

## Extensión

### Octubre de 2014 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](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en  
Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero pu-  
den 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.

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

## Datos esenciales acerca de las manzanas

*Anne Zander, Agente de la Extensión para las Ciencias de la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder*

Seguramente usted ha escuchado, «Una manzana cada día, de médico te ahorraría». Mientras que lo que es cierto es que le tomaría más que una manzana diaria para estar saludable, es un paso en la dirección correcta. Las manzanas son deliciosas, fáciles de llevar consigo para comerlas como bocadillo, bajas en calorías, un refrescante natural del aliento y ¡son fáciles de encontrar en los mercados y tiendas!

Las manzanas son una fuente tanto de fibras solubles como insolubles. La fibra soluble ayuda a prevenir la acumulación de colesterol y reduce el riesgo de tener enfermedades del corazón. La fibra insoluble de las manzanas se mueve rápidamente a lo largo del aparato digestivo, reduciendo el riesgo de algunos tipos de cáncer y, además, implementa la salud digestiva.

Es una buena idea comer manzanas con toda su cáscara, bien lavadas por supuesto. Casi la mitad del contenido de vitamina C se encuentra justamente debajo de la cáscara. El comer la cáscara también incrementa el contenido de fibra insoluble.

Hay cientos de variedades de manzanas, aunque la mayoría de la gente tan solo haya probado una o dos variedades de las más populares. Las manzanas pueden ser dulces, agrias, suaves y lisas o crujientes, dependiendo del tipo que elija.

### Consejos para el éxito Para almacenar manzanas

- Las manzanas se mantienen mejor refrigeradas. Almacénelas en una bolsa de plástico o en la caja para verduras del refrigerador para mantenerlas frescas.
- Revíselas seguido. Retire cualquier manzana que empiece a descomponerse. ¡Una manzana en descomposición puede, ciertamente, echar a perder todo el resto!

### ¿Por qué las manzanas se ponen cafés cuando se las corta?

Cuando se corta una manzana, los compuestos encontrados en ella son secretados de la célula y causan la reacción de oscurecimiento en la fruta cuando se expone al oxígeno. Entre más vitamina C tiene la manzana, menor será el oscurecimiento. Para prevenir este cambio de color se debe humedecer las rodajas en una solución de 50% agua y 50% de ácido ascórbico (vitamina C) o en jugo de limón sin diluir.



### 8 RAZONES PRINCIPALES PARA DISFRUTAR DE UNA MANZANA

1. No contienen grasa
2. No contienen sodio
3. Contienen azúcares naturales, llamadas fructosa
4. Contienen tan solo 80 calorías
5. No contienen colesterol
6. No contienen colores ni sabores artificiales
7. Son una excelente fuente de fibra
8. Son bocadillos convenientes y satisfactorios

## Variedad de manzana

Variedad de manzana	Características	*Sabor	Compota	Para cocinar
Gala	Rojo-naranja con franjas amarillas	Dulce fresco	Muy buena	Buena
Fuji	Tono rojizo con franjas verdes y amarillas	Dulce, picante fresco	Buena	Buena
Honey crisp	Amarilla y tono rojo superpuesto	Medianamente agridulce	Buena	Buena
Braeburn	Amarilla con franjas rojas o color rojo superpuesto	Muy firme	Buena	Buena
Jonagold	Rojo brillante y Dorado	Agridulce firme	Buena	Muy buena
Granny Smith	Verde, algunas veces con un color rosado superpuesto	Agridulce fresco	Muy buena	Muy buena
Jonathan	Franjas de un rojo ligero sobre amarillo o rojo profundo	Moderadamente agridulce	Excelente	Muy buena
Red Delicious	Con franjas o de un rojo sólido	Dulce fresco	Regular	No recomendable
Golden Delicious	Amarillo-Verde, rosado superpuesto	Dulce fresco	Muy buena	Muy buena

## Hablemos:

Las manzanas son uno de los mejores bocadillos de la naturaleza que puede ayudar a reducir la obesidad infantil. Ellas son firmes, dulces, agrias, portátiles, llenas de vitaminas, fibra y agua. ¿Cómo animamos a los niños a comer más manzanas? La mejor forma de hacerlo es: ¡cortándolas rodajas!

Unos investigadores de la Universidad Cornell descubrieron que los estudiantes de escuela elemental comerán una mayor cantidad de manzanas si estas son servidas listas-para-comer. Para el estudio, se les pidió a las cafeterías escolares que cortaran las manzanas en seis rodajas. La venta de manzanas en esas escuelas aumentó un 61% como promedio. Aún más importante, el número de estudiantes que comieron más de la mitad de su manzana incrementó un 73% cuando la fruta fue servida en rodajas.

Los niños comen mejor las manzanas cortadas porque ellos, muchas veces, tienen frenos dentales o les falta dientes para poder morder. Además, si usted no rebana las manzanas, usted no puede comer esas piezas con figura de sonrisa y, así, ¡poner esa sonrisa en su cara!

## Receta para la salud

### Compota de manzana y crema de cacahuete

#### Ingredientes:

1 paquete (226g) de queso crema bajo en grasa, suavizado  
1 taza de crema de cacahuete crujiente  
½ taza de azúcar morena o miel o puré de manzana  
¼ de taza de leche baja en grasa, si necesitara adelgazar la compota  
Manzanas, si semillas y en rodajas

#### Método:

En un recipiente para mezclar combine los primeros 4 ingredientes; mézclelos bien. Sirva con rodajas de manzana  
Guarde lo que sobre de la compota en el refrigerador.

*Adaptado de Washington Apple Commission*

### Manzana crujiente libre de gluten

#### Ingredientes:

½ taza de avena pre cocida (sin gluten)  
¼ de taza de harina de arroz

¼ de taza de harina de tapioca

¾ de taza de azúcar morena

¾ de taza de nuez moscada

¾ de cucharadita de canela

⅓ de taza de mantequilla

4 manzanas gala de tamaño medio, o de su variedad favorita

\*Versión opcional añade algunas pasas o arándanos secos

#### Indicaciones:

Precaliente el horno a 190 grados C (375° F).

Para las coberturas, mezcle los ingredientes secos en un recipiente. Corte en trocitos la mantequilla y póngala en la mezcla de ingredientes secos. Pele las manzanas y córtelas en rodajas de ¼ de pulgada. Distribuya las rodajas de manzana en un recipiente para cocinar, untado con mantequilla, de 22x 22 centímetros. Espolvoree la cobertura en las rodajas de manzana. Hornee por unos 35-40 minutos (o hasta que las rodajas de manzana se suavicen y la cobertura se dore).

Sirva tibio o frío.

*Adaptado de Kendall Anderson Nutrition Center.*