

ARTÍCULOS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA EL 2025

1. Nutrición asequible: replantearse el verdadero costo de los alimentos

ARTÍCULO INTRODUCTORIO



En lo que respecta a la inseguridad alimentaria, la conversación ha pasado a ir más allá del “precio de los alimentos” y hacia a un criterio más importante: **su asequibilidad**.

Tradicionalmente, la manera principal de medir los costos alimentarios ha sido el precio, basado en un seguimiento del costo de productos individuales o de grupos de productos y de cómo fluctúan con el tiempo (por ejemplo, si el precio del pan ha subido un dólar en un mes). Sin embargo, este parámetro no capta todo el panorama. Para muchas familias, un aumento de \$10 en el costo de los comestibles puede afectar significativamente su capacidad para comprar productos frescos y nutritivos, y es ahí donde **la asequibilidad de los alimentos** se convierte en un factor crítico.

Índice global de precios al consumidor (CPI) en los EE. UU., +6.5%

Overall US Consumer Price Index (CPI) +6.5%

Food Index	+ 10.4%
Cereal/Bakery	+ 16.1%
Dairy and Related	+ 15.5%
Meat, Poultry, Fish, Eggs	+ 7.7%
Fresh, Shelled Eggs (1 dozen)	+ 11.1%

Source: US Bureau of Labor Statistics Economic News Release, 12 Jan 2023

¿Qué es la asequibilidad de los alimentos?

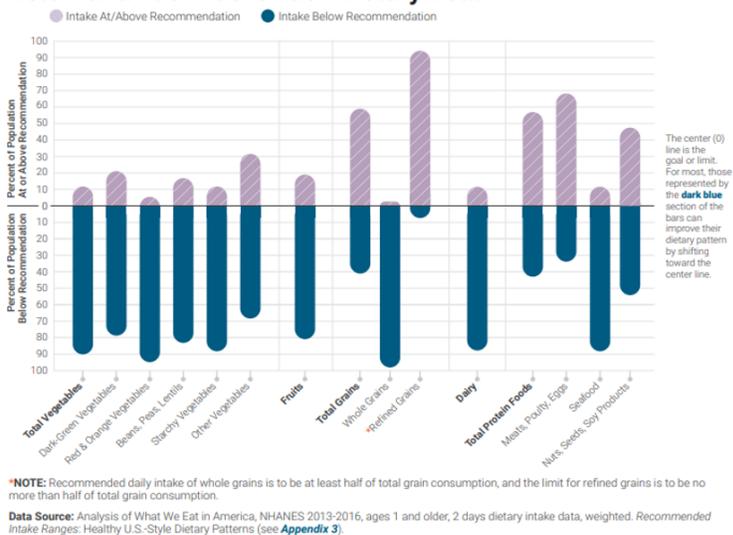
Si bien el precio de los alimentos puede representar un costo fijo, su **asequibilidad** se refiere a la relación entre los precios y los salarios. Este parámetro refleja la capacidad que tiene una familia para comprar alimentos nutritivos en función de sus ingresos. Se considera que los alimentos son asequibles cuando las personas poseen los medios económicos y el acceso para comprar productos sanos y ricos en nutrientes. Este parámetro lo conforman dos aspectos clave:

1. **La calidad nutricional:** cuáles son los alimentos sanos que las personas necesitan.
2. **El acceso y los ingresos:** cómo se miden los salarios y la disponibilidad en relación con el poder adquisitivo.

A menudo, las medidas que se toman para combatir el hambre se centran únicamente en la ingesta de calorías con el fin de garantizar que las personas satisfagan el mínimo necesario para su sustento. Sin embargo, las dietas basadas en este criterio pueden carecer de nutrientes esenciales, lo que deja a las personas **en una situación de inseguridad nutricional**. En muchos casos, los alimentos ricos en nutrientes, como los productos frescos, son más caros y menos accesibles, y esto agrava los problemas de asequibilidad.

**Ingesta de alimentos comparada con las recomendaciones:
porcentajes de la población estadounidense de 1 y más años que se encuentra por debajo o por encima de cada meta alimentaria**

**Dietary Intakes Compared to Recommendations:
Percent of the U.S. Population Ages 1 and Older Who Are Below and At or Above Each Dietary Goal**



Por otro lado, **los ingresos y la disponibilidad** son fundamentales para determinar la asequibilidad de los alimentos. Por lo general, este cálculo se basa en los salarios medios de la zona o los ingresos de la clase trabajadora. Aunque el salario de las personas sea suficiente, les puede resultar difícil obtener productos sanos, sobre todo cuando los precios en su localidad son altos o la disponibilidad es limitada.

Comprender la asequibilidad de los alimentos en nuestra comunidad

Muchas familias de nuestras comunidades tienen dificultades para costear la comida y a menudo dependen de programas de asistencia alimentaria, que aunque proporcionan una ayuda vital, su disponibilidad no siempre está garantizada y los beneficios podrían ser reducidos o eliminados inesperadamente. La ampliación de las redes alimentarias locales puede ayudar en este sentido, al proporcionar un acceso más constante a opciones nutritivas.

El equilibrio entre el costo y el tiempo afecta la asequibilidad de los alimentos. Los ingredientes sin procesar suelen ser los más económicos, pero es posible que las familias afectadas por la inseguridad alimentaria también dispongan de poco tiempo, por lo que les resultaría más difícil preparar las comidas desde cero. Las comidas que vienen preparadas suelen ser demasiado caras y esto limita aún más las opciones. Una solución podría ser ampliar programas como el **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)** y hacer que incluyan productos preparados que sean convenientes y no afecten la nutrición.

Estas son algunas maneras de conseguir alimentos nutritivos a precios más asequibles:

- **Mercados de agricultores:** en muchas localidades, estos mercados ofrecen productos frescos de temporada a precios competitivos y a veces participan en el programa SNAP con incentivos similares para aumentar el poder adquisitivo.
- **Acciones subvencionadas de agricultura apoyada por la comunidad (CSA):** los programas de CSA permiten que las familias reciban productos frescos cultivados en su zona a un costo inferior al de los supermercados.
- **Bancos de alimentos y comedores comunitarios:** estas organizaciones pueden complementar las necesidades alimentarias de las familias al proporcionar sustento básico a las personas necesitadas.

Fomentar la asequibilidad de los alimentos en nuestra comunidad

Las comunidades pueden desempeñar una función vital para contribuir a la asequibilidad de los alimentos mediante iniciativas creativas y sostenibles, como:

- **Aprovechamiento de la información de los comercios minoristas para hacer donaciones:** mediante el análisis de datos de los supermercados y tiendas de comestibles, las comunidades pueden identificar oportunidades de donación de alimentos y ayudar a aliviar la inseguridad alimentaria con opciones saludables y asequibles.
- **Huertos en los tejados:** pueden instalarse en viviendas sociales para que los residentes cultiven sus propios productos frescos. Si se ampliara el uso de estos huertos para darle mayor relevancia a la agricultura urbana, se podría lograr un acceso más amplio a los alimentos.

Papel de los líderes locales para mejorar la asequibilidad de los alimentos

Los líderes locales tienen grandes posibilidades de influir en la asequibilidad de los alimentos mediante el desarrollo de políticas e infraestructuras. Algunas iniciativas clave pueden ser:

- **Construcción de infraestructuras de almacenamiento en frío y de distribución:** los métodos de almacenamiento adecuado y distribución eficiente pueden reducir el desperdicio, especialmente de productos perecederos y nutritivos, ya que pueden prolongar la vida útil de los alimentos saludables y mejorar el acceso de las familias de bajos ingresos a este tipo de producto.
- **Fideicomisos comunitarios de terrenos para la agricultura:** el uso de terrenos desocupados para huertos comunitarios o la producción de alimentos puede beneficiar a los residentes locales al proporcionarles productos frescos y crear oportunidades económicas mediante la venta de los excedentes.
- **Mejoramiento de las iniciativas de recuperación de alimentos:** los gobiernos locales pueden potenciar la colaboración entre los comercios minoristas y las organizaciones comunitarias para facilitar la donación del excedente de alimentos a las personas necesitadas. Mediante la consolidación de estos vínculos se podría reducir el desperdicio y mejorar la seguridad alimentaria.

Si se hace frente a estos retos y se aplican estrategias eficaces, las comunidades pueden lograr el objetivo de que todos tengan acceso a productos comestibles económicos y nutritivos.

2. Nutrición asequible: cómo hacer frente al aumento de los precios de los alimentos - enero

Con el aumento de los precios de los productos comestibles en los Estados Unidos, muchas familias tienen cada vez más dificultades para mantener una dieta nutritiva acorde a sus ingresos. En este artículo se plantean estrategias de utilidad demostrada para mantener una dieta saludable dentro del presupuesto y se ofrecen soluciones prácticas para las familias que tienen limitaciones financieras.

Estrategias para una nutrición asequible

1. Alimentos ricos en nutrientes y de bajo costo

Hay varios alimentos que tienen un alto valor nutritivo y un costo relativamente bajo:

- Legumbres (frijoles, lentejas, guisantes): tienen un alto contenido de proteínas, fibra y diversos micronutrientes. Un estudio publicado en el *Journal of Nutritional Science* (2021) plantea que sustituir algunas carnes por legumbres puede reducir significativamente los costos alimentarios sin descuidar la calidad nutricional.
- Huevos: son una excelente fuente de proteínas y de diversos nutrientes. El *American Journal of Clinical Nutrition* (2018) señaló que los huevos son una de las fuentes más baratas de proteínas de alta calidad.
- Verduras y frutas congeladas: desde el punto de vista nutritivo se comparan con los productos frescos, pero a veces son más económicos y tienen una vida útil más larga. Según una investigación publicada en la revista *Journal of Food Composition and Analysis* (2017), no se encontraron diferencias considerables entre el contenido nutritivo de los productos frescos y el de los congelados.
- Cereales integrales: el arroz integral, la avena y la pasta integral son fuentes baratas de fibra y nutrientes esenciales.

2. Compras estratégicas y planificación de las comidas

- Comprar al por mayor: según un estudio publicado en el *American Journal of Preventive Medicine* (2019), comprar determinados productos en gran volumen puede suponer un ahorro de hasta el 25 por ciento.
- Utilizar aplicaciones y cupones digitales: muchos supermercados ofrecen cupones digitales y aplicaciones que pueden ayudarnos a estar al tanto de las rebajas y ahorrar dinero.
- Planificar las comidas en función de las rebajas: la elaboración de planes de comidas semanales basados en productos rebajados puede reducir considerablemente los gastos.
- Elegir marcas de la tienda: de acuerdo con la revista *Consumer Reports*, los productos de la marca de la tienda suelen ser entre un 20 y un 25 por ciento más baratos que los de marca de fábrica y a menudo su calidad es igual o superior.

3. Reducción del desperdicio de alimentos

Se calcula que la familia media estadounidense desperdicia cada año productos comestibles por valor de cerca de \$1,500. Para reducir el desperdicio se pueden aplicar diferentes estrategias:

- Conservar los alimentos adecuadamente: infórmese sobre los métodos óptimos de conservación de los distintos productos para prolongar su vida útil.
- Utilizar de forma creativa la comida sobrante: incorpore las sobras a nuevas comidas para evitar el desperdicio y ahorrar en el tiempo de cocción.
- Congelar las sobras: muchos alimentos pueden congelarse para su consumo en otro momento, y esto reduce el desperdicio y ofrece opciones de comidas rápidas.

4. Cultivo de sus propios alimentos

Incluso la horticultura doméstica a pequeña escala puede contribuir a que la alimentación sea más asequible:

- De acuerdo con un estudio publicado en la revista *Journal of Extension* (2014), los horticultores domésticos pueden ahorrar \$70 al mes, como promedio, en la compra de productos comestibles durante la temporada de cultivo.
- Concéntrese en plantas de alto rendimiento y fácil cultivo, como el tomate, la lechuga y las hierbas comestibles.

5. Aprovechamiento de los recursos comunitarios

- El Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos (CAHSD) del Condado de Miami-Dade, mediante su Programa de Servicios de Alimentos de Verano, ofrece comidas nutritivas gratis a niños menores de 18 años durante el receso escolar.
- La división de Participación Familiar y Comunitaria del CAHSD distribuye productos comestibles mediante *Share Your Heart (Farm Share)* en los centros vecinales Reverendo Dr. Edward T. Graham, Joseph Caleb/Liberty City, Hialeah, Culmer, Edison, South Beach, Perrine, Wynwood, Naranja y Florida City.

3. Alimentación nutritiva sin salirse del presupuesto: soluciones prácticas para las familias - febrero

Es difícil mantener una dieta equilibrada sin salirse del presupuesto, pero se puede lograr con una planificación cuidadosa y decisiones inteligentes. Las familias pueden elegir alimentos de bajo costo y ricos en nutrientes para que el dinero que destinan a la compra de productos comestibles rinda más, sin dejar de satisfacer sus necesidades nutricionales. A continuación se enumeran soluciones prácticas para mantener una dieta nutritiva sin salirse del presupuesto.

Máxima nutrición con costos mínimos

Proteína

La proteína es un nutriente clave que puede obtenerse de forma económica, combinando proteínas asequibles de origen vegetal y animal. Algunos ejemplos son:

- **Proteínas de origen vegetal:** las legumbres (como los frijoles y las lentejas), y los cereales integrales (como la quinoa y el arroz integral), son productos baratos y ricos en proteínas.
- **Proteínas animales asequibles:** el huevo, el pescado en conserva (como el atún o las sardinas) y el yogur aportan proteínas de calidad a bajo costo.

Frutas y verduras

Las frutas y las verduras son esenciales para una dieta equilibrada, pero los productos frescos pueden ser caros. Para mantener la variedad con la adecuada densidad de nutrientes, busque:

- **Opciones congeladas y enlatadas:** estos productos suelen ser más baratos que los productos frescos y conservan su valor nutritivo. Busque opciones que no tengan sal ni azúcar añadidas.
- **Productos agrícolas de temporada:** comprar frutas y verduras de temporada puede reducir los costos.

Cereales integrales

Los cereales integrales aportan más nutrientes y fibra que los refinados. Estas son algunas opciones asequibles de cereales integrales:

- **Arroz integral, avena y pasta integral:** estos alimentos básicos no solo son nutritivos, sino también económicos y versátiles para preparar diversas comidas.

Grasas saludables

Incorporar grasas saludables a la dieta es importante para la salud a largo plazo. Algunas fuentes económicas de grasas saludables son:

- **Pescado en conserva:** el atún y el salmón son ricos en ácidos grasos omega-3 y suelen ser más baratos que el pescado fresco.

- **Frutos secos y semillas:** comprar al por mayor puede reducir costos. Compre semillas de girasol, cacahuetes (maní) o almendras.
- **Aceites vegetales:** el aceite de oliva o de canola puede utilizarse para cocinar y aliñar.

Ideas de comidas a costos económicos

- **Desayuno:** avena reposada (*overnight oats*) con bayas congeladas y mantequilla de maní. Esta comida es nutritiva, económica y sacia el apetito.
- **Almuerzo:** sopa de lentejas con zanahorias y una rebanada de pan integral. Las lentejas tienen muchas proteínas y son económicas.
- **Cena:** un bol de burrito de arroz integral y frijoles, con verduras congeladas y salsa casera. Esta comida ofrece fibra, proteínas y vitaminas a bajo costo.
- **Merienda:** huevos duros o palomitas de maíz hechas en casa. Ambas opciones son nutritivas, económicas y sacian el apetito.

Si desea obtener asesoramiento personalizado que se adapte a sus necesidades dietéticas y situación económica específicas, considere la posibilidad de consultar a un dietista o nutricionista titulado. Muchos centros de salud comunitarios ofrecen estos servicios a precios reducidos o de forma gratuita.

Recuerde que hacer cambios pequeños y constantes en la compra y los hábitos alimentarios puede suponer un ahorro considerable y mejorar la nutrición de su familia a largo plazo.

4. Nutrición asequible para niños pequeños: mantener una nutrición adecuada teniendo en cuenta los crecientes costos de los alimentos - marzo

Los platos precocinados de los supermercados y los deliciosos platos de los restaurantes pueden ser tentadores, pero muchas veces son más agradables a la vista que al bolsillo. De hecho, ¡a veces tampoco son muy buenos para el estómago! Cuando se trata de cocinar en casa, las comidas sanas para los niños también pueden ser caras pero, por suerte, no siempre tienen por qué serlo. Siga leyendo para obtener nuestros consejos sobre dónde encontrar comidas saludables para los niños sin salirse del presupuesto.

Proporcione a sus hijos un buen comienzo

El programa *Head Start/Early Head Start* del CAHSD está orientado a los niños de 0 a 5 años. Los niños elegibles que participan en este programa preescolar reciben desayuno, almuerzo y merienda gratis y los bebés son alimentados con fórmula y alimentos para bebés sin costo alguno para los padres, lo que también ayuda a que el presupuesto de la familia para la comida rinda más.

Busque el programa WIC si tiene hijos de 5 años o menos

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, sigla en inglés) ofrece servicios a mujeres embarazadas, lactantes y puérperas de bajos ingresos. El WIC también brinda servicio a bebés y niños de hasta 5 años en riesgo de mala nutrición.

Si cumple los requisitos, recibirá:

- Alimentos para ayudarle a cubrir sus necesidades nutricionales y las de sus hijos pequeños; por ejemplo, cereales enriquecidos con hierro, pan integral, huevos, leche, queso, frijoles, mantequilla de maní, pescado enlatado, frutas y verduras, y jugos de fruta ricos en vitamina C.

- Alimentos para niños pequeños como papillas, cereales y fórmulas infantiles enriquecidos con hierro.
- Remisiones a proveedores de atención médica.
- Educación sobre nutrición y lactancia.

La importancia de una nutrición adecuada para los niños pequeños

Durante los primeros años de vida, es vital mantener una nutrición adecuada para lograr un desarrollo físico y cognitivo saludable. Las necesidades nutricionales de los niños pequeños (de 1 a 5 años) incluyen vitaminas y minerales esenciales para el desarrollo del cerebro, el sistema inmunitario y el crecimiento en general. Los nutrientes clave para los niños pequeños son:

- **Proteínas:** favorecen el crecimiento y la reparación de los tejidos
- **Hierro:** es crucial para el desarrollo cognitivo y para prevenir la anemia
- **Calcio y vitamina D:** son esenciales para la salud de los huesos y los dientes
- **Vitaminas A, C y E:** son importantes para la función inmunitaria y la salud en general
- **Ácidos grasos omega-3:** son importantes para el desarrollo del cerebro
- **Fibra:** favorece la salud digestiva y previene el estreñimiento

Probar con distintos tamaños de porciones

La perfección se alcanza con la práctica, y esto también se aplica al buscar el tamaño perfecto de las porciones. Es posible que algunos días los niños tengan más hambre que otros días, pero siempre se les pueden dar raciones más o menos pequeñas y ofrecerles raciones extra si se quedan con hambre, para evitar que se desperdicie la comida. Esto también puede ayudar a que los niños aprendan a comer solo lo que necesitan para sentirse bien y crear hábitos saludables para el futuro.

Rechazar las comidas preelaboradas

Las comidas preelaboradas que vienen en cajas o envases para llevar pueden estar repletas de aditivos u otros ingredientes extra que son poco saludables, por no decir que muchas veces son más caras que si las preparamos nosotros mismos. Cocine desde cero para mantener los niveles adecuados de azúcar, sodio y grasa en la comida y de esta manera, sabrá bien lo que come y podrá controlar el gasto que esté dispuesto a hacer. Puede que una comida sencilla hecha en casa requiera un poco más de tiempo, pero también vale la pena por su valor nutricional y económico.

Guardar las sobras de comida

Al preparar comidas sanas para los niños, tal vez queden muchos desperdicios. Pero también hay muchos trucos para aprovechar de forma inesperada lo que podría desperdiciarse. Por ejemplo, cuando las bayas empiezan a estropearse, puede congelarlas o triturarlas, o si le sobran verduras, las puede encurtir, hacerlas puré o saltearlas. Puede utilizar la pulpa para hacer sopa o caldo de verduras. Si le sobran limones, prepare una limonada con poca azúcar, o exprímalos y guarde el jugo en cubetas de hielo para agregárselo al agua cuando haga calor.

Las comidas favoritas de la familia

¿Recuerda esas comidas increíbles que siempre vuelve a preparar, que gustan a toda la familia y los niños no se cansan de ellas? ¡Pues prepárelas! Amplíe la variedad cambiando los ingredientes clave e incorporando los productos más saludables que tenga a mano. En definitiva, descubrir cuáles comidas, meriendas y golosinas familiares son más ahorrativas y valoradas y ceñirse a ellas puede mantener contentos a sus hijos y su bolsillo.

5. Alimentación asequible para adultos mayores con ingresos fijos - abril

Si bien el aumento de los precios de los productos comestibles impone retos, los adultos mayores que viven con ingresos fijos pueden mantener una dieta nutritiva si se concentran en consumir alimentos asequibles y llenos de nutrientes. Al priorizar fuentes rentables de proteínas, consumir vegetales congelados o enlatados, comprar cereales integrales al por mayor y utilizar programas de asistencia como SNAP, los adultos mayores pueden asegurarse de obtener los nutrientes esenciales que necesitan para llevar una vida sana. Si hacen compras inteligentes, planifican las comidas y cocinan en tandas, los adultos mayores pueden estirar su presupuesto para la compra de alimentos sin dejar de disfrutar de comidas caseras nutritivas.

La importancia de una nutrición adecuada para los adultos mayores

A medida que las personas envejecen, sus necesidades nutricionales cambian. Para mantenerse sanos, los adultos mayores necesitan menos calorías pero más nutrientes específicos. Seguir una dieta rica en nutrientes es especialmente importante para los adultos mayores, ya que la desnutrición puede empeorar enfermedades crónicas como la diabetes, las cardiopatías y la osteoporosis. Los nutrientes clave que los adultos mayores deben consumir son:

- Proteínas: son esenciales para mantener la masa muscular
- Calcio y vitamina D: son cruciales para la salud ósea
- Vitamina B12: es importante para la función neurológica y la formación de células sanguíneas
- Fibra: favorece la salud digestiva y ayuda a controlar enfermedades crónicas
- Potasio: ayuda a bajar la presión arterial y a reducir el riesgo de cálculos renales

Compras inteligentes con cupones, productos de la marca del mercado y en tiendas de descuento

Las compras inteligentes pueden reducir en gran medida el gasto en alimentos de los adultos mayores. Utilizar cupones, comprar productos de la marca genérica del mercado y comprar en tiendas de descuento puede ayudar a que un presupuesto limitado rinda más.

- Elija las marcas del mercado: según la revista *Consumer Reports*, las marcas de tiendas suelen ser entre un 20 y un 25 por ciento más baratas que las marcas de fábrica y, a menudo, su calidad es igual o superior.
- Compre los días con descuentos para los adultos mayores: muchos supermercados ofrecen descuentos especiales para los adultos mayores en días específicos.

Elija alimentos nutritivos y asequibles:

- **Priorice los cereales integrales:** los cereales integrales son una buena fuente de fibra y de nutrientes.
- **Elija proteínas magras:** elija frijoles, lentejas y carne de ave en lugar de carne roja.
- **Coma mucha fruta y verduras:** son esenciales para una buena salud y pueden tener un precio asequible si se compran en temporada.
- **Limite los alimentos procesados:** por lo general, los comestibles procesados tienen un alto contenido de grasas poco saludables, azúcares y sodio.

- **Beba mucha agua:** mantenerse hidratado es importante para la salud en general y puede ayudar a reducir el hambre.

Aproveche los recursos comunitarios

- SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria): muchos adultos mayores reúnen los requisitos para este programa, pero no lo solicitan. De acuerdo con un estudio publicado en el 2018 en la revista *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, la participación en el programa SNAP guarda relación con una mejora de la seguridad alimentaria y la calidad de la dieta en los adultos mayores.
- Programa de nutrición para adultos mayores en mercados de agricultores: ofrece cupones a los adultos mayores de bajos ingresos para adquirir productos frescos en los mercados de agricultores.
- Programa *Meals on Wheels* del CAHSD: ofrece servicios de entrega de comidas a los adultos mayores, a menudo con una escala de precios variable basada en los ingresos.
- Bancos de alimentos y comedores comunitarios: pueden complementar las compras de productos comestibles de los adultos mayores necesitados.
- Centros comunitarios del CAHSD para adultos mayores: ofrecen comedores comunitarios y programas de educación nutricional.

Ideas de comidas asequibles y nutritivas para los adultos mayores

Estas son algunas ideas de comidas asequibles y nutritivas para ayudar a los adultos mayores a poner en práctica las estrategias antes mencionadas:

- **Sopa de verduras y frijoles:** preparar una sopa sencilla hecha con verduras congeladas o enlatadas, frijoles enlatados y pasta integral o arroz integral. Es saciante, fácil de hacer en grandes cantidades y el costo por ración es bajo.
- **Revoltito de huevos y verduras:** revuelva huevos con espinacas congeladas y tomates en lata para obtener una comida rica en proteínas y asequible que aporta vitaminas y minerales esenciales.
- **Avena reposada (*overnight oats*):** mezcle avena con yogur griego, leche y fruta (fresca, congelada o enlatada) y déjela reposar en el refrigerador toda la noche. Es un desayuno fácil de hacer y rico en fibra que favorece la salud cardíaca y digestiva.

6. Hongos comestibles especiales: una fuente de energía nutritiva - mayo

Las setas u hongos comestibles son un elemento básico de la cocina mundial desde hace mucho tiempo. Son un producto altamente valorado por su sabor terroso y sus beneficios nutricionales. Recientemente, los hongos comestibles especiales (shiitake, setas ostra, maitake, melena de león y enoki) se han vuelto muy populares en las cocinas estadounidenses, no solo por sus particulares sabores y texturas, sino también por sus impresionantes beneficios para la salud.

Accesibilidad de los hongos comestibles especiales

Gracias al creciente interés por los alimentos de origen vegetal, las setas u hongos comestibles especiales están más disponibles que nunca. Los mercados de agricultores, los supermercados locales y las principales cadenas de supermercados ofrecen ahora una gran variedad. Los hongos shiitake, ostra y maitake suelen encontrarse frescos en la sección de productos agrícolas, mientras que las versiones deshidratadas de hongos como el boletus (porcini) y el shiitake están ampliamente disponibles en la mayoría de los establecimientos de alimentos naturales o en internet. En las zonas urbanas, el cultivo en interiores y las prácticas sostenibles han facilitado el acceso a estos hongos.

Consideraciones en cuanto al costo

Aunque a menudo se estima que los hongos comestibles especiales son más caros que las variedades botón o cremini, siguen siendo bastante asequibles. Por ejemplo, el costo del shiitake fresco suele oscilar entre \$2,59 y \$4,15 la libra, en dependencia de la temporada y el lugar. El precio de los hongos ostra generalmente está entre \$3 y \$9 la libra. Aunque parezcan más caros que las variedades comunes de hongos, no hace falta usar una gran cantidad. Dada su textura densa y su rico sabor, un pequeño toque con estas setas especiales puede realzar considerablemente un plato.

