

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.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.
Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

¿Debiera despertar con avena o con yogurt?

Por: Ann Zander, Extensión de CSU, Condado de Boulder

¿Qué debería comer durante el desayuno para mantener el corazón saludable?

La **avena** es un grano entero que contiene fibras solubles y ha demostrado que puede reducir los niveles de colesterol. El **yogurt** es un producto lácteo bajo en grasa. **¡Pongamos los dos juntos!**

Cada uno de ellos provee nutrientes importantes y los dos son bajos en calorías y grasa, dependiendo en la variedad que usted come. Para lograr un desayuno completo, incluya los dos, yogurt y avena, para tener la energía necesaria para sobrevivir el día.



Yogurt

Existe una gran variedad de yogurt, pero lea las etiquetas cuidadosamente ya que muchos de ellos son altos en azúcares y grasa. Elija los que sean naturales, bajos en grasa o sin ésta y añada usted cosas de su propio gusto, como por ejemplo fruta fresca, para el beneficio de su salud. De la misma manera que otros productos lácteos, el yogurt es una buena fuente de calcio. Aun cuando la gente sea intolerante a la lactosa por lo general se dan cuenta que pueden comer el yogurt sin tener problemas estomacales. Los cultivos activos vivos que se encuentran en algunas variedades de yogurt pueden implementar la salud intestinal.

Avena

La avena es una buena fuente de fibra. Las cantidades adecuadas de fibra, y una dieta baja en grasas saturadas, disminuyen el riesgo de desarrollar problemas cardiacos. Una porción de una ½ taza de avena cruda provee 4 gramos de fibra, 2 de los cuales son fibras solubles. La fibra soluble reduce los niveles de lipoproteína de baja densidad, LDL, o sea el colesterol negativo.

*Los paquetitos de avena instantánea, por lo general, contienen cantidades elevadas de azúcar; una mejor opción es elegir entre las hojuelas de la avena natural o avena cortada. O haga sus propios paquetes de avena, los cuales son más económicos y saludables.

Baja de Peso

El comer desayuno es una buena manera de perder peso. El saltarse el desayuno puede iniciar una reacción en el cuerpo para guardar grasa, lo que puede llevar a subir de peso. El yogurt bajo en grasa y la avena son dos buenas opciones para el desayuno cuando se desea perder peso. La fibra en la avena puede ayudar a sentirse satisfecho, la proteína en el yogurt produce los mismos resultados.

Vitaminas y Minerales

El calcio en el yogurt es importante para la salud de los dientes y para tener huesos fuertes. El yogurt también contiene potasio, el cual es importante para la salud del corazón. Una porción de avena natural provee el 10% de la dosis diaria recomendada de hierro.

Hablemos

La mayoría de los niños disfruta de tomar decisiones sobre qué preparar para la comida familiar. Hábleles acerca de tomar decisiones y de la planeación de comidas. Algunos inclusive quieren ayudar a comprar los ingredientes y preparar la comida. En la tienda, enséñeles a los niños a revisar las etiquetas para aprender sobre qué es lo que deben buscar en estas. En la cocina, seleccione actividades apropiadas para la edad de los niños, para que ellos puedan participar sin que puedan lastimarse ni se sientan agobiados.

Receta para la salud

Avena con yogurt refrigerada

Esta avena sin cocinar, fácil de preparar, es conveniente y muy nutricional. Prepárela en recipientes pequeños para lograr las raciones exactas que sean perfectas para coger-y-salir directamente del refrigerador (se come fría). Cada ración es alta en proteína, calcio y fibra; y, por el otro lado, baja en grasa y azúcar.



Ingredientes:

- 1/4 de taza de hojuelas de avena cruda tradicionales
- 1/3 de taza de leche desgrasada o de su elección
- 1/4 de taza de yogurt bajo en grasa (si usara el yogurt regular, añada menos leche o, de otra manera, será más aguado)
- 1/4 de cucharadita de vainilla, almendra, o extracto favorito
- 1 cucharada de miel, mermelada u otro producto para endulzar (opcional)
- 1/4 a 1/3 de taza de fruta, o la suficiente cantidad para llenar el recipiente

Indicaciones:

En un recipiente de una taza, añada la avena, leche, yogurt, extracto y el producto para endulzar. Póngale la tapa al recipiente y agite hasta que se combinen los elementos. Quite la tapa, añada la fruta y mezcle con una cuchara hasta que se combinen completamente. Coloque la tapa otra vez y refrigere toda la noche o tanto como 2-3 días, dependiendo en el estado de madurez de la fruta. Ponga más fruta o alguna otra cosa encima y disfrute.

Haga sus propios paquetes de avena instantánea

A los niños les gustan sus propios paquetes de avena de sabor. ¡Ahorre su dinero preparando sus propios paquetes instantáneos! ¡Aun los niños pequeños pueden componer las cantidades necesarias de avena, azúcar o especias!

Para preparar cada paquete usted necesitará:

- Una bolsita, como para poner un sándwich
- Una pizca de sal
- ½ taza de avena pre-cocida
- Otros ingredientes opcionales, al gusto

Ponga la avena seca en la bolsita. Añada la pizca de sal y los otros ingredientes. Cierre la bolsa y guárdela para usarla después.

Para usar: Coloque el contenido del paquete en un tazón para usar en microondas. Añada una taza de agua o leche. Ponga en el microondas y cocine en ALTO por unos 2 ½ a 3 minutos; mezcle bien antes de servir.

Variaciones:

- Avena con manzana, pasas y canela – a cada paquete, añada 1 cucharadita de azúcar, ¼ de cucharadita de canela y dos cucharadas de manzana seca picada, 2 cucharadas de pasas.
- Avena con chocolate – Añada 1 cucharada de chocolate para cocinar y 1 cucharadita de azúcar a cada paquete o dos cucharaditas de chocolate instantáneo.

Otros ingredientes opcionales: hojuelas de plátano seco, nueces picadas, almendras, arándanos secos, otras frutas secas.

Adaptado de January 2001 Food, Fun and Fitness Newsletter, by Jan Temple, ISU Extension

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...