

## Extensión

### Marzo de 2014 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](http://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 Extension son accesibles sin discriminación.

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

## Posibilidades con pasta

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

A los niños les gusta la pasta y esta es un alimento ideal como parte de una dieta saludable para ellos. Si usted está tratando de hacer pequeños cambios en su dieta, comprar pasta de grano entero es un buen principio. La pasta, incluyendo fideos, es baja en sodio y grasa. Elija pasta de grano entero para obtener nutrientes extra, tales como vitaminas, minerales y fibras.

Se recomienda comer seis porciones de 28g de granos (cereales, pasta, arroz, pan, etc.) por día. Media taza de pasta cocida cuenta como una porción del grupo de granos. Algunas recomendaciones extra sugieren que la mitad de los granos consumidos sean granos enteros. Incremente el consumo de granos enteros, reemplazando la pasta de harinas refinadas con pasta de granos enteros.

La pasta de harina integral provee hasta el 12,5% de los requerimientos diarios de fibra en cada una de las porciones de media taza. La fibra dietética de los granos enteros puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y pudiera reducir los riesgos de enfermedades del corazón, obesidad, y la diabetes tipo 2.

Las salsas son líquidos saborizantes usadas para incrementar el sabor de la pasta. Tenga cuidado al elegir la que vaya a añadir a sus pastas. Algunas salsas tienen un alto contenido de grasa y deben ser usadas con moderación. Las salsas con bases de crema y queso tienen, por lo general, altos contenidos de grasa saturada y calorías. Algunas mejores opciones son usar salsas que utilicen leche o queso bajos en grasa o sin ella, o simplemente tomates. Esto ayuda a disminuir la grasa saturada y calorías en la salsa.

### Consejos generales para cocinar pasta:

- Use tan solo una pequeña cantidad de aceite vegetal, margarina o aerosoles para cocinar cuando prepare platillos de pasta, si es que llegara a necesitarlos.
- Mantenga la pasta cocinada sobrante en el refrigerador hasta por tres días. Cuando quiera recalentarla, simplemente póngala en un escurridor y colóquela directamente en agua hirviendo por un minuto.
- Añada la pasta sobrante a su sopa favorita. Si usted usa pasta seca, caliente la sopa por unos 5 ó 10 minutos adicionales o hasta que la pasta se cueza.
- Haga que la hora de la comida sea más interesante sirviendo pastas de formas diferentes –estrellas, letras, ruedas o espagueti.
- Ahorre tiempo con pastas sobrantes – aumente sus recetas favoritas. Luego congele las porciones extras para usarlas después. Esto funciona especialmente con salsa y pasta horneada tales como la lasaña.

## Hablemos:

### ¿Está buscando una manera de añadir verduras a su dieta?

Discuta con sus niños que estar saludables incluye consumir platillos sin carne ocasionalmente. Así que en lugar de carne, añada verduras a una salsa de tomate ligera. Esto le provee a los platillos de



pasta suficiente sabor y frescura. Entre otras ideas se incluyen:

- Pique media berenjena y una taza de champiñones y fríalos hasta que se cuezan. Añada y mezcle su salsa marina favorita y sirva sobre pasta de grano entero.
- A sus hijos les gustará usar un pelador de papas para hacer moñitos de calabacita. Sofría los moñitos de calabacita en un poquito de aceite de oliva para luego ponerlos en la pasta cocida.
- Cerca del final de cocimiento de la pasta, añada la verdura favorita de los niños en el agua hirviente, cuele y combínela con la salsa.

## Receta para la salud:

### Salsa vegetariana para espagueti

[http://louisville.edu/medschool/familymedicine/family-medicine/nutrition-handouts/new\\_dash%201011.pdf/at\\_download/file](http://louisville.edu/medschool/familymedicine/family-medicine/nutrition-handouts/new_dash%201011.pdf/at_download/file) (Sitio en inglés.)

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas pequeñas, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 1/4 de taza de calabacitas, en rodajas
- 1 cucharada de orégano, seco
- 1 cucharada de albahaca, seca
- 1 lata de salsa de tomate -236ml- sin sal
- 1 lata de pasta de tomate -170g-
- 2 tomates medianos, picados
- 1 taza de agua

1. En una sartén mediana, caliente el aceite. Fría las cebollas, ajo y calabacitas en el aceite por 5 minutos a medio fuego.
2. Añada los ingredientes restantes y sofría cubiertos por unos 45 minutos. Sirva sobre espagueti de grano entero.



### Ensalada crujiente y picosita de pasta integral y verduras

<http://recipfinder.nal.usda.gov/recipes/tangy-crisp-vegetable-and-pasta-salad> (Sitio en inglés.)

- 1/2 taza de pasta de harina integral, sin cocer (como coditos, macarrones, etc.)
- 1/4 taza de vinagre
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 pepino (mediano, pelado, sin semillas y picado grueso)
- 1/2 zanahoria (mediana, en rodajas delgadas)
- 1/2 tomate (mediano, picado grueso)
- 1/4 pimiento verde (picado grueso)
- 1/2 taza de floretas de brócoli (picado grueso)
- 1/2 taza de rábano (rodajas delgadas)
- 2 cucharadas de cebolla, verde o roja (picada grueso)

#### Direcciones:

1. Lave bien sus manos y el área de trabajo.
2. Cocine la pasta integral según las instrucciones del paquete pero no agregue sal al agua donde la cocine. Drene, enjuague con agua fría y drene de nuevo.
3. Mientras tanto, en una pequeña sartén, combine vinagre, azúcar, sal, ajo en polvo y pimienta negra. Agite bien y caliente sobre fuego mediano hasta que el azúcar se disuelva, pero no caliente hasta hervir. Deje enfriar.
4. Enjuague, drene y pique el resto de los ingredientes. Combine en un contenedor de 20x20 cm.
5. Agregue la pasta integral cocida y la mezcla de vinagre. Mezcle cuidadosamente.
6. Cubra y refrigere durante la noche para permitir que los sabores se integren bien.
7. Sirva frío, usando una espumadera.
8. Cubra y refrigere los sobrantes durante las 2 horas después de preparar la ensalada.

