American Heart Association.

Diciembre

¿PUEDEN LOS ALIMENTOS PROCESADOS SER SALUDABLES?

Existen muchos mensajes contradictorios acerca de lo que es un alimento procesado. La mayoría de los alimentos que comemos hoy se procesaron de alguna manera, desde la mezcla de ensaladas hasta las cenas congeladas. Algunos alimentos procesados tienen ingredientes agregados, algunos están fortificados para agregar nutrientes y algunos están preparados para tu comodidad, incluso los alimentos etiquetados como "naturales" u "orgánicos" pueden ser procesados.

¿Qué necesitas saber?

1. Los alimentos mínimamente procesados se manipularon de alguna manera (los cortaron, los cocinaron o los envasaron).
2. Algunos alimentos se procesan con ingredientes que normalmente se utilizan en la cocina, como la sal o el azúcar.
3. Los alimentos altamente procesados se producen con ingredientes que normalmente no se utilizan en la cocina.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/SODIUM

Chile de despedida

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida un 95 % magra (o carne blanca molida de carne de pollo o pavo para una opción más saludable).
- 1 cebolla mediana (picada).
- 1 pimiento verde mediano (picado).
- 1 jalapeño mediano (opcional, únicamente si te gusta el chile picante) picado.
- 4 dientes de ajo fresco picados O 2 cucharaditas de ajo picado envasado.
- 1 cucharada de chile en polvo.
- 1 cucharada de comino molido.
- ½ cucharadita de cilantro molido.
- 15,5 onzas de frijoles o alubias pintas enlatadas bajas en sodio, sin sal añadida, enjuagadas y escurridas.
- 14,5 onzas de tomates enlatados, bajos en sodio, sin sal añadida y cortados en dados (sin escurrir).
- ¾ de taza de salsa envasada (con la menor cantidad de sodio disponible).

Indicaciones

- Rocía una cacerola grande con aerosol antiadherente de cocina. Cocina la carne de res y la cebolla a fuego medio-alto durante 5 a 7 minutos; revuelve constantemente para romper la carne. Transfiere estos ingredientes a un colador y enjuágalos con agua para drenar el exceso de grasa. Vuelve a colocar la carne en el recipiente.
- Agrega el pimiento rojo, el ajo, el chile en polvo y el comino, y cocina durante 5 minutos; revuelve ocasionalmente.
- Agrega los ingredientes restantes y espera hasta que hiervan. Baja el fuego, tapa la cacerola y cocina la preparación durante 20 minutos.
- Opcional: sirve cubierto con queso rallado bajo en grasa, una cucharada de crema agria sin grasa, aguacate rebanado, cilantro picado o cebollas verdes picadas.

Sugerencia: si deseas preparar chile de 5 ingredientes, agrega 1 cucharadita de pimienta de cayena.

Datos nutricionales

Calorías	**297**	**Colesterol**	**62 mg**
Grasas totales	**6,0 g**	**Sodio**	**288 mg**
Grasas saturadas	**2,5 g**	**Carbohidratos totales**	**29 g**
Grasas trans	**0,5 g**	Fibra dietética	**7 g**
Grasas poliinsaturadas	**0,5 g**	Azúcares	**8 g**
Grasas monoinsaturadas	**2,5 g**	**Proteína**	**31 g**

Intercambio dietético: 1 porción de almidón, 3 y ½ porciones de carne magra, 3 porciones de verduras.

© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Reservados todos los derechos. Se prohíbe el uso no autorizado.