Los hongos comestibles especiales deshidratados pueden ser aún más económicos. No solo tienen una larga vida útil, sino que al rehidratarse producen un sabor concentrado que da buen resultado en caldos, sopas y salsas. Al comprar hongos shiitake, porcini o maitake deshidratados, puede reducir el desperdicio ya que duran meses si se conservan adecuadamente.

Valor nutritivo de los hongos especiales

Los hongos comestibles especiales ofrecen un gran aporte nutricional, pues contienen una serie de nutrientes esenciales, vitaminas y antioxidantes. Algunos de sus nutrientes más destacados son:

- **Hongos shiitake:** conocidos por sus propiedades que refuerzan el sistema inmunitario, los hongos shiitake son ricos en vitaminas B y D, así como en polisacáridos que ayudan a la función inmunitaria. Además, contienen compuestos como la eritadenina, que puede ayudar a reducir el colesterol.
- **Hongos ostra:** tienen un alto contenido de fibra y pocas calorías, y son una buena fuente de proteínas, por lo que resultan ideales para quienes siguen una dieta vegetariana. También contienen antioxidantes y se ha demostrado que tienen propiedades antiinflamatorias.
- **Hongos maitake:** los hongos maitake, también conocidos como “gallina del bosque” y “hongo pollo”, son apreciados por su potencial para regular el azúcar en sangre y reforzar el sistema inmunitario. Son ricos en vitaminas C y D y contienen betaglucanos, que se han relacionado con propiedades anticancerígenas.
- **Hongos melena de león:** el hongo melena de león es uno de los alimentos funcionales favoritos y es conocido por sus beneficios cognitivos. Según investigaciones, estos hongos pueden ayudar a la salud del cerebro porque promueven el crecimiento de los nervios y disminuyen los síntomas de ansiedad y depresión.
- **Hongos enoki:** con poco contenido de calorías y grasas, los hongos enoki son una buena fuente de vitaminas del grupo B y de antioxidantes, que ayudan a proteger el organismo del estrés oxidativo y la inflamación.

Estos hongos también tienen un alto contenido de fibra y agua y por ello, son bajos en calorías y proporcionan sensación de saciedad, lo que es beneficioso para controlar el peso.

Facilidad de uso en recetas comunes

Los hongos comestibles especiales son increíblemente versátiles y fáciles de incorporar a una gran variedad de platos. Sus sabores y texturas únicos añaden mayor profundidad a muchas comidas comunes en nuestro país, desde las pastas hasta los salteados. A continuación se indican algunas formas sencillas de utilizar estos hongos en recetas cotidianas:

1. **Platos de pasta:** saltee hongos shiitake u hongos ostra y agréguelos a la pasta con aceite de oliva, ajo y queso parmesano para preparar una cena rápida y sabrosa. Su textura carnosa los convierte en una gran alternativa a las proteínas tradicionales.

2. **Sopas y guisos:** los hongos maitake y shiitake pueden hacer que los caldos y sopas resulten más succulentos, al mejorar su perfil de sabor umami. Los hongos secos, en especial, pueden remojarse en agua para crear un sabroso caldo de hongos.
3. **Salteados:** los hongos melena de león o enoki pueden saltearse rápidamente con verduras, tofu o carne. Su sabor suave combina bien con la salsa de soya, el jengibre y el ajo.
4. **Ensaladas:** los hongos enoki crudos cortados en láminas finas añaden un delicado toque crujiente a las ensaladas. Ya sean asados o a la plancha, estos hongos pueden usarse como el ingrediente principal en ensaladas succulentas.
5. **Risotto:** los hongos comestibles especiales son un ingrediente clásico del risotto. Los hongos ostra y shiitake aportan un sabor profundo que complementa el cremoso arroz arborio.
6. **Tacos y hamburguesas:** los hongos ostra salteados son un relleno vegetariano delicioso para tacos o para usar como aderezo en hamburguesas, ya que añaden un agradable y carnoso sabor umami.

Los hongos comestibles especiales son un alimento accesible, económico y rico en nutrientes que ofrece una inmensa versatilidad en la cocina. Dada su creciente accesibilidad y la variedad de opciones económicas disponibles, este es el momento perfecto para explorar los ricos sabores y beneficios que estos hongos pueden aportar a sus comidas.

7. Nutrición, sueño y estrés: un enfoque holístico sobre la salud cognitiva - junio

La salud cognitiva, que abarca la memoria, la atención y la capacidad para resolver problemas, es crucial a lo largo de la vida. Una compleja interacción de factores, incluidos la nutrición, el sueño y el estrés, influye significativamente en la función cognitiva.

Nutrición

Una dieta equilibrada aporta los nutrientes esenciales necesarios para el funcionamiento óptimo del cerebro. Los nutrientes clave incluyen:

Ácidos grasos omega-3: presentes en pescados grasos, frutos secos y semillas, estos ácidos grasos favorecen la estructura de las células cerebrales y la comunicación entre estas.

Antioxidantes: presentes en frutas, verduras y cereales integrales, los antioxidantes protegen las células cerebrales del daño.

Vitaminas del grupo B: vitales para la producción de energía y la síntesis de los neurotransmisores, las vitaminas B se encuentran en los cereales integrales, las legumbres y la carne.

Colina: este nutriente favorece la memoria y el desarrollo cerebral, y se encuentra en los huevos, el hígado y los productos de soya.

Sueño

Para la función cognitiva es esencial dormir bien. Mientras dormimos, el cerebro consolida recuerdos, procesa información y se recupera de la actividad diaria. Dormir bien cobra especial importancia en los niños y adolescentes, porque sus cerebros aún se están desarrollando.

Estrés

El estrés crónico puede afectar negativamente la función cognitiva y provocar dificultades de memoria, concentración y solución de problemas. Controlar el estrés es crucial para mantener la salud cognitiva.

Recomendaciones para mejorar la salud cognitiva

Priorizar una dieta balanceada: incluya en su dieta suficientes frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables.

Dormir lo suficiente: trate de dormir entre siete y nueve horas cada noche.

Controlar el estrés: practique técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda y el yoga.

Mantenerse físicamente activo: el ejercicio regular puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y mejorar la función cognitiva.

Limitar el alcohol y evitar el exceso de cafeína: el consumo excesivo de alcohol y cafeína puede alterar el sueño e influir negativamente en la función cognitiva.

Considerar la posibilidad de tomar suplementos: aunque una dieta equilibrada debería proporcionar la mayoría de los nutrientes necesarios, algunas personas pueden sentirse mejor tomando suplementos, por ejemplo, de ácidos grasos omega-3 o vitaminas del grupo B. Consulte con un profesional de salud antes de empezar a tomar nuevos suplementos.

Consideraciones específicas para distintos grupos de edad

Niños: asegúrese de que sigan una dieta nutritiva, duerman lo suficiente y practiquen una actividad física adecuada a su edad. Limite el tiempo que pasan frente a las pantallas y cree una rutina que los ayude a calmarse antes de irse a dormir.

Adultos: mantenga un estilo de vida saludable, controle el estrés y priorice el sueño. Haga ejercicios de entrenamiento cognitivo para mantener activo el cerebro y mejorar la función cognitiva.

Adultos mayores: consuma una dieta equilibrada, haga ejercicios regularmente y controle el estrés. La participación social y la estimulación mental también pueden ayudar a mantener la salud cognitiva.

Al atender la nutrición, el sueño y el estrés, las personas pueden adoptar un enfoque holístico para mantener la salud cognitiva a lo largo de la vida. Es esencial consultar a un profesional de la salud para obtener asesoramiento personalizado y abordar cualquier problema de salud subyacente.

8. Nutrición asequible durante el embarazo - julio

El embarazo es una etapa en que una nutrición adecuada es crucial tanto para la salud de la madre como para el desarrollo del bebé. Aunque los precios de los alimentos siguen aumentando, todavía es posible satisfacer estas crecientes necesidades nutricionales sin salirse del presupuesto. Las embarazadas pueden seguir una planificación bien pensada y estrategias eficaces para mantener una dieta sana sin gastar más de la cuenta.

Nutrientes esenciales durante el embarazo

Durante el embarazo, ciertos nutrientes cobran especial importancia para favorecer el crecimiento y el desarrollo del bebé, por ejemplo:

1. **Folato (ácido fólico):** es vital para prevenir defectos del tubo neural. Se encuentra en cereales fortificados, verduras de hoja verde, frijoles y lentejas.
2. **Hierro:** favorece el aumento del volumen sanguíneo y previene la anemia. Algunas fuentes ricas en hierro son las carnes magras, los huevos, las legumbres y los cereales enriquecidos.
3. **Calcio:** es necesario para mantener fuertes los huesos y los dientes, y para fomentar la salud ósea de la madre. El calcio se encuentra en los productos lácteos, las leches vegetales enriquecidas y las verduras de hoja verde.
4. **Ácidos grasos omega-3:** son importantes para el desarrollo del cerebro y los ojos. Se encuentran en pescados grasos como el salmón y en las semillas de lino y chía y las nueces.
5. **Proteínas:** son esenciales para el desarrollo de los tejidos y el crecimiento. Los huevos, la carne de ave, los productos lácteos, las legumbres y la quinoa son buenas fuentes de proteína.

