



## February 2013 Supplement

### Roasted Squash Soup

#### Ingredients:

- 1 small butternut squash
- 2 teaspoons canola oil, divided
- 1 cup diced celery
- 1 1/2 cups diced onion
- 1 1/2 cups spinach
- 2 cloves garlic, minced
- 1 cup diced carrot
- 4 cups unsalted vegetable stock
- 1 teaspoon sage
- 1/2 teaspoon nutmeg
- 1 teaspoon black pepper

#### Directions:

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Cut squash into half inch pieces and mix with half of the oil. Roast for 40 minutes or until browned. Set aside.
3. Add the remaining oil to a large pot. Add vegetables and cook over medium heat until lightly brown.
4. When vegetables are lightly browned, add the stock, spices and squash.
5. Let the mixture simmer for a few minutes, and then blend in blender or food processor.

Source:  
<http://www.mayoclinic.com/health/squash-soup/RE12356>

### Hold the Salt, Please!

Too much sodium in your diet increases your chances of high blood pressure. As a result, your risk of heart disease and stroke are higher – yikes! But where is the sodium?

Our main source of sodium is salt. Foods high in salt include processed foods, like deli meats, canned soups and frozen meals. Remember, the 2010 Dietary Guidelines recommend no more than 2,300mg of sodium per day. That’s *less than 1 teaspoon!* If you are over the age of 51, African American, or have high blood pressure, diabetes, or kidney disease, limit sodium to less than 1,500mg per day. This applies to about 6 out of 10 Americans!

#### Sodium is sneaky:

- Most raw chicken and pork bought from stores contains added sodium.
- Different brands of the same food may different sodium levels.
- Seemingly healthy foods, like cottage cheese and luncheon meats, may have high amounts of sodium.

#### Make smart choices:

- Always check the Nutrition Facts Label for sodium content per serving.
- Eat a diet rich in fruits and vegetables. When buying canned, choose no- or low- sodium options. If you buy frozen, don’t use the sauce or use less.
- Limit processed foods and always choose the “**low sodium**” option. “Reduced” does not mean the same as “low,” and may still be high in sodium.
- When eating out, ask about low sodium menu options.

#### Well, what should I snack on?

| Instead of... | Try this:   |
|---------------|---|
| Crackers      | Low-sodium or salt free crackers or breadsticks   |
| Nuts, salted  | A small handful of dry-roasted, unsalted nuts   |
| Chips         | Lightly salted air-popped popcorn   |
| French fries  | Slice sweet potatoes into strips, lightly brush on olive oil, and pop in the oven until light brown |

Try seasoning these snacks with your favorite herbs, spices, or salt-free seasonings!

Source: <http://www.cdc.gov/vitalsigns/Sodium/index.html>



Febrero 2013

Boletín

## Sopa de calabaza rostizada

### Ingredientes:

- 1 calabaza *butternut* pequeña
- 2 cdtas. de aceite de canola, dividido
- 1 taza de apio en cuadritos
- 1 1/2 tazas de cebolla picada
- 1 1/2 tazas de espinacas
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 taza de zanahoria picadas
- 4 tazas de caldo de verduras sin sal
- 1 cdta. de salvia
- 1/2 cdta. de nuez moscada
- 1 cdta. de pimienta negra

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Corte la calabaza en pedazos de media pulgada y mézclela con la mitad del aceite. Rostice por 40 minutos o hasta que se dore. Póngala a un lado.
3. Ponga el aceite restante en una olla. Agregue las verduras y cocine a fuego medio hasta que se doren ligeramente.
4. Cuando estén ligeramente doradas, agregue el caldo, especias y la calabaza.
5. Cocine a fuego lento durante varios minutos y licue en la licuadora o procesador de alimentos.

Fuente: <http://www.mayoclinic.com/health/squash-soup/RE12356>

## Por favor... ¡alto a la sal!

El exceso de sodio en su alimentación incrementa las posibilidades de padecer hipertensión. Como resultado, su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y un derrame cerebral son mayores. ¿Pero dónde se encuentra el sodio?

Nuestra principal fuente de sodio es la sal. Los alimentos ricos en sodio incluyen: comidas procesadas, como las carnes frías; sopas enlatadas y comidas congeladas. Recuerde que la Guía Alimentaria del 2010 recomienda que no se consuman más de 2,300mg de sodio al día. Eso es **¡menos de una cucharadita!** Si usted tiene más de 51 años, es afroamericano o sufre de hipertensión, diabetes o problemas renales, limite su consumo de sodio a menos de 1,500mg por día. ¡Este es el caso de seis de cada 10 estadounidenses!

### El sodio es escurridizo:

- La mayoría de la carne de pollo y puerco que compramos en los supermercados contiene sodio agregado.
- La cantidad de sodio en un mismo producto puede diferir de una marca a otra.
- Alimentos supuestamente saludables, como el requesón o queso *cottage* y las carnes frías pueden contener grandes cantidades de sodio.

### Haga elecciones apropiadas:

- Siempre revise el contenido de sodio por porción en la etiqueta de Datos de Nutrición.
- Coma una alimentación rica en frutas y verduras. Cuando compre alimentos enlatados opte por los que son bajos en sodio o sin sodio. Si compra productos congelados, no use la salsa o use menos.
- Limite los alimentos procesados y siempre elija la opción **“low in sodium”** (bajo en sodio). **“Reduced”** (reducido) no significa lo mismo que **“low”** (bajo) y puede que siga teniendo un alto contenido de sodio.
- Cuando coma fuera, pida opciones del menú bajas en sodio.

### Y entonces, ¿qué botanas debo comer?

| En lugar de...      | Pruebe esto:   |
|---------------------|--|
| Galletas saladas    | Galletas bajas en sodio o sin sal o palitos de pan   |
| Nueces saladas      | Un puñado pequeño de nueces doradas en seco y sin sal  |
| <i>Chips</i>        | Palomitas hechas con aire caliente y ligeramente saladas   |
| Papas a la francesa | Corte camotes en tiras, úntelas ligeramente con aceite de olivo y métalas al horno hasta que se doren ligeramente. |

¡Dele sabor a estas botanas con sus hierbas, condimentos o sazonadores sin sal favoritos!

Fuente: <http://www.cdc.gov/vitalsigns/Sodium/index.html>