

Extensión

Diciembre de 2012 Newsletter

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

Para más información con-
tacte 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 modi-
ficación 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.

¡Acepte el desafío de las frutas!

Sheila Gains, Agente de la Extensión para la Familia y el Consumidor en el Condado de Arapahoe

Desafiése usted mismo a comer y servir más frutas este invierno. Si usted no está consumiendo 2 ó más porciones de frutas al día, rétese a sustituir al menos una porción con alta cantidad de grasa o azúcar con una porción de fruta al día. Continúe con el reto por lo menos unas 6 semanas con las cuales todo podría convertirse en un hábito. Se les indica a los adultos que consuman aproximadamente 2 tazas de fruta al día. Se recomienda que los niños coman entre 1 y 2 tazas de fruta diariamente. La cantidad depende en las necesidades calóricas diarias. Para ver las recomendaciones específicas visite www.ChooseMyPlate.gov.



Las frutas frescas o congeladas están llenas de vitaminas, minerales, sustancias químicas naturales, fibra y agua. Las frutas enlatadas y secas también tienen beneficios para la salud. Pero, algunos de los nutrientes pudieran haberse perdido en el procesamiento de estos alimentos, y algunas azúcares pudieran haber sido añadidas.

El azúcar natural de las frutas pueden satisfacer de la misma manera que una galleta o dulce de temporada, pero aquella tiene mayores beneficios nutricionales. Algunos estudios demuestran que a manera que las personas aumentan la cantidad de frutas y verduras que consumen cada día, disminuyen en ellos los riesgos de infartos, diabetes, cáncer, males del corazón e hipertensión arterial. Tome ventaja de la abundancia de la fruta fresca y seca que encuentre en la tienda. Busque las granadas de temporada, arándanos, peras, caquis, dátiles, higos y otras frutas secas de temporada. Las manzanas otoñales aún se las encuentra en estos tiempos del año y nuevas cosechas de cítricos empezarán a llegar de California y Florida.

Mantenga un platón con fruta sobre el mostrador y ponga las galletas de la temporada y otros dulces en una caja de latón u otro contenedor con tapa. Luego, póngalos en su alacena para que queden fuera de la vista. Al hacer esto usted está permitiendo que sea más fácil coger una fruta cuando se sienta un poco de hambre, dejando las cosas menos saludables tan solo para ocasiones especiales.

Es mejor consumir la fruta fresca y al natural (sin añadirle azúcar, grasa, etc.), así como la naturaleza las diseñó. La fruta puede ser añadida a otros platillos, implementando el sabor y la nutrición. Por ejemplo, espolvoree algunas semillas de granada en una ensalada verde fresca, unte una pechuga sin pellejo con una salsa hecha de chabacano seco, mostaza y un poquito de miel. Pruebe la piña picada sobre pizza. Las manzanas combinan muy bien con el puerco y los arándanos complementan el pollo y la carne de res. Úntele al pan tostado puré de manzana en lugar de jalea. Ponga plátano en rodajas sobre cereal caliente o frío en lugar de añadirle azúcar. El exprimírle un poquito de jugo de lima o jugo de limón a la sopa, guiso o tazón de verduras al vapor puede hacer

que el platillo sepa mejor y, al mismo tiempo, hacerlo más saludable. Además de la vitamina C, el sabor cítrico del jugo intensifica otros sabores. Esto ayuda a reducir la cantidad de sal y la grasa que usted tendría que añadir de otra manera.

Los postres de frutas son rápidos, fáciles y sabrosos. Haga unas brochetas de fruta, alternando pedazos de fruta fresca en palillos para brocheta. Trate alternando fresas, melones, sandías y kiwi para lograr un postre de temporada... Los helados de frutas también son populares, simplemente ponga frutas en capas y añada yogurt bajo en grasa o pudín en vasitos individuales o en un tazón grande transparente. Sirva licuados de fruta en lugar de bocadillos o como postre.

Hablemos

Explíqueles a los niños los beneficios de comer más fruta, pídeles crear una lista de las frutas que les gustaría comer, o que quisieran probar. Inclusive podría pedirles crear una receta propia de las frutas que prefieren. Debido a los azúcares naturales en las frutas, ellas son generalmente aceptadas por los niños. Sea un buen ejemplo y coma una fruta en lugar de dulces. Elogie a los niños por sus buenas selecciones.

Receta para la salud

Crujientes de frutas frescas

Nota: esta receta puede ser hecha sin la presencia del gluten, sustituyendo harina de avena sin gluten en lugar de usar harinas enteras de uso general. Las avenas no contienen gluten por naturaleza pero pueden contaminarse con él durante su procesamiento, así que busque avenas y harinas de avena que estén etiquetadas como sin gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en una variedad de granos tales como el trigo. Algunas personas son sensitivas al gluten y debe evitar los alimentos que lo contengan si así les fue indicado por su profesional de salud.

Ingredientes

2 cucharadas	canela
3 cucharadas	margarina o mantequilla (suave derretida)
½ taza	azúcar
3 cucharadas	harina para todo uso (o harina de avena)
1 cucharadita	cáscara rayada de limón
5 tazas	manzanas (peladas, rodajas)
1 taza	arándanos rojos (frescos)
2/3 taza	hojuelas avena
1/3 taza	azúcar morena (empacada)
¼ taza	harina entera de trigo o de avena



Indicaciones:

Relleno:

1. Combine ½ taza de azúcar, 3 cucharadas de harina y el rayado de limón en un tazón mediano y mezcle bien.
2. Añada y revuelva las manzanas y arándanos.
3. Con una cuchara ponga la mezcla en un contenedor de 6 tazas para hornear previamente recubierto con aceite.

Cubierta:

1. Combine la avena, 1/3 de azúcar morena, ¼ de taza de harina y la canela en un tazón pequeño.
2. Ponga y mezcle la margarina/mantequilla derretida.
3. Espolvoree la cubierta sobre el relleno.
4. Hornee a 190° C (375 ° F) por 30 – 40 minutos o hasta que el relleno burbujee y la superficie se dore.
5. Sirva tibio o a una temperatura ambiente.

Otras posibilidades para añadir son nueces picadas o pasas.