Elija alimentos asequibles y ricos en nutrientes

- Huevos: son ricos en proteínas, colina y vitaminas
- Lentejas y frijoles: tienen un alto contenido de folato, hierro y fibra
- Salmón o sardinas en conserva: son una excelente fuente de omega-3, calcio y vitamina D.

- Boniatos: están repletos de vitamina A y fibra
- Verduras congeladas: muchos vegetales congelados, como las espinacas, el brócoli y los guisantes, suelen salir más baratos que cuando se compran frescos, y conservan su valor nutritivo. Se pueden añadir a salteados, guisos o sopas y tienen un alto contenido de ácido fólico, hierro y vitaminas A y C.
- Yogur griego: es una buena fuente de proteínas y calcio
- Mantequilla de maní: aporta proteínas y grasas saludables
- Avena: es rica en fibra y hierro
- Bayas congeladas: tienen un alto contenido de vitamina C y antioxidantes
- Calabaza en conserva: es una excelente fuente de vitamina A y fibra
- Cereales enriquecidos: busque cereales enriquecidos con ácido fólico, hierro y otras vitaminas y minerales esenciales. Suelen ser baratos y permiten satisfacer cómodamente las necesidades nutricionales diarias.

Ideas de comidas asequibles

- **Sopa de lentejas:** una comida sabrosa y nutritiva con lentejas, verduras y caldo.
- **Pasta integral con salsa de tomate:** un plato sencillo y asequible que puede personalizar con sus ingredientes favoritos.
- **Salmón a la plancha con verduras asadas:** una comida con mucha proteína y fácil de preparar.
- **Tostadas de aguacate:** una opción rápida y saludable para el desayuno o la merienda.
- **Mezcla casera de frutos secos:** combine frutos secos, semillas y frutas deshidratadas para obtener una merienda nutritiva y fácil de transportar.

Seguir una dieta equilibrada puede proporcionar la mayor parte de los nutrientes necesarios durante el embarazo; no obstante, las vitaminas prenatales pueden ayudar a cubrir cualquier carencia nutricional. Consulte con su médico para determinar si los suplementos prenatales son adecuados para usted.

Recuerde que mantener una dieta sana durante el embarazo es esencial para su bienestar y para el desarrollo del bebé.

Mantener una dieta equilibrada y rica en nutrientes durante el embarazo no tiene por qué ser caro. Si las mujeres embarazadas se centran en alimentos económicos y ricos en nutrientes, planifican las comidas con antelación y utilizan los recursos comunitarios, pueden satisfacer sus necesidades nutricionales sin un gasto excesivo en alimentación.

9. Nutrición asequible para madres lactantes - agosto

La lactancia es un período vital tanto para la madre como para el bebé, ya que proporciona una nutrición y un apoyo inmunitario óptimos para el lactante, a la vez que favorece la recuperación y el bienestar de la madre. Sin embargo, garantizar una nutrición adecuada durante la lactancia puede resultar difícil, sobre todo con el aumento del costo de los alimentos. Afortunadamente, con una planificación cuidadosa y una elección inteligente de los productos, las mujeres lactantes pueden satisfacer sus necesidades nutricionales con un presupuesto ajustado sin comprometer la calidad ni la salud.

Soluciones nutricionales asequibles para mujeres lactantes

1. Fuentes de proteínas asequibles

- **Huevos:** económicos, ricos en nutrientes y fáciles de preparar, los huevos son una excelente fuente de proteínas de alta calidad. Además, aportan nutrientes importantes como la vitamina D y la colina, que favorecen el desarrollo cerebral de los bebés.
- **Legumbres:** los frijoles, las lentejas y los garbanzos son económicos y aportan proteínas vegetales además de fibra, que facilita la digestión. Se pueden utilizar en sopas, guisos, ensaladas y estofados.

- **Sardinias y salmón en conserva:** compre pescado en conserva, una fuente económica y de proteínas y ácidos grasos omega-3 (concretamente DHA), que son esenciales para el desarrollo cerebral del bebé.
2. **Alimentos ricos en calcio**
 - **Opciones lácteas de bajo costo:** la leche, el yogur y el queso son magníficas fuentes de calcio y su precio es relativamente asequible. Comprar yogur natural en envases grandes suele salir más barato y se le puede agregar fruta o miel para darle más sabor.
 - **Alternativas fortificadas no lácteas:** las mujeres que no toleran la lactosa o prefieren otras opciones pueden tomar leches vegetales enriquecidas (como la de almendras, soya o avena), que son económicas y a menudo contienen calcio y vitamina D añadidos.
 3. **Fuentes de hierro**
 - **Legumbres en conserva:** las lentejas, los frijoles rojos y los garbanzos no solo son ricos en proteínas, sino también en hierro. Acompáñelos con alimentos ricos en vitamina C, como pimientos o naranjas, para potenciar la absorción del hierro.
 - **Carnes magras:** el pavo molido y los muslos de pollo son opciones de carne asequibles que aportan hierro y proteínas. Incorpórelas a comidas como salteados o guisos para garantizar la densidad de nutrientes a un costo menor.
 4. **Alimentos ricos en omega-3**
 - **Pescado en conserva:** el salmón, la macarela y las sardinias son excelentes fuentes de DHA y mucho más baratas si se compran en conserva.
 - **Semillas de lino y de chía molidas:** son relativamente baratas y pueden añadirse a batidos, a la avena o al yogur para obtener una fuente de omega 3 de origen vegetal.
 5. **Cereales integrales**
 - **Avena:** la avena no solo es una buena fuente de fibra y energía, sino que también favorece la producción de leche. Cómprela al por mayor para ahorrar y utilícela en copos de avena, avena reposada (*overnight oats*) o granola casera.
 - **Arroz integral y quinoa:** son cereales integrales asequibles que aportan energía, fibra y nutrientes clave como las vitaminas del grupo B, que ayudan a combatir la fatiga posparto.
 6. **Frutas y verduras**
 - **Productos congelados y enlatados:** los productos frescos pueden ser caros, pero las frutas y las verduras congeladas y enlatadas suelen ser igual de nutritivas y mucho más baratas. Busque opciones que no contengan sal ni azúcar añadidas. Las bayas, las espinacas, los guisantes y las verduras mixtas congeladas son versátiles y fáciles de almacenar.
 - **Productos de temporada y locales:** comprar frutas y verduras de temporada, o comprar en los mercados de agricultores locales, puede ayudar a reducir los costos. Busque opciones asequibles como zanahoria, papa, col y manzana, que por lo general están disponibles todo el año.
 7. **Hidratación**
 - Beber suficiente agua es fundamental para la producción de leche, así que tenga a mano una botella de agua rellenable para mantener una hidratación adecuada durante el día. Las infusiones, las sopas y los alimentos con alto contenido de agua, como los pepinos y la sandía, también pueden contribuir a la ingesta de líquidos.

Beneficios de una nutrición adecuada durante la lactancia

1. **Favorece el desarrollo del bebé:** la leche materna contiene muchos nutrientes que favorecen el desarrollo del cerebro, los ojos y el sistema inmunitario del bebé. La ingesta

adecuada de ácidos grasos omega-3, vitaminas y minerales en la dieta de la madre ayuda a garantizar que el bebé reciba estos nutrientes esenciales.

2. **Mejora la salud materna:** satisfacer las necesidades nutricionales ayuda a la madre a recuperarse después del parto y previene las carencias de nutrientes que pueden provocar fatiga, anemia o debilitamiento óseo. Para mantener la energía y la salud a largo plazo es especialmente importante consumir suficientes proteínas, calcio y hierro.
3. **Favorece la producción de leche:** una dieta equilibrada, rica en cereales integrales, proteínas y grasas saludables contribuye a la producción y calidad de la leche, lo que garantiza que el bebé reciba una nutrición suficiente.
4. **Promueve la salud a largo plazo tanto de la madre como del bebé:** una dieta basada en alimentos económicos y ricos en nutrientes ayuda a mantener un peso corporal saludable, regular los niveles de azúcar en sangre y proporcionar la energía necesaria para la lactancia y las actividades diarias.

Con una planificación cuidadosa, las madres lactantes pueden asegurarse de que tanto ellas como sus bebés reciban los nutrientes vitales necesarios para una salud y un desarrollo óptimos.

Si desea obtener asesoría personalizada, consulte con un dietista titulado o un profesional de la salud, quien le puede dar recomendaciones personalizadas para satisfacer las necesidades nutricionales individuales durante la lactancia.

10. Las consecuencias negativas para la salud de las bebidas azucaradas y alternativas asequibles - septiembre

Las bebidas azucaradas se han convertido en uno de los productos más comunes en la alimentación de los estadounidenses, pero su consumo excesivo se ha vinculado con diversas consecuencias negativas para la salud. Dada la creciente concientización sobre estos peligros y el aumento de los precios de los alimentos, encontrar alternativas económicas y más saludables es vital para mejorar la salud sin arruinarse.

