

Extensión

Mayo de 2016 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Batidos como comidas y bocadillos

Glenda Wentworth, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

Pele-pique-corte-silbe-licúe; acaba de hacer un batido. Los batidos saludables no son solamente rápidos y fáciles, también están llenos de vitaminas y nutrientes esenciales. Los batidos son perfectos para nuestras vidas aceleradas. Nosotros podemos licuarlos rápidamente y tomarlos mientras estamos en movimiento. Los saludables batidos pueden ser incorporados en nuestra dieta como comidas ligeras, como bocadillos y aun como postre.

Los batidos pueden ser una manera sabrosa y conveniente de consumir más frutas y verduras, y los niños generalmente los disfrutan. Si se usan productos lácteos, los batidos pueden proveer una buena cantidad de calcio, proteínas y vitamina D.

Diseñe un batido saludable

Cuando prepara un batido, podría ser fácil añadir demasiado azúcar y grasa. Por eso tenga precaución cuando añada ingredientes. Evite el exceso de jugo y yogurt endulzados. Use yogurt o leche bajos en grasa. Experimente con combinaciones de sabor interesantes ya que las posibilidades son infinitas. Considere una variedad de colores y texturas. Piense acerca del tamaño de las porciones. La ración estándar es de 236 ml (8 oz), o sea una taza. Aún lo bueno en demasía puede no ser saludable.

Consejos para crear batidos saludables de 236 ml (8oz):

- Para prevenir el exceso de azúcares, limite la fruta a ½ taza por ración.
- Las verduras verdes como la col rizada, espinaca, perejil y col, sorpresivamente, no saben tan mal en batidos así que ¡cárguelo con (1/2 taza por ración) estas verduras!
- El jugo cítrico, especialmente de limón, puede ayudar a cortar cualquier sabor amargo de las verduras (recuerde retirar las cáscaras y cualquier semilla).
- Las verduras con un alto contenido de agua, como los pepinos y el apio, añaden volumen, nutrientes y un buen sabor.
- El uso de frutas congeladas ayuda a espesar la bebida sin diluir el sabor.
- El añadir leche o yogurt regulares bajos en grasa puede ser una buena fuente de calcio, proteína y Vitamina D.
- Lave todas las frutas y verduras frescas y píquelas en pequeñas piezas antes de ponerlas en la licuadora.
- Sirva los batidos con un bocadillo crujiente. En lugar de añadir frutos secos (nueces, cacahuates) a su batido, mastique un puñado de ellos; disfrute de un pastelito de arroz o un puñado de mini zanahorias.
- Asegúrese de usar una licuadora fuerte, de otra manera las verduras verdes, como la col rizada, no quedarán tan bien disueltas como debieran quedar.
- Los batidos son mejores cuando se consumen inmediatamente. Ellos pueden cambiar de color o textura si se los deja por mucho tiempo.



Hablemos acerca de cómo crear un batido

Siga las direcciones de una receta con alimentos simples para preparar el batido perfecto para su gusto. Elija un producto de cada categoría (fruta, verdura, lácteo y extras). Pique las piezas grandes de frutas o verduras. Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Licúe a altas velocidades hasta que todo esté bien mezclado. No sobrecargue la licuadora.

Fruta – ½ taza por cada ración de 236 ml (8 oz). Cualquier tipo de fruta funciona. La fruta congelada es una excelente opción ya que puede hacer que el batido quede extra frío y escarchado. Si usted tiene plátanos pasados de maduros, pélelos y congélelos para hacer batidos después.

Verduras – ½ taza por ración. Los batidos de verduras pueden ser una excelente manera de hacer que a los que no les gusta comer verduras las consuman. Los batidos verdes se hacen con vegetales de hoja verde como la col rizada o espinacas para incluir grandes cantidades de nutrición. Esta es una buena manera de incrementar el consumo en los niños de verduras verde oscuras. Otras verduras, como las zanahorias, la remolachas o los pepinos, pueden ser usados en los batidos también. Muchas verduras verde oscuras pueden tener un sabor agrio y tener una textura tosca y fibrosa. Al licuarlos con otros sabores y texturas los hace terminar con sabores más placenteros para los niños que los sabores que tienen en su estado crudo natural.

Lácteos – ½ a 1 taza por ración. Obtenga el calcio (y muchas otras vitaminas y minerales) para lograr huesos fuertes y cuerpos saludables usando leche baja-en-grasa o yogurt como base de sus batidos. Las alternativas lácteas, como la leche de soya o almendras, funcionan muy bien también. Los lácteos y sus alternativas ayudan a darles a los batidos una textura cremosa. Además, la proteína a partir de lácteos hará que los batidos sean más llenadores.

Extras – Esta es una oportunidad para robustecer el sabor de los batidos y proveer una extra dosis de nutrición. Sea creativo y encuentre combinaciones que a ustedes les guste, como por ejemplo una cucharada de cacahuates o crema de almendras, especias o hierbas como canela, nuez moscada o menta, extracto de vainilla, semillas de linaza molida, hojuelas de avena, quínoa cocida o cacao en polvo.

Hielo – Si la fruta que usted está usando no es congelada, trate de añadir algunos cubitos de hielo a la licuadora. 3-4 cubitos de hielo por ración pueden hacer que su batido se espese, enfríe y escharche.

Receta para la salud:

Batido Popeye

6-8 onzas de yogurt

½ taza de leche desgrasada

½ taza de plátanos frescos o congelados

½ taza de fruta fresca o congelada

1 taza compactada de espinaca fresca, picada

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que todo se mezcle perfectamente.

Rinde: 2 batidos de 236 ml (8 oz)

