

# No olvide los condimentos

Muchos agregamos condimentos a los alimentos antes de probarlos. Los condimentos incluyen la sal, pimienta, ketchup (salsa de tomate), mayonesa, mostaza y otros ingredientes que puede usar para darle sabor a la comida (generalmente después de cocinarla). Es fácil agregar mucho condimento a los alimentos sin pensar en ello. La mayoría de los condimentos del supermercado tienen pocos o ningún nutriente y mucha azúcar, sal y grasas trans. Use esta oportunidad para tomar una decisión saludable y pensar en los condimentos antes de agregarlos a la comida.

### Compare las etiquetas de los productos

La semana pasada hablamos sobre leer la etiqueta de información nutricional. Así puede decidir fácilmente entre dos condimentos similares. Por ejemplo, si dos salsas de tomate tienen el mismo tamaño de porción, puede comparar la información nutricional y los ingredientes para comprar el producto más saludable. Si los condimentos que está comparando tienen tamaños de porción diferentes, use los ingredientes como guía.

### Haga sus propios condimentos

Una de las decisiones más saludables que puede tomar con respecto a los condimentos es prepararlos usted mismo en casa. Así podrá incluir más nutrientes y evitar los ingredientes artificiales y el azúcar, sal y grasas trans añadidas. Algunos ejemplos de los condimentos que se pueden preparar en casa son: salsa picante, salsa chutney, salsa de tomate, mayonesa y salsa BBQ.

Los condimentos adecuados, en las porciones adecuadas, pueden mejorar el sabor de los alimentos. Escoja productos más saludables (comparando las etiquetas de los productos) en la tienda e intente hacerlos en casa. Sin importar qué condimentos vaya a usar, no olvide probar la comida antes de condimentarla para agregar solo lo que necesita.



© istock.com/LarisaBlinova

### ¿Sabía que...?

Los fabricantes pueden indicar “0 gramos” de grasas trans en la etiqueta de información nutricional si el contenido de grasas trans es de menos de 0.5 gramos por porción. Esto oculta la presencia de grasas trans en los productos así que no olvide revisar la lista de ingredientes.

## RECETA DE LA SEMANA



Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

### Ketchup de plátano

1. Licúe  $\frac{1}{4}$  de taza de jugo de manzana con 1 plátano de tamaño mediano en una licuadora o procesador de alimentos. Luego vacíe la mezcla en un tazón pequeño.
2. Agregue y mezcle una lata de puré de tomate de 6 onzas (170 ml) y 1 cucharada sopera de vinagre blanco destilado. Agregue  $\frac{1}{4}$  de taza de agua fría hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
3. Agregue  $\frac{1}{2}$  cucharadita de paprika,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal,  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de ajo en polvo, una pizca de cebolla en polvo y una pizca de comino. Mezcle para combinar los ingredientes.
4. Refrigere la salsa por lo menos 4 horas antes de servirla. Puede guardarla en el refrigerador hasta por 3 semanas.



# Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

**Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite [www.msue.msu.edu](http://www.msue.msu.edu).**

## BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

**Para encontrar la oficina local de su condado, visite [msue.msu.edu/county](http://msue.msu.edu/county).**

### Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

**MICHIGAN STATE UNIVERSITY** | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni perjuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR