

Extensión

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.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

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

¿Por qué conformarse con la mitad cuando se puede tener todo entero? ¡Grano entero, claro está!

Por Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe

Cualquier comida hecha de trigo, arroz, harina de avena, cebada, o cualquier otro tipo de grano de cereal es un producto de grano. El pan, la pasta, los fideos, la avena, los cereales para el desayuno, las tortillas y la sémola son ejemplos de productos de grano. Estos productos pueden hacerse de granos enteros o de granos refinados.

Los granos enteros pueden ser el grano completo o harina hecha del grano molido entero. El grano entero, incluyendo el salvado, el germen y el endospermo es lo que componen las harinas de grano entero. Los productos hechos con ellas son las elecciones saludables en contraste con los productos hechos con harinas refinadas. Estas harinas refinadas se hacen al moler tan solo el endospermo del grano. Las harinas enteras tienen una cantidad más alta de fibra, la

que ayuda a sentirnos satisfechos, a minimizar la digestión de carbohidratos, a rebajar los niveles de colesterol y a reducir los riesgos de tener problemas por constipación.



¡Haga la mitad de sus granos enteros!

Consejos para el éxito:

- La próxima vez que prepare un emparedado, prepárelo con pan de trigo entero.
- Trate de cocinar y servir arroz integral en lugar de arroz blanco. O sirva la mitad de arroz integral y la mitad de arroz blanco. Planee por adelantado porque el arroz integral toma más tiempo en cocerse.
- Las tortillas de trigo entero podrían verse extrañas en su plato pero ellas son muy sabrosas si envuelve sus rellenos favoritos.
- Los granos enteros como las palomitas pueden ser unos refrigerios saludables, tan solo tenga cuidado con la cantidad de mantequilla y sal que les añade para que sigan siendo saludables.
- Trate de cocinar burgol, cebada o granos de quinua y añádalos a su sopa favorita o a su platillo favorito.
- Las pastas de trigo entero se han implementado en los últimos años. Este tipo de pastas ya no son pastosas ni fuertes de sabor. Así que, si ha pasado mucho tiempo desde que las preparó la última vez, pruébelas nuevamente, son muy buenas.
- Cuando prepare su receta favorita de pan de plátano o calabaza este otoño, trate de sustituir la mitad de la harina regular con harina de trigo entero. Después haga lo mismo con las otras recetas que requieran harina.
- Lea las etiquetas. Lea la lista de ingredientes y elija los alimentos que listen ingredientes de trigo entero al principio de la lista. Busque productos como “trigo entero”, “arroz integral”, “burgol”, “rubión”, “avena”, “harina de maíz entero”, “avena entera”, “centeno entero” o “arroz silvestre”.

- No se deje engañar por el color de los alimentos. Un pan de color café no significa que esté hecho de harina de trigo entero. Aún los alimentos designados como “multigrano”, “molido tradicional”, “100 % de trigo”, “trigo quebrado”, “siete granos”, o “salvado” no son necesariamente productos 100% de grano, de hecho podrían no contener ningún grano entero.

Hablamos:

Los niños muchas veces rechazan los alimentos de trigo entero porque el color es más oscuro, la textura es diferente y el sabor es más fuerte de los que ellos están acostumbrados. Para ayudar a los niños a aceptar el cambio a granos enteros, substituya $\frac{1}{4}$ de la harina blanca requerida en las recetas con harina de trigo entero. Fíjese el objetivo de gradualmente llegar a la cantidad de la mitad de harina de trigo entero en los próximos meses. Si su tienda tiene harina de trigo entero blanca, pruébela. Mucha gente no puede notar la diferencia en el sabor, color o textura comparada con la harina para todo uso.

Busque cereales para desayunar, pan y otros productos hechos con harina blanca de trigo entero. La harina blanca de trigo entero es de un sabor medio y de color más claro. Pero revise la etiqueta para asegurarse que la harina blanca de trigo entero se encuentra listada primero. Indíqueles a los niños que el comer más productos de trigo entero es una manera que la familia puede asegurar una mejor salud. Pídales a los niños en edad escolar ayudarlo/a a usted a ser un buen detective, ayudándole a leer las etiquetas y a encontrar alimentos con granos enteros.

Receta para la salud

Molletes dulces de calabaza

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo entero o harina blanca de trigo entero
- 1 taza de harina para todo uso
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ de cucharadita de especia de calabaza
- 1 taza de calabaza enlatada
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar morena
- $\frac{1}{3}$ de taza de leche baja en grasa
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal
- 1 huevo grande
- $\frac{1}{2}$ taza de pasas, opcional



Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 205 grados C (400 Grados F)
2. Rocié moldes para molletes o coloque moldecillos de papel en los moldes.
3. En un tazón grande, combine la harina, levadura, bicarbonato, sal y especia. En otro tazón, bata muy bien la calabaza, azúcar, leche, aceite y huevo. Añada las pasas.
4. Vierta la mezcla de calabaza en el tazón con los ingredientes secos y bátalos justo hasta que se combinen.
5. Con una cuchara distribuya la mezcla en los moldes y horneé por 20 minutos o hasta que se cuezan.
6. Retire los molletes del molde y déjelos enfriar.