Estos *antioxidantes* ayudan a proteger nuestras células del daño por la oxidación. Por eso los dietistas promueven que las frutas y verduras se coman a diario.

Algunas frutas y vegetales tienen más potencia antioxidante que otras.

La forma de valorar el poder antioxidante de diferentes alimentos es mediante un método llamado (ORAC) Oxygen Radical Absorbance Capacity scale (escala de la absorbancia de radicales de oxígeno), mide la capacidad antioxidante de los alimentos y los lista según su potencia. Conclusiones de los primeros estudios ya sugieren que comer gran cantidad de frutas y verduras altas en ORAC -como las espinacas y los arándanos-puede ayudar a disminuir los procesos asociados con el envejecimiento del cuerpo y de la mente.

Aquí hay una lista de los alimentos más potentes:

Frutas	Vegetales (Verduras)
Ciruelas secas	Col rizada
Pasas	espinacas
Arándanos (blueberries)	Coles de bruselas
moras	alfalfa
fresas	broccoli
frambuesa	remolacha
ciruelas	Pimiento rojo
Higos rojos	cebolla
cerezas	maíz
kiwi	berenjena

FRUTAS Y VEGETALES: Mas es Importante!



Sabemos que las frutas y los vegetales contienen vitaminas y minerales que nos ayudan a estar sanos pero ¿sabía usted que también tienen antioxidantes potentes conocidos como fitoquímicos que protegen nuestras células contra el daño oxidativo? De hecho, no estamos ni mucho menos cerca de descubrir todos los fitoquímicos que contienen! Por eso, recuerde comer su fruta y verdura cada día!

Comiendo sano con Mi Pirámide



Las **Recomendaciones Dietéticas** para los **Americanos**, hechas público en 2005, dan consejo con base científica acerca de alimentos y actividad física para la salud.

Las **Recomendaciones** describen una dieta saludable como aquella que enfatiza las frutas, los vegetales, los cereales integrales (whole), y leche y lácteos bajos en grasa o sin grasa. Aquí hay algunos consejos para una salud mejor:

- Incluya en su dieta: partes magras de carne, aves, pescado, judías, huevos, y frutos secos.
- Coma a variedad de alimentos de cada grupo de alimentos. Busque alimentos de alta *densidad nutricional*; los que tienen la mayor cantidad de vitaminas y minerales por menos Kcalorías.
- Coma cereales integrales preparados a punto de comer, use granos integrales en platos combinados. Por ejemplo, cebada en una sopa vegetal o estofado y trigo *bulgur*, o en un sofrito o en un guiso.
- Compre vegetales que sean fáciles de preparar. Incluya vegetales cortados a trocitos en la salsa para pasta o para lasagna. Sea un buen ejemplo para los niños comiendo vegetales (verduras) con las comidas y entre comidas.
- Compre frutas frescas de la temporada. Tome preferentemente fruta entera o cortada antes de zumo, por los beneficios que aporta la fibra.
- Incluya leche en las comidas como bebida. Use leche sin grasa o cero en grasa en vez de agua cuando prepare avena y otros cereales calientes. Si tiene intolerancia a la lactosa, escoja alternativas bajas en lactosa como son queso, yogur, o leche baja en lactosa.
- Escoja carnes y aves bajas en grasa. Horneelas, hierbalas, áselas a la parrilla o hágalas a la plancha. Intente no freír sus alimentos! Varíe su comida con más pescado, judías, guisantes, frutos secos, y semillas.
- **Actividad Física-Encuentre su equilibrio entre la alimentación y el ejercicio físico.** Manténgase activo físicamente por al menos 30 minutos la mayor parte de los días.
- Los niños y adolescents deberían estar físicamente activos por 60 minutos cada día, o casi cada día.

Para más información, visite la página web de Mi Pirámide en www.mypyramid.gov/sp-index.html