

Extensión

Augusto 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

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.

Duraznos

Mary Ellen Fleming, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor. Extensión de Colorado State University, Área de San Luis Valley

¡La temporada de duraznos está aquí! ¡Qué bocadillo, o postre, tan delicioso! Con su carnosa pulpa, la cual va del blanco al amarillo brillante, y su dulce sabor, no es tan sorprendente que los duraznos sean la tercera fruta más popular producida en los Estados Unidos, justamente detrás de las manzanas y las naranjas. Ya sean frescos, congelados, secos o enlatados, ellos pueden ser usados de forma variada – comidos naturalmente como bocadillos o añadidos a ensaladas, postres, cereales o en platillos cocinados. Los duraznos son una buena fuente de vitamina C. Ellos son bajos en calorías y sodio. El comer duraznos con cáscara incrementa la cantidad de fibra consumida.



Cuando usted compre duraznos locales de temporada, notará que son suaves, de sabor y olor más dulce que aquellos que se consiguen en otras temporadas. Los duraznos no se ponen más dulces después de haber sido cosechados aunque, eso sí, se ponen más jugosos con su maduración.

Consejos de compra: Cuando compre duraznos, revise que las cáscaras tengan un color amarillo o crema – la cantidad de rosado o rojo “coloradito” en su superficie depende de la variedad pero no es un buen signo de madurez. Aunque, la cáscara verde significa que el durazno ha sido cosechado antes de tiempo y no estará dulce. Una vez que los duraznos son cosechados, su dulzura no incrementará, así que elija los que huelan como a durazno. Elija duraznos que sean carnosos y de tamaño mediano o grande con cáscara lisa. Evite las frutas duras y elija aquellas que usted pueda presionar y notar su suavidad a lo largo de su unión, aún cuando el resto de la fruta esté firme. Los duraznos se suavizarán si se mantienen a temperatura ambiente durante unos días.

Almacenamiento: Si usted lleva a casa duraznos firmes, déjelos a temperatura ambiente por algunos días para que se maduren; colóquelos en una bolsa de papel para apresurar el proceso. Si los duraznos ya están maduros y no se los va a comer en un día, guárdelos en el refrigerador. Ellos se mantendrán bien por unos tres a cinco días.

Sugerencias para servirlos: Trate de añadir rodajas de durazno a su cereal frío o haga un parfait colocando niveles de duraznos, yogurt bajo en grasa y cereal crujiente en un vaso alto. Añada duraznos picados frescos, congelados o enlatados a la pasta para hacer waffles, o úselos sobre waffles o panqueques. Coloque cuidadosamente rodajas, peladas y delgadas, en pan tostado al que le haya sido untada una pequeña cantidad de queso crema bajo en grasa; espolvoree canela en polvo y sirva inmediatamente.

¡No todo lo que es dulce es azúcar!

No es necesario que usted se reprima, ni reprimir a sus hijos, de un premio ocasional; pero use su creatividad para proveer bocadillos saludables que sean dulces naturalmente. ¡Use frutas!

- Sirva jugo de fruta en lugar de soda. Rebaje el jugo añadiéndole 1/3 de taza de agua a 2/3 de taza de jugo.
- Pruebe el cuero de fruta o fruta seca como una alternativa al dulce *
- Mezcle en la licuadora fruta congelada y leche para preparar un batido saludable
- Sirva duraznos y requesón con nueces picadas encima.
- Sirva rodajas de duraznos con yogurt y espolvoree canela.
- Sirva rodajas de duraznos mezcladas con otras frutas frescas y crema agria, espolvoree nuez moscada

Un estudio reciente ha encontrado que el azúcar no puede ser culpada por la hiperactividad en los niños. Pero, el azúcar sí contribuye a las caries y a una pobre salud dental. *La fruta seca y el cuero de fruta se puede pegar a los dientes y contribuye también al decaimiento de los dientes, así que el cepillado apropiado de los dientes es importante. También, los alimentos a los que se les ha añadido azúcar, por lo general, contribuyen con muy pocos nutrientes a la dieta de sus niños además de las calorías.

Hablemos:

Los niños pequeños no pueden entender el concepto de nutrición así que enfóquese en la importancia de comer una variedad de alimentos tales como duraznos y otras frutas, no los nutrientes. La responsabilidad de los padres al enseñar nutrición a los niños pequeños es exponerlos a una variedad amplia de alimentos y tener esos alimentos a la mano. Ponga a prueba la siguiente actividad para enseñarles a los niños acerca de probar una variedad amplia de frutas.

Actividad para la salud: Puedo comerme un arco iris

Suministros:

- Papel de construcción de colores: rojo, naranja, amarillo, verde azul, morado
- Fotografías de frutas que los niños hayan recortado de revistas, etc.

Indicaciones:

1. Pídale a los niños que arreglen el papel de construcción en la forma de un arco iris (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado).
2. Pídale a los niños coger las fotos recortadas de revistas y catálogos y que las coloquen en el arco iris.
3. Discuta sobre cuántos colores diferentes pueden tener las frutas y cómo la apariencia puede hacer que se disfrute más al comerlas. ¿Son el interior y el exterior de la fruta siempre del mismo color?
4. Ahora continúe con pruebas de frutas; anime a los niños a probar frutas de cada color. Usted también podría servir una fruta diferente cada día y añadirla al arco iris que usted ha colocado en la pared.

Adaptado de: The Kitchen Magician:

A children's guide to nutrition and health. Texas A&M

Aguanieve de duraznos de Colorado

1 taza de rodajas de durazno (con cáscara)

½ taza de leche

4 cubos de hielo

1 taza de yogurt o helado bajo en grasa

Mezcle los ingredientes en una licuadora y sirva para el desayuno o postre. Hace 6 porciones.

