

Extensión

Septiembre de 2012 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.

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.

Frijoles.... "Cocinemos"

Ann Zander, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder

Los frijoles son una excelente fuente de proteína y fibra magras. La fibra ayuda al estómago a sentirse lleno rápidamente y la proteína es importante para la construcción de masa muscular. Esto hace que los frijoles sean una excelente elección para la gente que desea cuidar su peso o quiere perderlo.

Los frijoles contienen carbohidratos complejos, los cuales son digeridos lentamente por el cuerpo. Esto ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre, lo cual es especialmente importante para aquellos individuos con diabetes.

Aquellos individuos con alergias e intolerancias por alimentos, como por ejemplo aquellas personas con celiaquía, tienen dificultades para retener los nutrientes diarios necesarios. Los frijoles proveen una excelente fuente de fibra, proteína, vitaminas y minerales a la dieta, los cuales, de otra manera, no se encontrarían presentes. Los frijoles son una fuente fácil de proteínas para niños y adultos.

Entre los frijoles y guisantes se encuentran alubias, frijoles pintos, frijoles negros, habas, frijoles de careta, y garbanzos. Estos se los encuentra secos, enlatados o congelados. Ellos son una saludable, y más económica, alternativa de la carne.

Cómo preparar -

Remojar frijoles secos pre-empacados

Antes de cocinar, remoje los frijoles empacados-en-seco para suavizarlos y para que regresen a un estado suave, para reducir el tiempo de cocimiento. La mayoría de frijoles triplican su tamaño al rehidratarse, así que asegúrese de ponerlos en una olla lo suficientemente grande.

Remojado en caliente o remojado rápido: Por cada 450 g de frijoles añada 10 tazas de agua caliente, ponga al fuego hasta hacerla hervir de 2 a 3 minutos. Retire del fuego y cubra por lo menos 1 hora pero no más de 4.

Remojado tradicional durante una noche: Por cada 450 g de frijoles empacados-en-seco, añada 10 tazas de agua fría y déjelos remojar durante la noche, al menos 8 horas.

Cocinando frijoles empacados en seco -

Drene el agua de remojo, enjuague los frijoles, cocínelos en agua fresca. En general el tiempo de cocción de los frijoles es de entre 30 min a 2 horas, dependiendo en la variedad y la altitud.

Añada especias a los frijoles al estarse cocinando en lugar de hacerlo al final.

Añada sal e ingredientes ácidos (jitomates, vinagre o jugo cítrico) después que se hayan suavizado, ya que las especias pudieran hacer que las cáscaras se endurezcan si se añaden antes que los frijoles se suavicen.

Para saber si están cocidos, pruebe algunos. Los frijoles deben estar suaves pero no demasiado.

Enfríe los frijoles restantes en su caldo en un recipiente bajo (5 cm de profundidad) en el refrigerador.

Frijoles enlatados

Siempre drene y enjuague los frijoles antes de añadirlos a una receta; esto reduce la cantidad de sodio. No es necesario volver a cocinar los frijoles enlatados, tan solo caliéntelos si la receta lo pide.

¡Gas - Gas - Gas!

El gas es causado por los azúcares indigeribles encontrados en los frijoles secos, para minimizarlo:

- Añada los frijoles a su dieta poco a poco durante varias semanas. Una vez que esté comiendo frijoles de manera regular, el gas intestinal reducirá, minimizando el problema.



- Use el método de remojo en caliente para suavizar los frijoles (en lugar de utilizar el método de agua fría de larga duración). Este método reduce una gran cantidad de las sustancias en los frijoles que producen gas.
- Siempre tire el agua de remojo y enjuague los frijoles con agua fresca después de remojarlos.
- Mastique bien los frijoles para ayudar a su organismo a digerirlos.
- Beba agua suficiente y otros líquidos para ayudar a su sistema a digerir el exceso de fibra en los frijoles.
- Haga suficiente actividad física.

Hablemos

¿Alguna vez ha tratado estas persuasivas palabras con sus hijos? “Pruébalos, te gustarán”. Para después ofrecer un premio: “Te doy una galleta si te comes tus chícharos”. O finalmente decir: “Te tienes que comer tus chícharos antes que te levantes de la mesa”.

- Algunas investigaciones demuestran que este tipo de tácticas no funcionan y que inclusive pueden hacer que la situación empeore.
- Los niños pudieran empezar a odiar a sentarse a la mesa para comer todos juntos.
- Algunas veces los niños no comerán nuevos alimentos, pero eso no significa que ellos nunca los comerán. La mentalidad de los niños cambia continuamente así que si usted le ofrece la misma comida nuevamente es posible que finalmente les guste, la coman e inclusive pidan más.
- No es hasta que ellos hayan sido expuestos y probar, ver a alguien probar y disfrutar un nuevo alimento, unas 10-15 veces, que ellos empezarán a disfrutar la comida ellos mismos.



Sugerencias:

- Trate de servir un nuevo alimento al lado de algo que a ellos les guste.
- En la tienda, vea cuántos tipos de frijoles secos y chícharos puede encontrar su hijo/a. Hay más de 10 diferentes tipos de frijoles y chícharos.
- Los niños pueden medir los frijoles utilizando tazas de medición. Pídale que pongan los frijoles en un tazón, antes de añadir el agua para remojarlos.
- Coloque algunos frijoles o chícharos secos entre toallas de papel mojadas. ¡Vea cómo brotan nuevas plantitas!
- Sea un buen modelo. Coma un nuevo alimento enfrente de los niños y deje que lo vean cuánto lo disfruta.

Receta para la salud

Pastelitos de frijoles negros

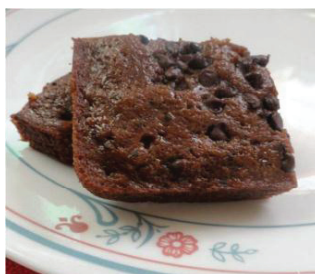
Jami Nolen, Nutrition Program Associate, North Dakota State University Extension

***Esta receta no contiene leche, nueces ni gluten. ¡Ahora todos pueden disfrutar del postre!

Rinde 16 porciones

Ingredientes

- 1 (425g) lata de frijoles negros, lavados y escurridos
- 3 huevos
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ de taza de cacao en polvo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- ¾ de taza de azúcar blanca
- 1 cucharadita de café instantáneo (opcional)
- ½ taza de gotas de chocolate sin leche y medio dulce



Información nutricional

(Cantidad por porción)

Calorías: 126

Grasa total: 5,3 g

Colesterol: 40 mg

Análisis nutricional

Tamaño de porción: un pastelito

Carbohidratos: 25 g

Calorías: 129

Fibra dietética: 1 g

Grasa total: 3,0 g

Sodio: 68 g

Calorías de grasa: 21%

Proteína: 2,3 g

Grasa saturada: 1,0 g

Calcio: 11,6 mg

Grasa saturada: 0,0 g

Calcio: 11,6 mg

Grasa polinsaturada: 0,0 g

Hierro: 0,3 mg

Preparación

1. Caliente el horno a 175 grados centígrados (350° F). Engrase ligeramente un recipiente para hornear de 20 x 20 cm.
2. Combine los frijoles negros, huevos, aceite, cacao en polvo, sal, levadura en polvo, extracto de vainilla, azúcar y café instantáneo en un procesador o licuadora, mezcle perfectamente; ponga la mezcla en el recipiente de antemano preparado. Rocíe las gotas de chocolate sobre la superficie de la mezcla.
3. Hornee en el horno precalentado hasta que la superficie se seque y las orillas empiecen a separarse de la superficie del recipiente, unos 30 cm.