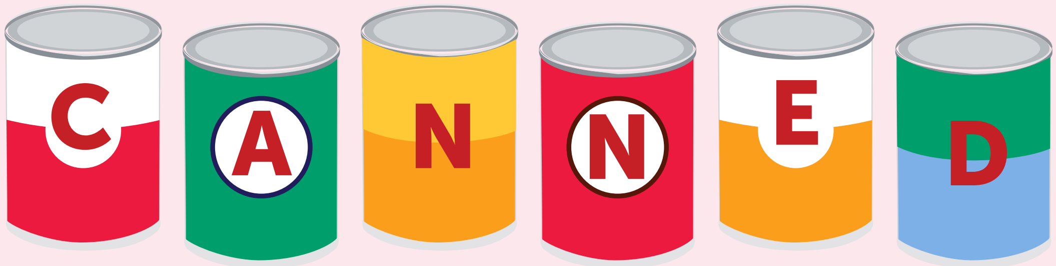
February Tips from the Nutritionist

Can



Foods be Healthy?

Canned foods have long been a staple, offering convenience, long shelf life, and accessibility. They are used for products ranging from fruits and vegetables to meats, fish, and beans, and even full meals. The question is often asked: Can canned foods be part of a healthy diet? The answer depends on various factors, including the types of food, the preservation process, and the additives used.

The canning process

Canning is a preservation method that seals food in airtight containers and then heats them to kill bacteria and prevent spoilage. This process allows foods to last months, or even years, without refrigeration. The food inside retains many of its nutrients, but there are concerns about nutrient loss, additives, and packaging materials.

Nutritional value

While some nutrients, like vitamin C, may be lost during the canning process due to heat, many other essential nutrients remain intact. For instance, canned beans, vegetables, and fish can be excellent sources of protein, fiber, vitamins, and minerals. In fact, certain canned foods may even provide higher nutrient levels. For example, canned tomatoes and carrots have higher concentrations of certain antioxidants, like lycopene and beta-carotene, due to the heat used in processing.

However, there are important factors to consider:

Sodium (salt) content: Canned vegetables, soups, and sauces, can be high in added salt. This helps with preservation, but can lead to excessive sodium intake, which may increase the risk of high blood pressure and heart disease. Check labels and opt for low-sodium or no-salt-added versions whenever possible.

Added sugars: Canned fruits, in particular, can contain added sugars or be packed in syrup. Opting for fruits canned in water or their natural juices is a healthier option to avoid excess sugar intake.

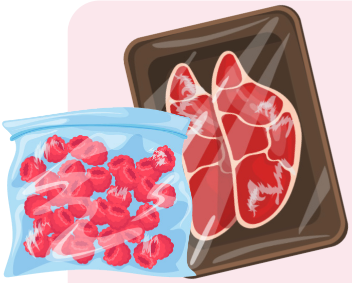
Preservatives and additives: Some canned foods contain artificial preservatives, flavors, or colorings. Though generally considered safe in small amounts, some may prefer to avoid them or choose more natural alternatives.

BPA in packaging: Bisphenol-A (BPA) is a chemical used in the lining of many cans to prevent corrosion. Concerns have been raised about BPA potentially leaching into the food and its possible effects on health, including hormone disruption. Many manufacturers now offer BPA-free packaging. It's worth checking labels or researching brands that prioritize safer packaging materials.

Hillsborough County Florida
Aging Services

HCFL.gov/Aging

SENIOR CONNECTION CENTER INC.
YOUR AGING & DISABILITY RESOURCE CENTER



Pros of canned foods

Convenience: Canned foods are incredibly convenient, as they are pre-cooked and ready to eat. This makes it easy to incorporate fruits, vegetables, and proteins into your meals without the time or effort for preparation.

Affordability: Compared to fresh or frozen options, canned foods are often more affordable and accessible, particularly for individuals living in areas with limited access to fresh produce.

Longevity: Canned foods have a long shelf life, reducing food waste. This makes them a great option for stocking up in case of emergencies or for those who want to limit trips to the grocery store.

Tips for choosing healthier canned foods

Read labels: Look for "low sodium," "no salt added," or "packed in water" labels to reduce your intake of salt, sugar, and unnecessary additives.

