

## Extensión

Enero  
de 2015  
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-  
eden 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 Extension  
son accesibles sin  
discriminación.

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

## Barra energética o Barra de dulce; ¿cuál es la diferencia?

*Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el consumidor, Condado de Arapahoe*

La palabra Energía en la barra de energía quiere decir que tiene muchas calorías. Las barras de dulce también proveen energía a partir de calorías, así que ¿cuál es la diferencia? Algunas veces no hay mucha diferencia; todo depende de los ingredientes listados en la etiqueta. Una barra energética balanceada debe incluir una variedad de carbohidratos, proteína, fibra y grasa saludable.

Cosas que buscar:

**Calorías:** Las barras de energía guardan muchas calorías en una pequeña cantidad de alimento. Si usted está tratando de limitar sus calorías, pero tan solo quiere una energía rápida para calmar su hambre, las barras no son la mejor elección. Una mejor decisión será un puñado de nueces o una manzana. Una barra de energía podría ser más apropiada para los atletas, quienes quemar grandes cantidades de calorías.

**Grasa:** Un poco de grasa es saludable porque disminuye la absorción de energía. Esto ayuda a evitar una erupción energética seguida por una caída rápida de la misma. Un poco de grasa también ayuda a absorber cualquier tipo de vitaminas solubles presentes en la barra. Busque barras que provean menos del 30% - 40% del total de calorías de grasa. También elija las grasas saludables como los encontrados en los aceites de nueces y, además, lea las etiquetas de nutrición. Evite todas las grasas transgénicas y saturadas; no más del 10% del total de calorías por porción.

**Carbohidratos y fibra:** La energía rápida de las barras proviene de los carbohidratos. Para evitar una explosión de azúcar en la sangre, o una caída, busque barras con aproximadamente el 40% - 50% del total de calorías a partir de carbohidratos. Una combinación de carbohidratos simples como azúcar, miel, etc. y carbohidratos complejos como granos enteros son lo mejor. Los carbohidratos simples ayudan con la explosión de energía rápida. Los carbohidratos complejos son procesados más lentamente por el cuerpo, lo cual ayuda a mantener la energía por más tiempo. La fibra también ayuda en la absorción lenta y es por eso que debe buscar barras que contengan al menos 3 gramos de fibra por porción.

**Proteína:** Un poco de proteína es bueno; ayuda al cuerpo a recuperarse por el desgaste muscular y provee una fuente continua de energía en el cuerpo. Es posible obtener demasiadas cosas buenas a partir de la proteína, lo que puede ser negativo para los riñones. Elija una barra de no más de 20 gramos de proteína por porción.

**Vitaminas, minerales, etc.:** Muchas barras están fortificadas con vitaminas y minerales. Mientras dicha fortificación no pase de 100 la cantidad recomendada diaria y usted no se encuentra limitado/a por su doctor, estas barras son aceptables.

**Sabor:** Además, las barras deben tener buen sabor. ¿Por qué gastar tiempo, dinero y calorías en un bocadillo que sabe a cartón, deja un mal sabor en la boca, es calcáreo o arenoso, o se queda atorado en los dientes/frenos?



## Hablemos:

Los niños, especialmente adolescentes, son atraídos hacia las barras energéticas, creen que estas sabrosas barras les darán la energía para estudiar, que los ayudará a desarrollar músculos más grandes, o que si los comen como un reemplazo para la comida, los ayudará a perder peso. Háblémosles a los niños para enseñarles sobre la realidad.

- Las barras energéticas no te harán estudioso, inteligente, fuerte o rápido por sí solas
- Las barras energéticas no son un sustituto para las comidas saludables ni para lograr dormir suficiente
- Las barras energéticas pueden ser consumidas como bocadillos ocasionales. Asegúrese de estar activo/a para quemar las calorías
- Las barras energéticas son buenas en emergencias, cuando no se tiene tiempo de comer o cuando a uno se le ha quedado el almuerzo en casa, pero ellas no son un buen reemplazo de una buena comida balanceada
- Debido a que las calorías y nutrientes son muy compactas en una barra de energía, asegúrese de beber 177-236 ml de agua cuando las coma.

## Receta para la salud: Barras energéticas caseras

Prepara 16 porciones

### Ingredientes:

- 2 tazas de hojuelas de avena
- ½ taza de semillas de calabaza peladas
- 1 taza de almendras ralladas
- ½ taza de semillas de lino molidas
- ½ taza de miel
- ¼ de taza de azúcar morena, empacada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1-2 cucharadita(s) de canela
- 1 ½ tazas de fruta seca (arándanos, pasas, etc.)
- Una pizca de sal
- Espray para cocinar



### Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 177° C. Rocíe un recipiente para hornear con el espray para cocinar
2. Distribuya las hojuelas, semillas de calabaza y las almendras en una lámina para hornear. Tuéstelas en el horno por 10 minutos o hasta que se doren, moviéndolas cada 5 minutos.
3. Caliente la miel, el azúcar morena, la vainilla, la sal y la canela en una sartén hasta que se disuelvan completamente.
4. Retire la avena y la mezcla de nueces del horno y combine con las semillas de lino, fruta seca y con la mezcla de azúcar y mantequilla.
5. Distribuya de manera uniforme la mezcla en el recipiente para hornear. Reduzca la temperatura a 150° C y hornee por 25 minutos.
6. Retire del horno y enfríe. Corte en 16 cuadros.

Datos nutricionales (por pieza, 1/16): Aproximadamente 170 calorías, 7g de grasa, 4g de proteína, 6,5g de fibra, 15g de azúcar, carbohidratos totales 22,5g

Fuente de receta y Datos Nutricionales adaptado de: Outdoor Eating: Enjoying Nature the No-Waste Way, Arizona Cooperative Extension, 4/2011.