

## COMIDAS Y APERITIVOS PROHIBIDOS

¿Sabe usted cuántas calorías hay en una comida promedio que sirve algún restaurante de cadena? Muchas más de las que usted se imagina o espera. Recientemente, el Centro de Ciencia sin fines de lucro para el interés del público, otorgó sus premios 2010 Xtreme Eating. Los platillos que preparan los reyes de la comida rápida, como McDonalds y Burger King se miran en la lista como si fueran de la organización de Weight Watchers. A continuación se enumeran algunos de los ganadores de calorías elevadas. Para poner estas cifras de calorías en perspectiva, recordemos que en promedio, una mujer debe consumir aproximadamente de 1.800 a 2.000 calorías por día y el hombre, de 2.300 a 2.500.



**The Cheesecake Factory Pasta Carbonara con pollo = 2,500 calorías**

**P.F. Chang's Double Pan-Fried Noodles Combo = 1,820 calorías**

**California Kitchen Tostada Pizza = 1,440 calorías**

**Bob Evans Cinnamon Cream Stacked & Stuffed Hot Cakes = 1,380 calorías**

**Beriyo Banana Split, Hand-Scooped Vanilla bean = 1,070 calorías**

**Kraft Cheese Whiz Light dip (2 tbsp) = 500 calorías**

**Pinkberry large yogurt = 460 calorías**

**Pita Chips (9 chips) de Trader Joe's con sabor a queso Cheddar = 320 calorías**

**ADEMAS**, junto con estos platos altos en calorías viene mucha grasa (hasta 85 gramos de grasa saturada, que debería ser menos de 34 gramos diarios) y sodio (hasta 7.690 miligramos). En general, se recomienda que el consumo sea menos de 2.000 miligramos diarios.

*"Tengamos cuidado al leer libros sobre salud. Podríamos morir por un error de imprenta" –Mark Twain*

### Referencias:

1. *EN Tackles the Top 10 Nutrition Myths* (EN aborda los 10 mitos principales de nutrición), Environmental Nutrition Magazine, Mayo 2010, pp 1 y 6.
2. *Nutrition in the News: Time for a Reality Check* (Nutrición en las noticias: Tiempo de Confrontar los Mitos con la Realidad) Carta de la Universidad de Tufts sobre salud y nutrición, Julio 2010 p. 6.
3. *A Smoothie Shakeup* (Análisis de batidos), Carta del Centro de Bienestar de la Universidad de Berkeley, Octubre 2010.
4. Heart Experts: Cut Way Back on Sugar to fight Obesity (Expertos en el corazón dicen: Si quiere combatir la obesidad, disminuya drásticamente su consumo de azúcar), *Carta de la Universidad de Tufts sobre salud y nutrición*, Noviembre 2009, p. 3 y *Annuals of Family Medicine*, Julio/Agosto 2009
5. *Americans Failing on Grain Goals* (Los estadounidenses no logran sus blancos de consumo de granos), Carta de la Universidad de Tufts sobre salud y nutrición, Noviembre 2009, p. 3.

**Distributed by:** Departamento de Mayordomía de la Asociación de Texico. **Director:** Lee-Roy Chacon. Departamento de Mayordomía de la Unión del Pacífico. **Director:** Gordon Botting. **Diseño/Asistente editorial:** Julie Cunningham Masterson. **Traducción:** Publicaciones El Camino.

# Menú del Mayordomo

Colección de ideas  
prácticas para ser mejores  
mayordomos

Noviembre 2010  
Volumen 15, Issue #10

## MITOS SOBRE NUTRICION – II

Por Gordon Botting, DrPH, CHES



El tema de la nutrición nunca deja de parecerse interesante. Le siguen los chismes acerca de personajes famosos, la política y la religión, pero la salud y el bienestar parecen ser los dos temas favoritos de los medios de comunicación. Desde la televisión hasta las revistas, los periódicos y el famoso Internet, donde la cantidad de informes sobre salud que de allí se obtiene es impresionante. Por desgracia, la información y los consejos que se presentan al público en general, son en su mayoría equivocados e inexactos.