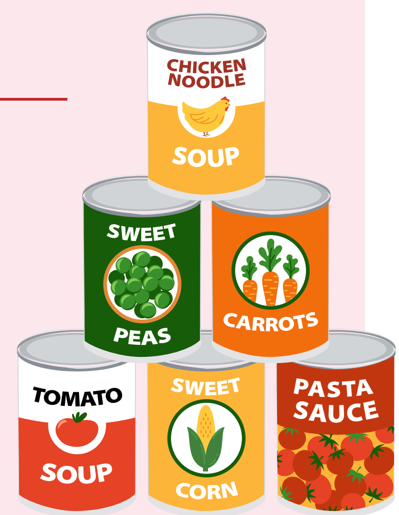
Choose BPA-free: Opt for brands that use BPA-free packaging or alternatives like glass jars to minimize potential exposure to harmful chemicals.

Rinse canned foods: Reduce the sodium content of canned beans and vegetables by rinsing them under cold water.

Prioritize nutrient-dense options: Focus on canned foods that offer significant health benefits, like canned salmon, rich in omega-3s, beans that are high in fiber and protein, and tomatoes that are packed with antioxidants.

Healthy canned foods to keep on hand:

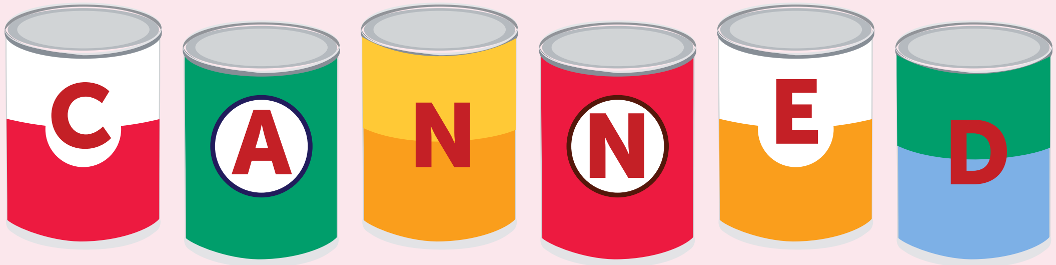
- No-salt-added beans: Add them to stews, chilis, salads, salsa, casseroles, and meat dishes.
- Canned meat, fish, and chicken in water: Add to pastas, salads, and soups.
- Tomatoes go well in soups, pasta, casseroles, pizzas, flatbreads, and lasagna.
- Mandarin oranges in natural juices go great in yogurt, cottage cheese, salads, baked goods, and smoothies.
- Pumpkin goes well in soups, smoothies, mousses, pudding, and pasta dishes.
- Olives go well on pizzas, sandwiches, salads, hummus, and pastas.



So, can canned foods be healthy?

Yes, canned foods can be healthy and offer many benefits, including convenience, affordability, and nutrition. However, not all canned foods are created equal. By being mindful of sodium, sugar, and additive content, and opting for high-quality options, you can enjoy canned foods as part of a balanced diet.

¿Los alimentos enlatados



pueden ser saludables?

Los alimentos enlatados han sido un alimento básico desde hace mucho tiempo, ya que ofrecen comodidad, larga vida útil y accesibilidad. Se utilizan para productos que van desde frutas y verduras hasta carnes, pescados y legumbres, e incluso comidas completas. A menudo se plantea la pregunta: ¿Pueden los alimentos enlatados formar parte de una dieta saludable? La respuesta depende de varios factores, incluidos los tipos de alimentos, el proceso de conservación y los aditivos utilizados.

El proceso de enlatados

El enlatado es un método de conservación que sella los alimentos en recipientes herméticos y luego los calienta para matar las bacterias y evitar que se echen a perder. Este proceso permite que los alimentos duren meses o incluso años sin refrigeración. Los alimentos que se encuentran en su interior conservan muchos de sus nutrientes, pero existen preocupaciones sobre la pérdida de nutrientes, los aditivos y los materiales de envasados.

Valor nutricional

Si bien algunos nutrientes, como la vitamina C, pueden perderse durante el proceso de enlatado debido al calor, muchos otros nutrientes esenciales permanecen intactos. Por ejemplo, los frijoles, las verduras y el pescado enlatados pueden ser excelentes fuentes de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. De hecho, ciertos alimentos enlatados pueden incluso proporcionar niveles más altos de nutrientes. Por ejemplo, los tomates y las zanahorias enlatados tienen concentraciones más altas de ciertos antioxidantes, como el licopeno y el betacaroteno, debido al calor utilizado en el procesamiento.

