

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Fecha: 1° de abril, 2009

Contacto: Angela Dansby

Teléfono: 773-697-7686

E-mail: angela@canolainfo.org



**Celebra el Cinco de Mayo con nutritivas recetas de inspiración mexicana
¡Ándale! y disfruta este verano sabrosos platillos preparados
con verduras frescas y aceite de canola**

CHICAGO, IL – Este verano para el Cinco de Mayo di “¡hola, Canola!” a las deliciosas y saludables recetas de inspiración mexicana preparadas con aceite de canola. CanolaInfo usa verduras frescas y otros ingredientes nutritivos para ofrecer nuevas versiones de tradicionales platillos mexicanos, como los burritos y las empanadas, y sus nuevas creaciones como la “Pizza estilo mexicano a la parrilla” y una ensalada de frutas con un aderezo de mojito.

“A pesar de la creencia popular, la cocina mexicana tiene muchos atributos saludables”, dice María Álamo, dietista certificada y presidente de Salud Consulting, Inc. “Utiliza una variedad de frutas frescas y verduras, granos, hierbas y especias. Además, los chiles realzan los sabores haciendo que no sea necesario agregar más sal. Con el verano a la vuelta de la esquina, los platillos de inspiración mexicana le dan sabor a cualquier ocasión y aportan opciones nutritivas apetecibles para todos.”

Ciertos estudios muestran que una de las cocinas étnicas más populares tanto entre adultos como entre niños es la comida mexicana. Entre los consumidores es una de las comidas favoritas para comer en casa y la opción étnica consumida más frecuentemente por los niños, con un 76% de consumidores que comen regularmente comida mexicana.*

“Usar aceite de canola en vez de grasa sólida, que se usa tradicionalmente en algunas recetas mexicanas, puede reducir en un 25% la grasa total de un platillo a la vez que disminuye la cantidad de grasa saturada”, afirma Álamo.

El aceite de canola tiene menos cantidad de grasa saturada que cualquier aceite corriente para cocinar (la mitad de lo que tiene el aceite de oliva) y cero grasa *trans*. Además, comparado con cualquier aceite para cocinar contiene la mayor cantidad de grasa omega 3, que ayuda a proteger el corazón. La Administración de Drogas y Alimentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó una afirmación de salud calificada respecto a la habilidad del aceite de canola para reducir el riesgo a las enfermedades coronarias cuando se usa en vez de grasa saturada en la dieta.

Su sabor neutral y ligera textura permiten retener los sabores distintivos de la cocina mexicana, que lleva chiles, especias y hierbas. Entre las recetas de CanolaInfo para el Cinco de Mayo y el verano se incluyen:

- Ensalada verde surtida con mango y nueces
- Gazpacho con crutones de multigranos
- Empanadas al horno rellenas con carne de res
- Burritos de lentejas
- Pizza mexicana de pollo a la parrilla
- Ensalada de fruta con aderezo de mojito

Puedes encontrar estas recetas que son saludables para el corazón y otras más en www.canolainfo.org.
###

* Se hacen referencias a estos estudios en los ejemplares de enero y febrero 2009 de *Food Technology*.

Nota del editor: Se pueden obtener fotografías en alta resolución de las recetas enviando un mensaje electrónico a angela@canolainfo.org.