Boletín de Polly

Child Development Health & Nutrition, Inc. P.O. Box 1064 207 Bedford St. Suite 206 Lakeville, MA 02347

Volumen 18, Número 3 | 1-800-232-7634 | Marzo 2015

Nuevas Educadoras

Eduardo Cardoso de Brockton
Ana Luperon de New Bedford
Katherine Montas de Dorchester
Susan Nasiombe de Amherst
Kelly Powers de Pittsfield
Dafni Ribeiro de Hyannis
Juana Rios de Brockton
Theresa Thompson de Brockton

Depósito Directo

Para su conveniencia CDHN ofrece depósito directo a su cuenta de cheques o de ahorros. Para obtener más información contactar a Beth al 1 -800-232-7634.

Estimado Educador,

Espero que usted disfrute de la lectura sobre el sodio y maneras de reducir su consumo de sodio. Usted se sorprenderá al saber que algunos alimentos que tienen sodio, como algunos tipos de pan de trigo integral. Tu límite diario de sal debe ser de 2,300 mg = 1 cucharadita, el consumo promedio de Estados Unidos es 3,400 mg!

Atentamente,
Nancy & El Personal de CDHN

Enviar por correo postal o electrónico su reclamo al final del último día de su jornada de trabajo el Martes, Marzo 30 para que llegue a nuestra oficina a la fecha límite Abril 5.

Recuerde enviar por correo a:

Child Development
Health & Nutrition, Inc.
P.O. Box 1064
Lakeville, MA 02347

No hay formas necesarias de Día Feriado para Marzo

Sodio: ¿Cuáles son las principales fuentes dietéticas?

El promedio Americano recibe alrededor de 3,400 mg de sodio al día - mucho más de lo recomendado. Estas son las principales fuentes de sodio en la dieta típica:

- **Alimentos procesados y preparados.** La gran mayoría de sodio en la dieta típica estadounidense proviene de los alimentos que son procesados y preparados. Estos alimentos son generalmente altos en sal y aditivos que contienen sodio. Los alimentos procesados son el pan, las comidas preparadas como pasta, platos de carne y huevos , pizzas, embutidos y tocino, queso, sopas y comidas rápidas.
- **Fuentes naturales.** Algunos alimentos contienen sodio en forma natural. Estos incluyen todos los vegetales y los productos lácteos, la carne y los mariscos. Aunque no tienen una gran cantidad de sodio, el consumo de estos alimentos no añade a su contenido general de sodio corporal. Por ejemplo, 1 taza (237 mililitros) de leche baja en grasa tiene alrededor de 100 mg de sodio.
- **En la cocina y en la mesa.** Muchas recetas requieren sal, y mucha gente también le ponen más sal a su comida en la mesa. Condimentos también pueden contener sodio. Una cucharada (15 ml) de salsa de soja, por ejemplo, tiene aproximadamente 1,000 mg de sodio.

Sodio: Sea un comprador inteligente

Probar por sí sola no puede decirle qué alimentos son altos en sodio. Por ejemplo, no se puede pensar que un panecillo es de sabor salado, pero un panecillo típico de 4 pulgadas (10 centímetros) de salvado de avena tiene alrededor de 600 mg de sodio, e incluso una rebanada de pan de trigo integral contiene aproximadamente 100 mg de sodio.

Entonces, ¿cómo se puede saber qué alimentos son altos en sodio? Lea las etiquetas de los alimentos. La etiqueta de información nutricional que se encuentra en la mayoría de alimentos empacados y procesados enumera la cantidad de sodio en cada porción. También enumera si los ingredientes incluyen sal o compuestos que contienen sodio, tales como:

- Glutamato monosódico (MSG)
- Bicarbonato de soda (también llamado bicarbonato de sodio)
- Polvo de hornear
- Fosfato disódico
- Alginato sódico
- Citrato de sodio
- Nitrito sódico

Trate de evitar los productos con más de 200 mg de sodio por porción. Y asegúrese de saber cuántas porciones contiene un paquete - que la información está también en la etiqueta de información nutricional.