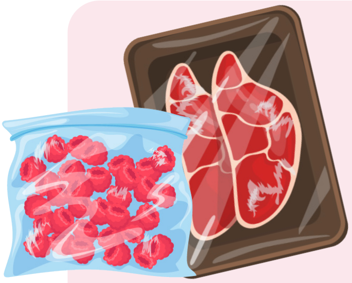
Sin embargo, hay factores importantes a tener en cuenta:

Contenido de sodio (sal): Las verduras, sopas y salsas enlatadas pueden tener un alto contenido de sal agregada. Esto ayuda a la conservación, pero puede provocar una ingesta excesiva de sodio, lo que puede aumentar el riesgo de hipertensión y enfermedades cardíacas. Revise las etiquetas y opte por versiones bajas en sodio o sin sal agregada siempre que sea posible.

Azúcares agregados: Las frutas enlatadas, en particular, pueden contener azúcares agregados o estar envasadas en almíbar. Optar por frutas enlatadas en agua o en sus jugos naturales es una opción más saludable para evitar la ingesta excesiva de azúcar.

Conservantes y aditivos: Algunos alimentos enlatados contienen conservantes, saborizantes o colorantes artificiales. Aunque generalmente se consideran seguros en pequeñas cantidades, algunas personas pueden preferir evitarlos o elegir alternativas más naturales.

BPA en los envases: El bisfenol A (BPA) es una sustancia química que se utiliza en el revestimiento de muchas latas para evitar la corrosión. Se han planteado inquietudes sobre la posible filtración de BPA en los alimentos y sus posibles efectos sobre la salud, incluida la alteración hormonal. Muchos fabricantes ofrecen ahora envases sin BPA. Vale la pena revisar las etiquetas o investigar las marcas que priorizan los materiales de envasado más seguros.



Ventajas de los alimentos enlatados

Conveniencia: Los alimentos enlatados son increíblemente convenientes, ya que están precocidos y listos para comer. Esto hace que sea fácil incorporar frutas, verduras y proteínas a sus comidas sin el tiempo o el esfuerzo que requiere la preparación.

Asequibilidad: En comparación con las opciones frescas o congeladas, los alimentos enlatados suelen ser más asequibles y accesibles, en particular para las personas que viven en áreas con acceso limitado a productos frescos.

Longevidad: Los alimentos enlatados tienen una vida útil prolongada, lo que reduce el desperdicio de alimentos. Esto los convierte en una excelente opción para abastecerse en caso de emergencias o para quienes desean limitar los viajes al supermercado.

Consejos para elegir alimentos enlatados más saludables

Lea las etiquetas: Busque etiquetas que digan "bajo en sodio", "sin sal agregada" o "envasado en agua" para reducir la ingesta de sal, azúcar y aditivos innecesarios.

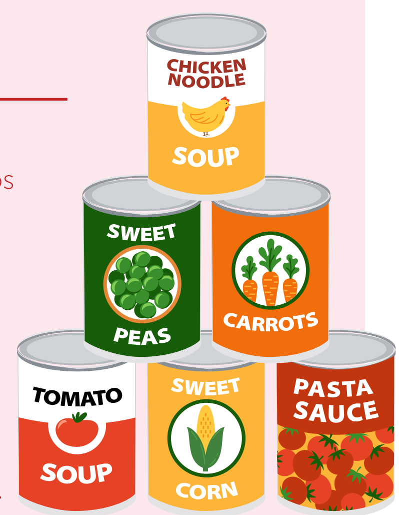
Elija productos sin BPA: Opte por marcas que utilicen envases sin BPA o alternativas como frascos de vidrio para minimizar la posible exposición a sustancias químicas nocivas.

Enjuague los alimentos enlatados: Reduzca el contenido de sodio de las legumbres y las verduras enlatadas enjuagándolas con agua fría.

Priorice las opciones ricas en nutrientes: Concéntrese en los alimentos enlatados que ofrecen importantes beneficios para la salud, como el salmón enlatado, rico en omega-3, las legumbres ricas en fibra y proteínas, y los tomates repletos de antioxidantes.

Alimentos enlatados saludables para tener a mano:

- Frijoles sin sal agregada: Agréguelos a guisos, chiles, ensaladas, salsa, guisos y platos de carne.
- Carne, pescado y pollo enlatados en agua: Agréguelos a pastas, ensaladas y sopas.
- Los tomates combinan bien con sopas, pastas, guisos, pizzas, panes planos y lasañas.
- Las mandarinas en jugos naturales combinan muy bien con yogur, requesón, ensaladas, productos horneados y batidos.
- La calabaza combina bien con sopas, batidos, mousses, pudines y platos de pasta.
- Las aceitunas combinan bien con pizzas, sándwiches, ensaladas, hummus y pastas.