Riesgos de las bebidas azucaradas para la salud

- **Aumento de peso y obesidad:** las bebidas azucaradas son una fuente importante de calorías vacías, que contribuyen al aumento de peso y a la obesidad. El aumento excesivo de peso puede incrementar el riesgo de padecer enfermedades crónicas, como cardiopatías, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.
- **Diabetes tipo 2:** hay estudios que demuestran que el consumo regular de bebidas azucaradas está asociado con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y es probable que se deba al alto contenido de azúcar, que puede afectar la sensibilidad a la insulina.
- **Enfermedades cardiovasculares:** las bebidas azucaradas se han vinculado con el aumento de la presión arterial, los niveles de colesterol y la inflamación, todos ellos factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Enfermedad del hígado graso no alcohólico:** la ingesta excesiva de bebidas azucaradas puede contribuir al desarrollo de esta dolencia, que se caracteriza por la acumulación de grasa en el hígado.
- **Problemas de salud dental:** el alto contenido de azúcar de las bebidas azucaradas puede favorecer el deterioro dental y la aparición de caries.

Alternativas asequibles a las bebidas azucaradas

- **Agua:** el agua es la bebida más esencial y económica. Lleve consigo una botella de agua reutilizable y procure beber al menos ocho vasos al día.
- **Té sin azúcar:** el té es una magnífica alternativa a las bebidas azucaradas. Son preferibles los té negros, verdes o de hierbas, sin azúcar.
- **Aguas saborizadas:** añade sabor al agua infundiéndola con frutas, hierbas o pepinos.
- **Café:** el café negro es una bebida baja en calorías que puede tomarse como energizante.

- **Agua con gas sin azúcar:** el agua con gas puede ser una buena alternativa a los refrescos. Añada un chorrito de limón amarillo o verde para darle más sabor.
- **Limonada casera:** haga su propia limonada con limones frescos, agua y un edulcorante natural como miel o Stevia.
- **Batidos de frutas:** mezcle frutas con yogur sin azúcar o leche vegetal para obtener una bebida nutritiva y saciante.

Consejos para reducir el consumo de azúcar

- **Lea las etiquetas:** lea atentamente las etiquetas de los alimentos y bebidas para comprobar si contienen azúcares añadidos. Busque productos con un contenido bajo o nulo de azúcares añadidos.
- **Limite los alimentos edulcorados:** reduzca el consumo total de alimentos azucarados, incluidos los dulces, la repostería y la pastelería.
- **Reduzca gradualmente el consumo de azúcar:** si tiene por costumbre tomar bebidas azucaradas, intente reducir gradualmente su consumo.
- **Busque alternativas saludables:** pruebe diferentes bebidas y aperitivos sin azúcar para encontrar alternativas que le agraden.

Tome decisiones conscientes y busque alternativas más saludables para reducir significativamente el consumo de bebidas azucaradas y mejorar su salud en general. Recuerde que haciendo pequeños cambios se puede lograr una gran diferencia.

11. Chocolate sostenible y económico: una nueva era para los amantes del chocolate - octubre

Los amantes del chocolate tenemos una necesidad cada vez mayor de tomar en cuenta la sostenibilidad y el futuro de nuestra querida golosina. ¿Sabía que la mitad de la producción mundial de cacao en grano procede de dos países africanos: Costa de Marfil y Ghana? Estas regiones, situadas cerca del ecuador, se ven cada vez más afectadas por fenómenos meteorológicos extremos provocados por el cambio climático. Esto hace que la producción de cacao sea más vulnerable que nunca.

La industria mundial del chocolate depende en gran medida del cacao procedente de una pequeña zona geográfica, principalmente Costa de Marfil y Ghana. Estas regiones ecuatoriales se ven cada vez más afectadas por fenómenos meteorológicos extremos relacionados con el cambio climático. Como consecuencia, el precio del cacao en grano se ha triplicado con creces en un solo año, lo que ha llevado a los principales fabricantes a acaparar existencias y buscar alternativas.

Auge de las alternativas al chocolate

En respuesta a estos retos, hay empresas como *Planet A Foods* que están creando sustitutos que pretenden reproducir el apreciado sabor y la textura del chocolate sin depender de los granos de cacao. Su producto, ChoViva, representa un gran avance en la confitería sostenible.

La base científica de ChoViva

Desarrollar una alternativa convincente al chocolate requiere un meticuloso proceso de investigación y desarrollo:

1. Amplios experimentos con más de 100 ingredientes.
2. Entre 700 y 800 variantes de la receta para conseguir el sabor y la textura deseados.
3. Se procura reproducir el complejo perfil aromático del chocolate.

En la receta final se utiliza avena y semillas de girasol como ingredientes básicos, que se someten a procesos de fermentación y tueste similares a los del cacao en grano. Este enfoque innovador pretende recrear el sabor característico del chocolate utilizando ingredientes más sostenibles y accesibles.

Sostenibilidad y rentabilidad

ChoViva y otras alternativas similares ofrecen varias ventajas con respecto al chocolate tradicional:

1. **Reducción de la huella de carbono:** al utilizar ingredientes de origen local como la avena y las semillas de girasol, estas alternativas reducen significativamente las emisiones relacionadas con el transporte.
2. **Conservación de agua:** la avena y las semillas de girasol requieren menos agua que los árboles de cacao, lo que contribuye a que las prácticas agrícolas sean más sostenibles.
3. **Estabilidad de precios:** con una base de ingredientes diversificada, estas alternativas son menos susceptibles a las fluctuaciones de precios causadas por fenómenos climáticos regionales.
4. **Escalabilidad:** la avena y las semillas de girasol pueden cultivarse en distintos climas, lo que permite establecer cadenas de suministro más flexibles y resilientes.

El papel de las alternativas al chocolate

Aunque la intención no es reemplazar por completo el chocolate tradicional, estas alternativas pretenden sustituir al cacao en productos en los que el chocolate es un ingrediente y no el protagonista. Este enfoque permite:

1. Reducir la presión sobre los suministros de cacao.
2. Establecer precios más bajos y estables para los productos que llevan chocolate.
3. Aumentar la sostenibilidad de la industria de confitería.

Para los amantes del chocolate preocupados por la sostenibilidad y el costo, el futuro parece prometedor. Las alternativas innovadoras, como ChoViva, ofrecen una forma de disfrutar de los sabores del chocolate a la vez que fomentan prácticas más ecológicas y estables desde el punto de vista económico. A medida que estas tecnologías evolucionan, los consumidores pueden esperar una gama más amplia de opciones de chocolate sostenible que satisfagan a la vez el paladar y la conciencia.

Aunque es probable que el chocolate tradicional nunca pierda su lugar, estas nuevas alternativas representan una novedad apasionante en el mundo de la confitería y prometen un futuro más sostenible y accesible para diversos productos que requieren el chocolate como ingrediente.

12. Disparidades de género en la salud digestiva: comprender y tratar las afecciones comunes - noviembre

Los problemas digestivos pueden afectar considerablemente la calidad de vida, y las mujeres se ven afectadas desproporcionadamente por ciertos trastornos gastrointestinales. Las investigaciones han demostrado una y otra vez que las mujeres tienen más probabilidades de sufrir problemas digestivos que los hombres. En esta diferencia basada en el género influyen varios factores:

- Factores hormonales: el estrógeno y la progesterona, las principales hormonas sexuales femeninas, pueden afectar la motilidad intestinal, la sensibilidad al dolor y la comunicación entre el cerebro y los intestinos. Las fluctuaciones hormonales durante la menstruación, el embarazo y la menopausia pueden exacerbar los síntomas digestivos.
- Diferencias en el sistema inmunitario: el sistema inmunitario de las mujeres se activa más fácilmente, lo que puede contribuir a afecciones como la enfermedad celíaca y la enfermedad inflamatoria intestinal.
- Variaciones anatómicas: el tracto gastrointestinal femenino es un poco más largo que el masculino, y esto puede afectar al tiempo de tránsito y la digestión.
- Factores psicológicos: la ansiedad y la depresión, que son más frecuentes en las mujeres, pueden empeorar los síntomas digestivos.

Trastornos digestivos comunes que afectan a las mujeres

- Síndrome del intestino irritable (SII): trastorno funcional caracterizado por dolor abdominal, hinchazón y cambios en los hábitos intestinales.
- Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): grupo de enfermedades crónicas que causan inflamación del tubo digestivo, como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.

- Enfermedad celíaca: trastorno autoinmune desencadenado por el consumo de gluten, que provoca síntomas digestivos y otros problemas de salud.
- Dispepsia funcional: enfermedad crónica caracterizada por molestias o dolor en la parte superior del abdomen.
- Síndrome de vómitos cíclicos: trastorno recurrente caracterizado por episodios de náuseas, vómitos y arcadas.
- Trastornos de la motilidad: enfermedades que afectan al movimiento de los alimentos a través del aparato digestivo, como la gastroparesia y el estreñimiento crónico.

Soluciones dietéticas para tratar trastornos gastrointestinales en las mujeres

El tratamiento de los trastornos digestivos implica un enfoque proactivo en cuanto a la nutrición y los hábitos de vida. A continuación se presentan soluciones dietéticas empíricas que pueden favorecer la salud digestiva de las mujeres:

1. Aumentar la ingesta de fibra

Para promover un microbioma intestinal sano es esencial llevar una dieta rica en fibra, lo que puede reducir el riesgo de desarrollar trastornos gastrointestinales. Los alimentos ricos en fibra, por ejemplo las frutas, las verduras, los cereales integrales, las legumbres y los frutos secos, ayudan a mantener las bacterias intestinales beneficiosas, lo que contribuye a la salud digestiva en general. Esto es especialmente importante en el tratamiento de enfermedades como el síndrome del intestino irritable, en el que las bacterias intestinales pueden influir en la gravedad de los síntomas.