Cómo leer las etiquetas de sal

Las etiquetas que destacan más bajo en sodio, significan cosas muy diferentes y muy específicas. Esta es una guía.

Reclamo # 1: "sin sal añadida" o "sin sal"
No se añade sal durante el procesamiento. Esto no siempre significa libre de sodio; algunos alimentos contienen sodio de forma natural.

Por ejemplo: Mantequilla Land O 'Lakes sin sal (0 mg) vs. **Mantequilla Land O' Lakes salada** (95 mg)
Ahorros Sodio: 95 mg por 1 cucharada

Reclamo # 2: "reducido" o "menos sodio"
Debe contener al menos un 25% menos que el alimento original, producto de la competencia, u otra referencia.
Por ejemplo: Kikkoman menos sodio de salsa de soja (575 mg) vs**. Kikkoman salsa de soja** (920 mg)
Ahorro de sodio: 345 mg por 1 cucharada

Reclamo # 3: "Ligero en sodio" o "un poco de sal"
Debe contener un 50% menos que el alimento original, producto de la competencia, u otra referencia.
Por Ejemplo: Las papitas Lays ligeramente salada (85 mg) vs. **las papitas clásicas de Lays** (180 mg)
Ahorros Sodio: 95 mg por 1 oz

Reclamación # 4: "baja en sodio"

Esta es la etiqueta de sodio reducido más estricta. Cada alimento sólo puede tener 140 mg o menos de sodio (natural o añadido) por porción.
Por ejemplo: Nabisco Wheat Thins Sugerencia de sal (60 mg) vs**. Nabisco originales Wheat Thins** (230 mg)
Ahorro de sodio: 170 mg por 16 galletas

Sal y sodio-10 consejos para ayudarle a reducir

1. **Piense fresco**
   La mayor parte del sodio que comen los estadounidenses se encuentra en los alimentos procesados. Coma alimentos altamente procesados con menos frecuencia y en porciones más pequeñas-especialmente alimentos con queso, como la pizza; carnes curadas, como el tocino, salchichas, perros calientes, y deli / fiambres; y listos para el consumo, como el chile en lata, raviolis, y sopas. Los alimentos frescos son generalmente más bajos en sodio.

2. **Disfrute de alimentos preparados en el hogar**
   Cocine con más frecuencia en el hogar, donde usted está en control de lo que está en su comida. Preparar sus propias comidas le permite limitar la cantidad de sal en ellas.

3. **Llenarse con vegetales y frutas que son naturalmente bajos en sodio.**
   Comer muchos vegetales y frutas frescas o congeladas. Comer un vegetal o fruta en cada comida.

4. **Elija productos lácteos y proteínas con alimentos en bajos contenido de sodio.**
   Elegir más leche sin grasa o baja en grasa y yogur en lugar de queso, que es más alto en sodio. Elija carne fresca, cerdo, aves, pescados y mariscos, en lugar de aquellos con sal añadida. Deli o almuerzo de carnes, salchichas y productos enlatados como carne en lata son más altos en sodio. Elija frutos secos sin sal y semillas.

5. **Ajustar su paladar**
   Reduzca el consumo de sal poco a poco, y prestar atención a los gustos naturales o varios alimentos. Su gusto por la _ sal le dará la lección con el tiempo.

6. **Omitir la sal**
   Omitir añadir sal al cocinar. Mantenga la sal fuera del mostrador de la cocina y la mesa de la cena. Use especias de hierbas, ajo, vinagre o jugo de limón para sazonar los alimentos o utilizar condimentos de mezclas sin sal. Trate pimienta negra o roja, albahaca, curry, jengibre, o el romero.

7. **Lea la etiqueta**
   Lea la etiqueta de nutrición informativa y la declaración de ingredientes para encontrar alimentos envasados y enlatados bajos en sodio. Busque alimentos etiquetados como "bajo en sodio", "reducido en sodio" o "sin sal añadida".