Según una encuesta realizada entre más de 1.000 personas, que llevó a cabo en diciembre del año pasado la Asociación Dietética Americana, el 60% de los participantes tuvieron dificultad para encontrar en el Internet información de confianza acerca de los alimentos o regímenes alimentarios correctos. Aproximadamente siete de cada diez personas visitan dos o tres páginas de la Red para buscar información sobre salud. Lamentablemente, casi todos los que participaron en la encuesta creían que la información que hallaron en el Internet era fidedigna, a pesar de las constantes advertencias que los expertos científicos hacen al público instándolo a no confiar en los informes falsos sobre salud que tanto abundan en el Internet.<sup>1</sup>

Como mayordomos de nuestra propia salud, no podemos confiar ni depender de cualquier artículo que aparezca en una revista o el Internet con información sobre la nutrición. Es fácil ver cómo aceptamos y creemos la

mayoría de los relatos sensacionales que vienen aparentemente de fuentes confiables. Para ayudarle a evitar esta confusión, presentamos aquí algunas de las verdades a medias y malentendidos más recientes que se relacionan con la salud y el bienestar.\*

### ¿CHOCOLATE BUENO Y TAMBIEN RICO?

Sí, para los que les encanta el chocolate es de agrado lo que algunos estudios científicos han descubierto, a saber, que los polifenoles flavonoides y antioxidantes dan al chocolate el beneficio de



La mayordomía es un estilo de vida total. Abarca la salud, el tiempo, los talentos, el ambiente, las relaciones, la espiritualidad y las finanzas.

*“El azúcar común es casi el alimento ideal: barato, limpio, blanco, portátil, imperecedero, libre de microbios, muy nutritivo, completamente soluble, digestible, no requiere cocción y no deja residuos. El único problema que tiene es su perfección. Es tan puro que el hombre no puede vivir sin él” –Anónimo*

contribuir a la buena salud del corazón. Sin embargo, debemos tener cuidado con el alto contenido de grasa saturada y calorías que son parte integral de esta golosina suave y deliciosa. Elija chocolates que contengan por lo menos 70% de cacao, para aumentar la cantidad de polifenoles que se obtienen con cada mordida.<sup>1</sup>

### ¿ES MEJOR COMER LAS VERDURAS CRUDAS?

Consumir verduras crudas a menudo puede ser la mejor forma de obtener nutrición; sin embargo, no siempre es así. Es cierto que algunos nutrientes solubles en agua, como las vitaminas B y algunos antioxidantes es mejor comerlos crudos, pero muchos alimentos necesitan calentarse para obtener de ellos el mejor beneficio. Como ejemplo excelente está el tomate, ya que libera su licopeno al hervirlo. Los experimentos también han demostrado que esto se aplica a otros compuestos que contienen las zanahorias. La cocción de algunas verduras mejora su digestibilidad, fragmenta las proteínas vegetales y suelta o elimina las capas protectoras que impiden la digestión completa.



### ¿SON SALUDABLES LOS BATIDOS?

La mayoría de los batidos, ya sea envasados o preparados con frutas frescas, por lo regular los hacen en las

remolachas y zanahorias que son ricos en vitaminas y minerales. Los batidos para “elevar la energía”, que contienen, por ejemplo, el ginkgo, polen de abeja, la echinacea, hierba de St. John’s y caroteno, probablemente no hacen mucho bien, ya que la mayoría contienen muy poca cantidad de esas sustancias para poder tener un efecto nutritivo. La última tendencia es agregar açai, granadas u otras frutas consideradas muy alimenticias. Estos batidos no son más sanos que los que se preparan con otras frutas. Además, la mayoría de los batidos contienen muchas calorías. Varían desde el jugo “tamaño original” de Jamba, llamado “Strawberry Surf Rider”, (300 calorías), hasta el batido tropical del Health Nut Café (530 calorías) y el batido de 40 oz. “King Slim-N-Trim” (700 calorías). Es más, los batidos son caros, pues cuestan de \$4 a \$7. Sería mejor invertir dinero en la compra de una batidora eléctrica y preparar en casa nuestros propios batidos.<sup>3</sup>

