

Sepa controlar su consumo de calorías

[Narrador: Alberto Hauffen:] La obesidad que afecta en gran medida a inmigrantes latinoamericanos está controlándose paulatinamente gracias a educadoras comunitarias de Extensión Cooperativa de la Universidad de California. Les enseñan que pueden protegerse preparando en casa comidas nutritivas y económicas.

[Cynthia Ávila, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la UC en el Condado de Los Ángeles:] Es muy económica y saludable para toda la familia.

[Narrador:] Al mismo tiempo, Ávila y sus colegas del programa de Educación de Nutrición de Extensión Cooperativa enfatizan prestar atención a lo que se come fuera de casa. En particular, aconsejan limitar el consumo de lo que se vende en restaurantes de comida rápida, que parecen estar por todos lados. El problema estriba principalmente en las grandes porciones que se ofrecen a precios relativamente bajos.

[Sugan Algert, asesora de nutrición de Extensión Cooperativa en el condado de Santa Clara:] Cuando comemos en restaurantes tendemos a comer más de lo que necesitamos. Así que deberíamos tener en mente que quizás deberíamos compartir algunos de los platillos que ordenamos, o seleccionar una porción más pequeña. Y claro, comer más en casa. Y no más de una vez por semana en restaurantes. Hay que comenzar a cocinar y comer más en casa con la familia, ir a los mercados de granjeros a comprar comida frescecita, sin tanta de la grasa, sal y azúcar a las que nos acostumbramos al comer en restaurantes.

[Narrador:] Aunque la epidemia de obesidad se atribuye en gran parte a la industria restaurantera, gracias a la presión de campañas de salud las principales cadenas de restaurantes indican el contenido de nutrientes en sus productos. Algert recalca prestar mucha atención al contenido de calorías, que en exceso se acumulan en el cuerpo y resulta en obesidad. Algunas cadenas de restaurantes ofrecen esa información en sus sitios de Internet. Así los clientes pueden enterarse de lo que están consumiendo, o bebiendo, ya sea en restaurantes de comida rápida o los de estilo familiar.

[Susan Algert:] Si las personas se dan cuenta de que, en una sola en una selección de esos alimentos estarán consumiendo todas las calorías, o aun la mitad de todas las calorías que deberían consumir, que necesitan en un día, posiblemente seleccionarán algo con menos calorías.

[Narrador:] Comer menos en restaurantes y más en casa, ayuda a controlar mejor el consumo de calorías.

[Cynthia Ávila:] Hay recetas tan fáciles y tan nutritivas para toda la familia...

[Narrador:] Además de enseñarles a preparar comidas nutritivas y económicas, en las clases de Extensión Cooperativa se enfatiza que, para protegerse de la obesidad, los inmigrantes latinoamericanos deben incluir la actividad física en su rutina diaria. Y hacerlo de manera divertida aprovechando actividades divertidas típicas de la cultura latinoamericana, además de comidas sanas típicas de sus países.

[Susan Algert:] Ellos, pienso yo, deben usar más el sentido común acerca de lo que ellos mismos trajeron consigo con respecto a los hábitos alimenticios que les benefician, porque la alimentación tradicional latina es intrínsecamente bastante sana, si uno consume más arroz, tortillas y menos carne.

[Cierre:] Encuentre más información que le ayude a mejorar su alimentación en el sitio Web en español de la UC, <http://espanol.ucanr.org>.