8. **Pida alimentos bajos en sodio cuando sale a comer**
   Los restaurantes pueden preparar los alimentos con menos sodio en su solicitud y servirán salsas y aderezos para ensaladas en el lado para que pueda utilizar menos.

9. **Preste atención a los condimentos**
   Los alimentos como la salsa de soja, salsa de tomate, encurtidos, aceitunas, aderezos para ensaladas, y los paquetes de condimentos son altos en sodio. Elija la salsa de soja baja en sodio y salsa de tomate. Tener una zanahoria o palito de apio en vez de aceitunas o pepinillos. Utilice sólo un puñado de paquetes de saborizantes en lugar de todo el paquete.

10. **Aumente su consumo de potasio**
    Elija alimentos con potasio, que pueden ayudar a bajar la presión arterial. El potasio se encuentra en los vegetales y frutas, como la papa, hojas de remolacha, jugo de tomate y salsa, batatas, frijoles (blanco, lima, riñón), y guineos. Otras fuentes de potasio son el yogurt, las almejas, el halibut, el jugo de naranja y leche.

Actividad del Mes

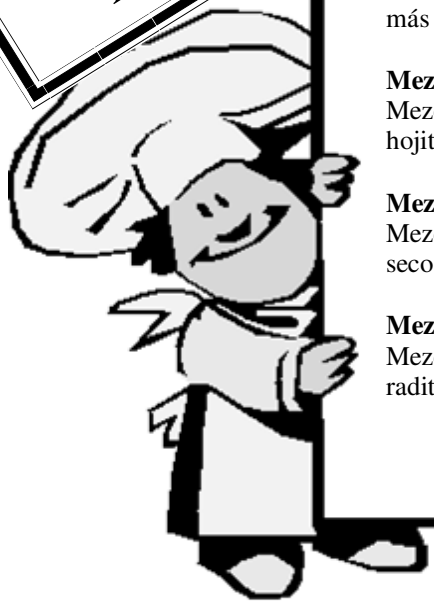
SI ERES FELIZ EN LA GUARDERIA

Esta actividad va a conseguir que los niños se muevan en un día lluvioso.

SI ERES FELIZ EN LA GUARDERIA
Cantada: You're Happy and You Know It

Si eres feliz en la guardería aplaudir .
(clap, clap)
Si eres feliz en la guardería aplaudir .
(clap, clap)
Si eres feliz en la guardería y lo quiera demostrar,
Si eres feliz en la guardería aplaudir .
(clap, clap)
Continúe con ...
... estampar su pie ...
... giro de vuelta ...
... grito hurra ...

Receta del Mes



Mezclas de condimentos sin sal

Aumenta el sabor de los alimentos con hierbas y especias de mezclas sin sal. Combine los ingredientes y guardar en un frasco bien tapado. Frote o espolvorear sobre los alimentos para darle más sabor.

Mezcla de hierbas Mixtas:
Mezclar ¼ taza de perejil seco, 2 cucharadas de estragón secado y 1 cucharada de orégano seco, hojitas de eneldo y apio.

Mezcla de italiano:
Mezcle 2 cucharadas de albahaca seca y mejorana seca, 1 cucharada de ajo en polvo y orégano seco y 2 cucharaditas de tomillo, romero seco triturado y pimiento rojo picado.

Mezcla mexicana:
Mezcle ¼ de taza de chile en polvo, 1 cucharada de comino molido y cebolla en polvo, 1 cucharadita de orégano seco, ajo en polvo y la pimienta roja molida y ½ cucharadita de canela.

Este informe fue preparado por el personal de Child Development Health y Nutrition, Inc. para la educación y nosotros los proveedores de cuidado infantil familiar. Las recetas, manualidades y actividades han sido recogidas en una amplia variedad de fuentes. Child Development Health y Nutrition, Inc. no se hace responsable de su contenido. El uso de este informe requiere permiso por escrito de Child Development Health y Nutrition, Inc.