

Comida saludable para nuestras fiestas tradicionales.

Estamos a punto de comenzar el período donde solemos preparar platos tradicionales.

¿Qué podemos hacer para que nuestras comidas sean más saludables?

La pregunta es muy genuina y podría ser el resultado de las campañas de educación al consumidor de cómo mejorar la alimentación. El aumento veloz de condiciones de salud crónicas relacionadas con la alimentación como: enfermedades del corazón, alta presión de la sangre, el sobrepeso y la diabetes entre otras, nos hacen conscientes de que tenemos un gran reto por delante.

¿Tendremos que abandonar todo lo que en asuntos de comida nos identifica como latinos? En ninguna manera. Veamos el escenario siguiente. Llegó el tiempo de planificar esa actividad tan especial y todos esperan platos típicos tales como: Pernil Asado, Arroz con gandules, Pasteles y Arroz con Dulce. ¿Qué hacer?, pues la Tía Juanita tiene diabetes, presión alta y además está sobrepeso. He aquí algunas sugerencias: adobe su pernil con especias, ajo, pero con muy poca sal. Quizás un sustituto de sal podría ser la solución. No use el cuero del pernil. La grasa que suelta al cocinar es grasa de tipo saturada, la misma que queremos evitar. (Recuerde el colesterol de baja densidad de la sangre.) Cubra el pernil con papel de aluminio para que no se seque la carne mientras cocina. El colocar una mezcla de zanahorias, cebolla y apio verde crudos en el recipiente donde cocina el pernil le da sabor y humedad al mismo. O por qué no tratar pavo y adobarlo como se suele adobar el pernil, pero limitando la sal. Muchos le llaman pavochón. El arroz con gandules, cocínelo con poco aceite. Canola o aceite de olivas son buenas alternativas. Use menos sal y añada suficiente sofrito para darle buen sabor. Una hoja de plátano o guineo que cubra el arroz mientras se cocina le dará un toque especial.

¿Qué tal los pasteles? Use carne sin grasa, muchos usan pollo con muy buen resultado. Empiece a solicitarlos rellenos con vegetales y poca carne.

¿Y el arroz con dulce? Bueno, la receta desarrollada por la Chef Lolita Gomez de Borquez es la que necesitamos. Sin grasa, sin colesterol y más baja en calorías que las tradicionales donde se usa coco y azúcar. Además contiene leche sin grasa para el calcio de sus huesos. ¡Tremenda!

¿Y que más podemos hacer con este menú? Una buena combinación de vegetales crujientes de variados colores, le dará el toque alegre además de fibra y sustancias que el cuerpo necesita para el buen funcionamiento. Un aderezo de buen sabor y bajo en calorías y grasa es el

acompañamiento ideal. No olvide echarle un poquito de aceite de oliva. Las frutas que están siempre disponibles y son tan saludables quizás podrían reemplazar el postre.

La bebida más saludable que no nos añade calorías... agua bien fría con limón. Lo demás debe ser música y buena conversación. ¿Qué más queremos?

Finalmente, recordemos la moderación al comer. De aquellas cosas que sabemos alteran el plan de alimentación, que le recomendó su médico o nutricionista, comamos menos cantidad y con menos frecuencia. Una que otra salida de la rutina de alimentación no constituye problema. El problema surge cuando la mayor parte de nuestras comidas son altas en grasa saturada, calorías y otros componentes que debemos limitar. Y por supuesto, balanceemos el consumo de energía caminando alrededor del vecindario como nos recomendó el doctor.

Llámenos al Programa Closing the Gap al (407) 343-2082 para información sobre nuestras clases. Ofrecemos clases al público en materias de nutrición al diabético, auto manejo de la diabetes, nutrición en el manejo de peso, alta presión y alto colesterol, ejercicios y cultivo de frutas y vegetales con especialistas en estas áreas. Estas actividades son sin costo alguno. Si desea la receta de arroz con dulce modificada comuníquese al mismo teléfono.

María Isabel LoPresti RD,LD/N,MSPHN

Nutricionista en Salud Pública

Departamento de Salud Condado de Osceola