



▶ SERVICIOS DE NUTRICIÓN.....1



▶ LAS NUECES2



▶ ¡CORTE LA GRASA!2

○ NUMERO 3 | ○ VOLUMEN 1 | ○ MARZO 2010



noticias Nutricionales

¡EDUCACIÓN DE NUTRICIÓN FÁCIL DE DIGERIR EN BOCADILLOS!

Los Servicios de Nutrición en Project Angel Food

El gol de Project Angel Food es ayudar a alimentar a la gente que sufre de enfermedades y condiciones peligrosas. Nos aseguramos que nuestros clientes reciban comida sana que los ayuda con sus necesidades.

Ofrecemos una gran variedad de dietas basadas en las condiciones médicas de nuestros clientes. Algunos ejemplos de las dietas que ofrecemos son dieta baja en grasas y sodio, control de carbohidratos, dieta gastrointestinal y renal.

Nos enfocamos en aquellos que tienen la necesidad más grande: La gente que no puede conseguir comida por tener una condición de salud muy grave.

Cuando los clientes comienzan con nuestros servicios se les da una evaluación nutricional inicial y cada año un seguimiento nutricional que nos ayuda a saber qué tipo de comida el cliente necesita. Ofrecemos información acerca de otras agencias y también enviamos educación cuando es requerida.

En nuestro Departamento de Servicios de Nutrición tenemos dietistas registrados y nutricionistas que saben mucho acerca de la Terapia Medica de la Nutrición y entienden la complejidad de las enfermedades y cómo son afectadas por los distintos alimentos.

Si tiene alguna pregunta relacionada con el Departamento de Servicios de Nutrición en Project Angel Food por favor llámenos al teléfono 323.845.1800 extension 228.



Podríamos usar su ayuda...

No podríamos hacer nuestro trabajo si no fuera por la generosidad y bondad de gente como usted. Usted nos puede ayudar con nuestra importante misión de dos maneras:

- **Done:** Usted puede donar dinero a nuestra causa y ayudarnos a alimentar a gente necesitada. Puede donar usando nuestra página www.angelfood.org ó puede enviarnos un cheque a Project Angel Food en el 922 Vine Street, Los Angeles CA 90038. Recuerde, ¡Todo ayuda por más pequeña que la contribución sea!
- **Trabaje de voluntario:** Siempre necesitamos ayuda en la cocina, repartiendo la comida y/ó durante eventos especiales. Los voluntarios son la parte más importante para que nuestro servicio funcione. Si quiere saber más acerca de cómo ayudar como voluntario, por favor llame a nuestro Servicios al Voluntario al teléfono 800.592.6435.

¡SIÉNTASE SANO Y FABULOSO!



¿Sabía qué lo que come afecta su salud?

¡Claro que lo sabía!

¡Así que asegúrese de comer granos enteros, frutas y verduras frescas, productos lácteos descremados y carnes bajas en grasa!



Las Nueces

¡Obtenga buena nutrición!

¡Las nueces son muy buenas para usted! Las nueces contienen la grasa *Omega-3* que juega un papel muy importante en nuestro cuerpo y nos mantiene sanos.

Un nuevo estudio sugiere que las nueces pueden ayudarnos con la parte motora y de comportamiento a medida que vamos envejeciendo.

A medida que nuestro cerebro envejece ya no funciona tan bien como cuando es joven. Este estudio (hecho por la USDA Centro de Investigación de la Nutrición Humana en el Envejecimiento) examinó ratones viejos que comían cantidades diferentes de nueces en su dieta. Después los hacían hacer diferentes actividades.

Los resultados obtenidos mostraron que los ratones que se alimentaban con una cantidad moderada de nueces se desenvolvían mejor en las actividades. Los que no comían muchas nueces no las hicieron tan bien.

Otros estudios han demostrado que las nueces pueden prevenir el cáncer de pecho y las enfermedades al corazón. ¡Así que asegúrese de incluir nueces en su dieta para ayudarlo a vivir una vida sana!

Información obtenida en Science Daily

¡Corte la Grasa!

Comer una dieta alta en grasas puede ser malo para su salud. Se sabe que una dieta alta en grasa le puede traer problemas al corazón, ataques cerebrales y cáncer. Aparte hay información reciente que demuestra que una dieta alta en grasa también puede ser mala para el sistema inmunológico.

Un estudio reciente de la Academia Sahlgrenska muestra que los ratones que se alimentaban con una dieta alta en grasa durante un largo período de tiempo tenían más problemas luchando contra infecciones que los que consumían una dieta baja en grasa.



En este estudio los ratones fueron alimentados a base de una dieta alta en contenido graso que consistía en casi un 60% del total de las calorías derivadas de la grasa. Otros ratones fueron alimentados con una dieta baja en contenido graso que consistía en solamente un 10% del total de las calorías derivadas de la grasa.

Nadie se sorprendió cuando los ratones alimentados con mucha grasa engordaron rápidamente. Aparte el estudio también demostró que el sistema inmunológico de estos ratones no era tan activo como el de los ratones alimentados con la dieta baja en grasa. De hecho sus glóbulos blancos no podían luchar contra la bacteria presente en la sangre. Se piensa que esto pudo haber llevado a la muerte temprana de esos ratones.

Debido a que la gente que está excedida de peso está más expuesta a contraer infecciones durante las cirugías, puede ser una gran idea el reducir la cantidad de grasa en la dieta.

Una dieta sana no debe contener más del 30% de las calorías de grasa. Cuando se come 2000 calorías eso equivale a no más de 65 gramos de grasa por día. Aparte la grasa debe provenir de alimentos sanos como el salmón, las nueces, las semillas, las aceitunas y los avocados. ¡No coma tantas comidas fritas, hamburguesas ni grasa!

Información obtenida en Science Daily