- Consejo importante: comience el día ingiriendo fuentes de fibra soluble como avena, manzanas y zanahorias, que son más ligeras para el sistema digestivo, antes de introducir fibras más insolubles como los cereales integrales y las verduras de hoja verde.

2. Incorporar proteínas magras

Las proteínas son importantes para la reparación de los tejidos y la salud en general, pero algunas proteínas de origen animal ricas en grasa pueden ser difíciles de digerir. Elija en cambio fuentes de proteínas magras como el pollo, el pescado y los huevos y opciones vegetales como las lentejas y los garbanzos. Estas proteínas son más fáciles de digerir y es menos probable que provoquen molestias gastrointestinales.

- Consejo importante: trate de incorporar pequeñas cantidades de proteínas a lo largo del día para evitar la inflamación o el malestar digestivo que puede producirse con comidas más abundantes.

3. Mantenerse hidratada

Una hidratación adecuada es esencial para la digestión, especialmente para las mujeres que experimentan una motilidad gastrointestinal más lenta o padecen de estreñimiento. El agua ayuda a mover los alimentos por el tubo digestivo y contribuye a la absorción de nutrientes. Evite las bebidas azucaradas y la cafeína, que pueden empeorar los síntomas en personas con SII o reflujo ácido.

- Consejo importante: beba agua durante el día y, si padece de estreñimiento, pruebe a tomar un vaso de agua tibia con limón por la mañana para estimular la digestión.

4. Evitar los alimentos desencadenantes

Los productos comestibles muy procesados, los aperitivos azucarados y los alimentos ricos en grasas saturadas pueden agravar los trastornos gastrointestinales. Las mujeres con SII o EII también deben tener cuidado con los posibles alimentos desencadenantes, como los productos lácteos, el gluten y ciertos edulcorantes artificiales, que pueden irritar el aparato digestivo.

- Consejo importante: lleve un diario de los alimentos que consume para saber cuáles pueden desencadenar síntomas y elimínelos de su dieta gradualmente o reduzca su consumo.

5. Consumir alimentos ricos en probióticos

Los probióticos pueden ayudar a equilibrar el microbioma intestinal y favorecer la digestión. Alimentos como el yogur, el kéfir, el chucrut y la kombucha son excelentes fuentes de probióticos. La inclusión de estos alimentos en la dieta puede ayudar a aliviar los síntomas de trastornos gastrointestinales porque aumentan los niveles de bacterias beneficiosas en el intestino.

- Consejo importante: introduzca los alimentos probióticos lentamente, ya que un aumento repentino puede causar inflamación temporal o gases.

Al comprender los factores que contribuyen a los problemas digestivos y poner en práctica estas estrategias, las mujeres pueden controlar mejor sus síntomas y aumentar su calidad de vida en general.

13. Fuentes de proteínas vegetales asequibles - diciembre

No tenemos que consumir carne y productos de origen animal para ingerir la cantidad adecuada de proteína en nuestra dieta diaria. Hay una gran variedad de opciones de proteínas vegetales que son sabrosas y ricas en nutrientes y pueden ayudarnos a nutrir la musculatura sin salirnos del presupuesto. Dado el reciente aumento de los precios de los alimentos, todos estamos buscando maneras de mantenernos sanos con el dinero que tenemos. ¿Y sabe qué? Es posible. Vea a continuación algunas magníficas opciones.

- **Las legumbres** son ricas en proteínas y fibra. Entre otras buenas opciones:
 - Las **lentejas** se presentan en una gran variedad de tamaños y colores y son un magnífico complemento para sopas, guisos y ensaladas.
 - Los **garbanzos** son versátiles y constituyen un ingrediente básico para el curry, las ensaladas y el hummus.
 - Los **frijoles negros** saben deliciosos con arroz, en tacos, burritos y ensaladas.
- **Tofu y tempeh**
 - El **tofu** es leche de soya condensada; es barato y proporciona una fuente de proteínas de origen vegetal en sopas, salteados o preparaciones a la plancha.
 - El **tempeh** es un producto de soya fermentada más rico en proteína que el tofu y puede utilizarse en salteados y sándwiches.
- **Guisantes**
 - Los **guisantes verdes** contienen alrededor de 8 gramos de proteína en una ración de 1 taza, por lo que son una buena fuente de proteína de origen vegetal. Consúmalos como guarnición o añádalos a sopas, guisos, arroces o pastas.
 - Los **chícharos o arvejas** son una opción sabrosa, rica en fibra y proteínas, que puede servir de base para sopas, guisos y hummus.
- Los **frutos secos y las semillas** contienen muchas proteínas, vitaminas y minerales esenciales, y fibra; además, pueden calmar el apetito y forman parte de una dieta cardiosaludable. Algunas opciones económicas son:
 - Los **cacahuetes (maní)** son una merienda excelente, ya sea solos o mezclados con otros frutos secos.
 - Las **semillas de girasol** son una magnífica fuente de antioxidantes, como la vitamina E y el selenio, y pueden añadir un toque crujiente y un sabor a nuez a las ensaladas, las pastas o los copos de avena.
 - Las **semillas de calabaza** son una mejor fuente de proteínas que la mayoría de los frutos secos, y resultan sabrosas en la avena, las ensaladas o tostadas como merienda.
 - Las **semillas de chía** tienen un alto contenido de ácidos grasos omega-3, fibra y calcio. Son estupendas en batidos, pudines y copos de avena.

- Las **semillas de cáñamo** son ricas en proteínas, vitamina E, zinc, magnesio y hierro. Se pueden espolvorear en ensaladas o mezclar en batidos.
- Los **cereales integrales** ofrecen excelentes opciones ricas en proteína y fibra, contienen antioxidantes y ayudan a regular el azúcar en sangre y a controlar el peso:
 - El **arroz integral** es sabroso, tiene un ligero sabor a nuez, y combina bien con los frijoles para formar una proteína completa.
 - Los **copos de avena** son un complemento maravilloso y saciante para productos horneados (galletas y panes), y se pueden usar en un sabroso batido.
 - La **quinoa** es una proteína completa que puede utilizarse en ensaladas, platos variados con ingredientes saludables, platos al horno o como otro grano en cualquier comida.
- Las **mantequillas de frutos secos** son un sabroso complemento para comidas y bocadillos. La opción más asequible y rica en proteínas es la mantequilla de maní, y la segunda es la de almendras. Las dos son buenas fuentes de vitamina E. Estas mantequillas de frutos secos son muy buenos complementos para un bocadillo, o para tostadas, batidos, copos de avena, sopas, salsas, aliños para ensaladas, postres y productos horneados.

Si incorpora a su dieta estas fuentes de proteínas vegetales, podrá mantener un estilo de vida sano y rico en nutrientes sin arruinarse.

Artículos adicionales

14. Cómo manejar los comentarios sobre el físico: respuestas y estrategias eficaces

Los comentarios que a veces hacemos sobre el peso o el aspecto físico de una persona pueden ser hirientes e indiscretos. A este respecto, la regla de oro es sencilla: nunca hagamos comentarios sobre el cuerpo de otra persona. Desafortunadamente, es común que se transgreda este límite, lo que crea situaciones incómodas y potencialmente dañinas. La alusión a la imagen corporal refuerza la presión social de que nuestra apariencia define nuestro valor, algo que está lejos de ser cierto. Es posible que los cambios de peso de las personas se deban a enfermedades, medicamentos o problemas emocionales, cuestiones que son privadas y no deben juzgarse.

Comprender la repercusión de los comentarios sobre el físico

- Refuerzan estereotipos perjudiciales: expresar opiniones sobre el físico de las personas perpetúa estereotipos nocivos sobre la apariencia y pueden contribuir a una imagen corporal negativa.
- Invaden la privacidad: los comentarios sobre el físico de otros son personales y no deben hacerse sin el consentimiento de la persona aludida.
- Pueden ser perjudiciales: pueden contribuir a trastornos alimentarios, ansiedad y depresión.

Formas adecuadas de reaccionar ante los comentarios sobre el físico

- Ignorar lo dicho y seguir adelante: a veces, lo mejor es no responder. Ignorar un comentario puede aplacar la situación y evitar mayores enfrentamientos.
- Cambiar de tema: conduzca la conversación hacia otro tema para evitar seguir hablando de lo mismo.
- Establecer límites: diga claramente que no le gustan los comentarios sobre su físico.
- Utilizar el humor: una broma oportuna o una respuesta simpática pueden neutralizar la tensión.
- Diríjase a la persona que hizo el comentario: si el comentario es particularmente ofensivo, piense en la posibilidad de criticar directamente su comportamiento.

Otras estrategias para hacer frente a comentarios sobre el físico

- Concéntrese en su propio bienestar: priorice su salud mental y física, y realice actividades que refuercen su autoestima.
- Rodéese de personas que le brinden apoyo: establezca relaciones con personas que le proporcionen aprecio y aceptación.
- Busque ayuda profesional: si los comentarios sobre su físico afectan significativamente su salud mental, piense en buscar el apoyo de un terapeuta o consejero.

