



Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 11, Edición 2
Volume 11, Edition 2

Febrero, 2007
February, 2007

No se olvide de las latas

Las frutas y vegetales enlatados no sólo son rápidas, convenientes y baratas, sino también nutritivas.



Las frutas y vegetales para enlatar son cosechados cuando están maduros y son procesados a las pocas horas de haber sido cosechados. Esto ayuda a que mantengan un sabor fresco y conserven la mayoría de las vitaminas y minerales.

Nutrición

Los investigadores han comparado los valores nutricionales de los alimentos enlatados y han llegado a la conclusión de que los nutrientes que se pierden son muy pocos. Un estudio de la Universidad de Illinois descubrió que algunos alimentos enlatados son más nutritivos que los frescos. El salmón enlatado, por ejemplo, tiene más calcio que el salmón fresco porque los huesos y espinas pequeñas se ablandan y pueden comerse.

La mayor diferencia entre alimentos enlatados y frescos resulta de la diferencia de sal y azúcar que se agregan a los alimentos enlatados. Hasta un 40% del sodio de la sal agregada puede ser removido al escurrir y lavar los vegetales en agua fría. Aunque también existen productos libres o de bajo contenido de sodio.

Don't Forget the Cans

Canned fruits and vegetables are not only quick, convenient and inexpensive, but also nutritious. Fruits and vegetables for canning are picked at the peak of maturity and are processed within hours of being picked. This helps to keep a fresh flavor and retain most of the vitamins and minerals.



Nutrition

Researchers have looked at the nutritional value of canned foods and have found that there is very little nutrient loss. A study at the University of Illinois found that some canned foods were even more nutritious than fresh. Canned salmon, for example, has more calcium than fresh salmon because the small bones are softened enough to be eaten.

The biggest differences between canned and fresh foods result from the salt and sugar that are sometimes added to canned foods. Up to 40% of the sodium from the added salt can be removed by draining and rinsing the vegetable under cold running water. There are more low sodium or sodium free canned foods available.

Para evitar el azúcar, busque fruta enlatada en agua o enjuague bien la fruta enlatada en jarabe líquido.

Usar frutas y vegetales enlatados puede ayudar a incluir en sus comidas diarias las 2 a 2-1/2 tazas de vegetales y las 1-1/2 a 2 tazas de frutas recomendadas por la Pirámide de alimentos.

Sabor

La Universidad de Massachusetts realizó un estudio de 12 recetas comunes preparadas en dos versiones diferentes, una usando alimentos enlatados y otra usando alimentos frescos. Los platos fueron evaluados en sabor, apariencia, aroma, textura y nutrición, y las versiones preparadas con alimentos enlatados tuvieron una evaluación positiva, y en sabor fueron tan positivos como los de alimentos frescos.

Seguridad y conveniencia

Tenga siempre a mano alimentos enlatados en caso de emergencia o si no puede ir al mercado. Los alimentos enlatados se mantienen sabrosos y seguros de comer durante al menos un año. Guarde los enlatados en un lugar fresco y seco. Asegúrese de verificar la fecha de vencimiento antes de abrirlas. Para evitar el envenenamiento con alimentos, nunca use latas que estén oxidadas, pierdan, tengan golpes o estén hinchadas.

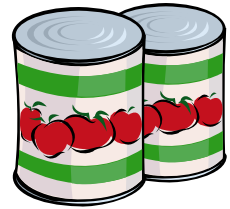
Cuando una lata es abierta, su contenido debe ser guardado tapado en un recipiente seguro, en la nevera, y debe ser usado dentro de los 2 o 3 días.

To avoid added sugar look for fruit packed in water or juice or drain well, fruits packed in syrup.

Using canned fruits and vegetables can really help you to include in your meals each day the 2 to 2-1/2 cups of vegetables and 1-1/2 to 2 cups of fruits recommended by MyPyramid.

Taste

A study of 12 common recipes prepared in two versions one using canned foods and one using fresh foods was conducted at the University of Massachusetts. The dishes were rated on taste, appearance, aroma, texture and nutrition, the canned versions did very well and were usually liked as much as those prepared with fresh foods.



Safety and Convenience

Keep canned food on hand in case of an emergency or if you are unable to get to the grocery store. Canned food will stay safe and tasty for at least a year. Store canned foods in a cool, dry place. Be sure to check cans before you use them. To avoid food poisoning never use cans that are rusted, leaking, deeply dented or bulging.

After canned food has been opened it should be stored covered in a food safe container in the refrigerator and used within 2 to 3 days.

Rápido y fácil

Debido a que los alimentos enlatados han sido cocidos durante su procesamiento, están listos para ser consumidos. Pueden ser calentados en una cacerola sobre el fuego, o en el microondas.

Estas son algunas sugerencias sobre cómo utilizar los alimentos enlatados:

- Tenga frutas enlatadas y jugos de fruta de porciones individuales en la nevera, listas para comer.
- Agregue frijoles y vegetales enlatados, escurridos y enjuagados, a las ensaladas, sopas o gratinados.
- El atún enlatado es una comida rápida y nutritiva que puede ser parte de una ensalada o de un gratinado.
- Para una ensalada rápida, mezcle varios tipos de vegetales enlatados escurridos y revuelva bien con su aderezo preferido para ensalada.

Quick and Easy

Since canned food has already been cooked during processing, it's ready to eat. It can be heated quickly on top of the range or in the conventional or microwave oven.

Here are some ideas of ways to use canned foods:

- Keep canned fruits and single-serving juices in the refrigerator ready to eat.
- Add rinsed and drained canned beans and vegetables to salads, soups or casseroles.
- Canned tuna is a fast nutritious meal as a salad or part of a casserole.
- For a quick salad combine several drained canned vegetables and toss with your favorite salad dressing.



Ensalada de Tres Frijoles

1 lata de 16 onzas de frijoles tipo lima o judías amarillas cortadas, escurridas
1 lata de 8 onzas de judías verdes cortadas, escurridas
1 lata de 8 onzas de frijoles colorados, escurridos
½ taza de cebolla, picada
½ taza de pimiento dulce verde, picado
½ taza de vinagre
¼ taza de aceite de ensalada
2 cucharadas de azúcar
½ cucharadita de mostaza seca

Mezclar los diferentes frijoles, la cebolla y el pimiento en un recipiente.

Para el aderezo, mezclar el vinagre, el aceite, el azúcar, la mostaza y revolver bien. Verter sobre los vegetales y revolver. Cubrir y llevar a la nevera durante al menos 4 horas, revolviendo frecuentemente.

Rinde 6 porciones.

Información Nutricional por porción: 72 calorías, 2 g grasa, 0 mg colesterol, 200mg sodio, 11 g carbohidratos, 3 g fibra.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

Three-Bean Salad

1 16-ounce can cut wax beans, or lima beans, drained
1 8-ounce can cut green beans, drained
1 8-ounce can red kidney beans, drained
½ cup chopped onion
½ cup chopped green sweet pepper
½ cup vinegar
¼ cup salad oil
2 tablespoons sugar
½ teaspoon dry mustard

Combine beans, onion, and sweet pepper in a bowl.

For dressing combine vinegar, oil, sugar, and mustard, mix well. Pour over vegetables; stir. Cover and chill for at least 4 hours, stirring frequently.

Serves 6.

Nutrition information per serving: 72 calories, 2 g fat, 0 mg cholesterol, 200mg sodium. 11 g carbohydrate, 3 g fiber.

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture •
Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Nutrition
Service of the U.S. Department of Agriculture.