

¡A cambiar costumbres!

[Participante leyendo:] Reduzca la grasa: coma menos comidas rápidas, no pida porciones súper grandes, limite los bocadillos y hojuelas chips ricas en grasas.

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] A cambiar costumbres es una de las clases de nutrición que educadoras de Extensión Cooperativa de la Universidad de California imparten en el sur del condado de San Diego; las participantes aprenden en su propio idioma y de manera interactiva acerca de los alimentos que no deben comer o hacerlo en moderación para evitar problemas de salud.

Shirley Salado, explicó en su clase en la escuela primaria Palmer Way en la ciudad de National City, que hay tres ingredientes que se deben limitar: las grasas, azúcares y sodio. Explicó que hay diferentes tipos de grasas: las saturadas, las insaturadas y las grasas trans.

[Shirley Salado, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de San Diego:] Como mantequilla, manteca, son grasas que vamos a llamar grasas saturadas. Esas son grasas que la verdad queremos entender dónde están pero también queremos no comer demasiado eso. Llama mucho la atención que eso no son grasas bien; simplemente porque las grasas si estamos comiendo demasiado pueden causar problemas con enfermedades del corazón o enfermedades, bueno de sobrepeso, diabetes y muchos cánceres.

[Narradora:] Las participantes aprendieron que es importante prestar atención a la clase de alimentos que se ofrecen a los niños porque se están creando hábitos alimenticios que durarán toda la vida. Por ejemplo, vemos que en el mercado hay una gran variedad de aceites, pero, cómo lo expresó una de las madres en la clase, ¿cómo se sabe qué aceite es mejor para freír los alimentos?

[Participante:] Somos mexicanos y nos gustan los tacos dorados, tacos dorados, flautas, comidas así, esas son nuestras comidas, freír chilaquiles y es para lo que utilizamos el aceite.

[Salado:] Las grasas que es mejor son grasas que están más líquidas en esta temperatura como de oliva, de canola, de maíz, de vegetal, en general, si, están mejor formas de grasas. También aguacate, cacahuete, son las diferentes nueces y semillas que tenemos, cacahuete.

[Narradora:] En las clases se enseña que el azúcar es otro ingrediente que se debe consumir con cautela.

[Participante leyendo:] Consuma menos azúcar, beba menos refrescos, sodas, mejor beba agua a menudo, coma menos dulces y otras golosinas.

[Narradora:] Las participantes tuvieron la oportunidad de ver y aprender cuántas cucharaditas de azúcar contiene una lata de soda de 12 onzas.

[Salado:] ¿Cuántas cucharitas vamos a seguir marcando, entonces en 8 onzas puede marcar 7 cucharadas. Y ahorita eso es un bote de 12: 8, 9 y 10. Hay 10.

Es el máximo de sodio que necesitamos en un día, pero por las personas que tiene 51 años de edad, que tienen diabetes o problemas con alta presión es mejor recomendación para tener menos.

[Participantes leyendo:] Reduzca la sal, coma menos comidas rápidas, no pida porciones súper grandes, limite los bocadillos y hojuelas chips ricas en sal, limite los alimentos procesados.

A cambiar costumbres use la etiqueta de datos de nutrición para escoger alimentos saludables, bajos en grasa, sal, azúcar.

[Madre de familia:] Asistí a la clase de nutrición para este saber qué importancia tiene la buena alimentación. Mi familia se ha beneficiado en que los estoy dándoles más verdura, en su salud, en su salud.

[Cierre:] Para más información acerca de estas clases de nutrición, visite su oficina local de Extensión Cooperativa, <http://ucanr.edu/oficinas>.