Recuerde: su cuerpo es único y hermoso. No permita que los comentarios negativos de otros determinen su autoestima. Si establece límites y prioriza su bienestar, podrá superar estos retos con confianza y resiliencia.

15. ¿Alguien quiere café?

Casi todos disfrutamos de nuestra dosis de cafeína para empezar la mañana con energía o relajarnos por la noche con los amigos o la familia. El café es un producto de amplio consumo en la mayoría de los hogares estadounidenses. Según la Asociación Nacional del Café, el consumo de esta bebida cargada de cafeína ha alcanzado su nivel más alto en dos décadas, ya que dos tercios de la población consume café cada día. Las investigaciones han demostrado los beneficios de su consumo para la salud: el café es una buena fuente de antioxidantes, reduce la inflamación del cerebro y ayuda a corregir disfunciones cerebrales (por ejemplo, la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Huntington, la epilepsia, la jaqueca y la migraña, la depresión y la esquizofrenia) y puede mejorar el estado de ánimo. De acuerdo con las *Orientaciones Dietéticas para los Estadounidenses de 2020-2025*, se puede consumir hasta 400 mg de cafeína al día. De dos a tres tazas de café contienen alrededor de 300 mg de cafeína.

Sin embargo, el precio de este producto ha aumentado drásticamente en los dos últimos años, lo que hace más difícil para muchos de nosotros mantener esta tradición. La mayor parte del café en grano del mundo procede de Brasil. Este país sudamericano ha sufrido condiciones meteorológicas extraordinarias –primero una sequía y luego una helada– que dañaron una parte sustancial de las cosechas de café. El mal tiempo también afectó las cosechas de Colombia, otro país importante en la industria del cultivo de café. El cambio climático es uno de los factores que ha reducido la oferta mundial de este producto. Hasta la fecha, estas circunstancias han incidido en los precios, pero también existe la preocupación de que las cosechas futuras sean insuficientes, lo que podría incrementar aún más los precios.

Comprar granos de café enteros y molerlos en casa, buscar marcas de café genéricas o marcas de los mercados, o disminuir el consumo de café en general son formas de ahorrar unos cuantos dólares en su compra en el mercado.

¿Hay alternativas al café? ¿Existen opciones sanas y asequibles? Últimamente se hace más hincapié en estos productos, dada la tendencia al alza de los precios del café. Veamos algunas opciones asequibles que se pueden encontrar en los supermercados locales o en internet.

- **Raíz de achicoria:** al secar y moler las raíces de la planta de achicoria se obtiene un producto con sabor similar al del café, aunque no contiene cafeína. La achicoria también se suele combinar con café molido. Su raíz tiene un alto contenido de fibra y puede ser beneficiosa para la salud intestinal, además de contener antioxidantes que atacan los radicales libres del organismo, lo que contribuye a reducir la inflamación. Aunque cuesta más que el café, se necesitan menos cantidades, por lo que el costo por ración o taza es menor.
- **Raíz de diente de león:** al cocinar, secar y moler la raíz de la planta de diente de león se obtiene un polvo sin cafeína que puede consumirse como sustituto del café. La raíz de diente de león tiene un sabor parecido al café y es un laxante natural que facilita la digestión. Se vende sola o mezclada con otros ingredientes y es una opción económica.

- **Té matcha:** se trata de un té verde muy concentrado y excepcionalmente fresco que suele comercializarse en polvo, a partir de hojas de té verde secas finamente molidas. El té verde matcha es muy rico y sabroso, y tiene un contenido más alto de cafeína, por lo que cuanto menos, mejor. Tiene un gran carga de nutrientes, como **polifenoles**, que ayudan a mantener y perder peso y contribuyen al metabolismo, a la digestión, a controlar la diabetes y a combatir las enfermedades cardíacas; **catequinas**, un polifenol que es bueno para el corazón, la piel y la memoria y para combatir el cáncer; **L-teanina**, un aminoácido que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, a aumentar la concentración y reforzar el sistema inmunitario; **antioxidantes**, que combaten las enfermedades y el cáncer; **clorofila**, un pigmento abundante en el té verde matcha, que favorece la producción de glóbulos rojos y la absorción de toxinas y tiene propiedades contra el envejecimiento. Busque en los mercados de su localidad las marcas de té matcha más asequibles.

Hay otras alternativas al café que no son tan asequibles. Pruebe estas opciones, que le pueden ofrecer alternativas viables.

Recuerde, siempre investigue y consulte con un médico antes de añadir o realizar cambios importantes en su dieta.

16. Mantenernos activos como familia

Mantenernos activos es tan importante como seguir una dieta sana y equilibrada. Además, ambas cosas pueden ser bastante asequibles desde el punto de vista económico. La actividad física regular debería ser una parte esencial de un estilo de vida saludable para todos, jóvenes y mayores. El ejercicio o la actividad física no tienen por qué ser mundanos, aburridos u odiosos. ¡Busque actividades divertidas para hacer en familia!

Las *Orientaciones de Actividad Física para los Estadounidenses*, publicadas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS), recomiendan que los adultos realicen actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada (es decir, caminar con paso brioso, montar bicicleta, nadar, jugar al béisbol, cortar el césped o limpiar el patio) durante 150 a 300 minutos (de 2.5 a 5 horas) por semana, o de intensidad vigorosa (es decir, trotar o correr, artes marciales, baloncesto, fútbol, nadar varias vueltas en la piscina, hacer labores intensas en el jardín o el patio, participar en una clase de acondicionamiento físico fuerte, subir escaleras con bolsas pesadas de la compra u otros objetos) durante 75 a 150 minutos (de 1.5 a 2.5 horas) por semana. Es aconsejable combinar ambos tipos de ejercicios durante la semana. Como norma general, los adultos deben realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día. Además, se recomienda realizar actividades de fortalecimiento muscular (que involucren a los principales grupos musculares, como planchas (*push-ups*) o levantamiento de pesas) dos o más días a la semana. Se recomienda que los niños y adolescentes de 6 a 17 años realicen diariamente 60 minutos (1 hora) o más de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, con actividad de intensidad vigorosa al menos tres días a la semana. En estos ejercicios físicos, los niños y adolescentes deben realizar al menos tres días actividades de fortalecimiento muscular y otros tres días de actividades de fortalecimiento óseo (es decir, correr, saltar la cuerda, baloncesto). Los niños en edades de 3 a 5 años deben realizar actividades físicas activas todo el día, en las que se fomente el juego activo. Como siempre, las personas con enfermedades crónicas o discapacidades deben consultar con su médico antes de realizar cualquier actividad física.

No piense que estas orientaciones son imposibles de cumplir, porque no lo son. En lugar de dar un paseo de 30 minutos durante el día, intente dar tres paseos de 10 minutos cada uno, si le resulta más fácil. Lo más importante es que la actividad física regular forme parte de un estilo de vida saludable.

Seguir estas orientaciones puede garantizar beneficios para la salud: perder peso si es necesario o mantener un peso saludable; disminuir el riesgo de enfermedades crónicas y de ciertos tipos de cáncer; mejorar la salud del corazón, los huesos y el cerebro, así como la función cognitiva; mantener la presión arterial, el azúcar en sangre, los triglicéridos y el colesterol en niveles normales; aumentar los niveles de energía; mejorar la salud mental; disminuir la ansiedad y la depresión; mejorar el sueño y la calidad de vida en general. Recuerde, cualquier actividad física es mejor que nada. Permanezca menos tiempo sentado y muévase más.

Hacer ejercicios físicos no tiene por qué significar arruinarse. Puede hacer ejercicios en su propia casa o en el barrio, o participar en otras actividades que no sean muy caras. Estas son algunas ideas que puede poner en práctica de manera individual o en familia:

- Dé un paseo o trote por su barrio.
- Siga un video o una rutina de ejercicios en línea o busque una aplicación de entrenamiento en un teléfono inteligente.
- Juegue baloncesto en la entrada de su garaje o en un parque, o salte la cuerda al aire libre.
- Haga su propio gimnasio en casa, sin gastar mucho, con pesas de mano, pesas rusas (*kettlebells*), bandas de resistencia y una esterilla de yoga.
- Baile al ritmo de su música favorita.
- Practique la horticultura (cultive sus propias frutas, verduras o hierbas) o trabaje en el patio.
- Ponga música y camine a paso ligero por la casa o suba y baje las escaleras durante 10 a 15 minutos, 2 a 3 veces al día.
- Haga ejercicios de fuerza que no requieran equipos: planchas (*push-ups*), abdominales, sentadillas, zancadas (*lunges*), puentes abdominales (*planks*), etc.
- Siempre que sea posible, use las escaleras en lugar de utilizar el elevador o las escaleras mecánicas.
- Visite los parques y espacios al aire libre de su zona que ofrezcan entrada o estacionamiento gratis o a bajo costo.
- Busque actividades y eventos locales divertidos y económicos.

Hay tantas formas económicas de mantenerse en movimiento que no hay razón para que el estrés sea parte de su vida. ¡Diviértase y manténgase activo en familia!