Entonces, ¿pueden ser saludables los alimentos enlatados?

Sí, los alimentos enlatados pueden ser saludables y ofrecer muchos beneficios, como comodidad, asequibilidad y nutrición. Sin embargo, no todos los alimentos enlatados son iguales. Si tiene en cuenta el contenido de sodio, azúcar y aditivos y opta por opciones de alta calidad, podrá disfrutar de los alimentos enlatados como parte de una dieta equilibrada.

Moroccan Chickpea Stew

Total Time Prep/Total Time: 30 min.

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 2 cups cubed peeled butternut squash (1/2-inch cubes)
- 1 large onion, chopped
- 1 large sweet red pepper, chopped
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 1/2 teaspoon pepper
- 1/4 teaspoon ground ginger

- 1/4 teaspoon ground cumin
- 1/4 teaspoon salt
- 1 can (15 ounces) chickpeas or garbanzo beans, rinsed and drained
- 1 can (14-1/2 ounces) diced tomatoes, undrained
- 1 cup water
- Chopped cilantro, optional

Directions

1. In a Dutch oven, heat oil over medium-high heat. Add squash, onion and red pepper; cook and stir until onion is translucent and red pepper is crisp-tender, about 5 minutes. Stir in seasonings until blended.
2. Add chickpeas, tomatoes and water; bring to a boil. Reduce heat; cover and simmer until squash is tender, about 8 minutes. If desired, top with cilantro.

Nutrition Facts: 1-1/2 cups: 217 calories, 6g fat, 455mg sodium, 38g carbohydrate (9g fiber), 7g protein.

Mexican Bean Soup

Ingredients

- 1 can (16 ounces) butter beans, rinsed and drained
- 1 can (15-1/2 ounces) small white beans or navy beans, rinsed and drained
- 1 can (14-1/2 ounces) no-salt-added diced tomatoes, undrained
- 1 can (4 ounces) chopped green chiles
- 1 tablespoon minced fresh cilantro
- 1-1/2 teaspoons chili powder
- 1/2 teaspoon onion powder
- 1-1/2 cups vegetable stock
- Optional: Crumbled queso fresco and additional cilantro

Directions

1. In a large saucepan, combine first 8 ingredients; bring to a boil. Reduce heat; simmer, covered, until flavors are blended, about 10 minutes. If desired, top with queso fresco and additional cilantro.

Nutrition Facts:1-1/3 cups: 214 calories, 1g fat, 893mg sodium, 45g carbohydrate (12g fiber), 14g protein.

Guiso de garbanzos marroquí

Tiempo total de preparación: 30 min.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de calabaza pelada y cortada en cubos (cubos de 1/2 pulgada)
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimiento rojo dulce grande, picado
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de pimienta

- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (14-1/2 onzas) de tomates cortados en cubitos, sin escurrir
- 1 taza de agua
- Cilantro picado, opcional

Instrucciones

1. En una olla holandesa, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue la calabaza, la cebolla y el pimiento rojo; cocine y revuelva hasta que la cebolla esté traslúcida y el pimiento rojo esté tierno pero crujiente, aproximadamente 5 minutos. Incorpore los condimentos y revuelva hasta que se mezclen.

2. Agregue los garbanzos, los tomates y el agua; deje hervir. Reduzca el fuego; cubra y cocine a fuego lento hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente 8 minutos. Si lo desea, cubra con cilantro.

Sopa de frijoles a la mexicana

Ingredientes

- 1 lata (16 onzas) de frijoles mantecosos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15-1/2 onzas) de frijoles blancos pequeños o frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (14-1/2 onzas) de tomates cortados en cubitos sin sal agregada, sin escurrir

- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1-1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1-1/2 taza de caldo de verduras
- Opcional: queso fresco desmenuzado y cilantro adicional

Instrucciones

1. En una cacerola grande, combine los primeros 8 ingredientes; lleve a hervor. Reduzca el fuego; cocine a fuego lento, tapado, hasta que se mezclen los sabores, aproximadamente 10 minutos. Si lo desea, cubra con queso fresco y cilantro adicional.

What's in Season Now?

Look for these "Fresh From Florida" items
in your grocery store during

February

Bell Peppers

Broccoli

Cabbage

Carambola

Cauliflower

Celery

Eggplant

Grapefruit

Guava

Lettuce

Mushrooms

Oranges

Papaya

Peanuts

Potatoes

Radishes

Snap Beans

Squash

Strawberries

Sweet Corn

Tangerines

Tomatoes

#FreshFromFlorida