### ¿ES MEJOR CONSUMIR MANTEQUILLA?

Puede ser cierto que una cucharada de mantequilla contenga 100 calorías, comparada con una cucharada de aceite vegetal líquido que contiene 120. Pero como la mantequilla contiene 20% de agua, una vez que esa agua hierve, en el proceso del cocimiento, ambas sustancias tienen la misma cantidad de calorías. Sin embargo, por cuanto la mantequilla tiene más gramos de grasa saturada y es más baja en grasas

saludables poli-insaturadas, definitivamente es mejor usar el aceite líquido.<sup>2</sup>

### ¿TENDRA LA CULPA EL AZUCAR?

Es cierto que para muchos estadounidenses el azúcar ha reemplazado las grasas, convirtiéndose en el enemigo No. 1 de la nutrición. Desafortunadamente, hoy estamos usando 50% más azúcar que hace medio siglo. El consumo excesivo de azúcar, sustancia que se agrega innecesariamente a muchísimos productos, es definitivamente responsable del aumento de la obesidad, especialmente si consideramos las 22 cucharaditas adicionales de azúcar por día que nuestro régimen incluye, lo cual significa consumir una libra extra cada dos semanas. Sin embargo, no podemos culpar al azúcar de todos nuestros males. Sin duda que este producto no es la causa de nuestras preocupaciones financieras o de nuestras noches de insomnio. Por otro lado, sería bueno seguir las recomendaciones que la Asociación Americana del Corazón da para que el consumo diario de azúcar no sea más de 100 calorías (6 cucharaditas) para las mujeres y 150 calorías (9 cucharaditas) para los hombres.<sup>4</sup>



### \*ASPECTOS DE LA NUTRICION QUE DESTACAR

#### EL BENEFICIO DE LOS GRANOS INTEGRALES

No hay duda que los granos integrales desempeñan un papel muy importante en la salud del corazón y la prevención del cáncer. Están claramente ligados a la disminución de los derrames cerebrales, la diabetes y las enfermedades del corazón. En un estudio hecho recientemente, las mujeres que

consumían granos integrales en vez de granos refinados [que ya les sacaron el afrecho y el germen], disminuyeron en un 30% el riesgo de sufrir un ataque al corazón. ¡Con razón los fabricantes de cereales están felices con estas noticias científicas! El año pasado las ventas de cereales aumentaron el 17% y en el 2013 se espera que alcancen a 6.000 millones de dólares. Sin embargo, las encuestas indican que solo 4% de los estadounidenses están comiendo las seis porciones diarias de granos integrales que se recomiendan (el promedio es de 3.2 porciones). Busque el primer ingrediente de la lista que aparece en los productos supuestamente integrales. No se deje engañar por términos “místicos” que aparecen en ciertos productos “integrales”, que pueden serlo o no. Por ejemplo: “sin blanquear”, “100% trigo”, “multi-granos”, “bromados”, “harinas molidas en piedra”, “7 cereales”, o frases engañosas como “hecho con granos enteros”.<sup>1,5</sup>

#### EL GLUTEN

Como parte de la locura por perder peso con alimentos bajos en carbohidratos, muchos expertos en salud han contribuido a causar en el público una verdadera fiebre por evitar el gluten en la alimentación. Se olvidan de que el trigo con todo su gluten ha sido un elemento básico en la cultura occidental durante generaciones. Es cierto que hoy estamos comiendo más gluten debido al aumento de “snacks” (aperitivos) y alimentos procesados, pero no hay evidencia científica que demuestre la necesidad de eliminar el gluten de nuestra dieta.<sup>1</sup>

“La [así llamada] dieta equilibrada es una galleta en cada mano” Anónimo.