

## Extensión

Junio  
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-  
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 Extension  
son accesibles sin  
discriminación.

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

### ¡Enriquezca su salud con bayas!

*Gisele Jefferson, Agente de la Extensión para la Familia y el Consumidor,  
Golden Plains Area.*



Si usted tomara una pastilla que lo ayudara a sentirse lleno, prevenir enfermedades y perder peso, seguramente usted la tomaría. ¿Qué tal si tuviera un sabor dulce afrutado? ¿Esto facilitaría decir sí? Bueno, usted no tiene que consultar a un médico para obtener algo de esta buena medicina. Tan solo vaya a su tienda de comestibles o mercado de productores y adquiera una amplia selección de bayas frescas o congeladas. Las bayas son unas frutas pequeñas empacadas de nutrientes de ocurrencia natural que ayudan a proteger su salud de varias formas.

Algunos estudios muestran que el consumo de bayas puede ayudarlo a mantener aguda su mente. En un estudio más amplio de más de 16.000 mujeres adultas, aquellas que consumieron algo así como dos porciones de fresas y una de arándanos azules por semana mostraron menos declinación mental que aquellas que no comieron las mencionadas bayas. Los nutrientes de estas frutas ayudan con el aprendizaje y afectan positivamente las partes encargadas de la memoria en el cerebro. Otros estudios están tratando de encontrar cómo las bayas pudrían prevenir las enfermedades Parkinson y Alzheimer.

Las bayas pueden ayudar a controlar la diabetes y el peso corporal. Las bayas tienen una alta cantidad de fibra, la cual ayuda a disminuir los procesos digestivos y a reducir la elevación de la glucosa sanguínea después de ingerir una comida o bocadillo. Su alto nivel de fibra también nos ayuda a sentirnos llenos y, por lo tanto, a pasar más tiempo entre comidas.

Las bayas también pueden ayudarnos a prevenir algunas enfermedades. La gente que come bayas regularmente se beneficia del contenido de vitaminas y otros nutrientes que reducen la inflamación y la hipertensión, además de reducir los riesgos de tener ataques cardíacos. Las bayas también pueden ayudar a prevenir y tratar infecciones de las vías urinarias, y a reducir el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer.

### Explore lo saludable de la bayas

- **Zarzamora** – gran fuente de fibra – una taza de esta fruta contiene algo así como 7 gramos de fibra. (El consumo diario recomendado de fibra es de 25 a 35 gramos.) Ellas son ricas en vitamina C y contienen, en cantidades pequeñas, hierro, calcio y vitamina A.
- **Arándanos azules** – tienen altos niveles de componentes que dilatan las arterias y ayudan a mejorar el flujo sanguíneo. Son ricos en antioxidantes; y buena fuente de fibra y vitamina C.
- **Fresas** – son una excelente fuente de vitamina C, y folato, el cual es un nutriente que es bueno para el corazón porque ayuda a dilatar las arterias y previene el desarrollo de placa.
- **Frambuesas** – ricas en fibra saludable para el corazón, con 4 gramos en cada media taza de ellas. Las frambuesas son una fuente rica de vitamina C, manganeso y polifenoles.
- **Bayas de acai** – alto contenido de antioxidantes, y una buena fuente de fibra. Su sabor es ácido; excelentes para preparar batidos y para poner sobre avena o yogurt.
- **Arándanos rojos** – bayas pequeñas y ácidas, muy populares durante las fiestas de temporada; pero deberían comerse durante todo el año. Ayudan a incrementar el colesterol tipo HDL – el buen colesterol, y ayuda a prevenir infecciones en las vías urinarias.



Las bayas son de temporada, y se las encuentra por un corto tiempo como fruta fresca en los mercados. Su costo por libra es más alto que cualquier otra fruta, por tal motivo no es bueno desperdiciarlas. Busque ofertas para obtener el mejor precio pero trate de disfrutarlas cuando las bayas estén en su mejor punto de madurez. Lávelas en agua corriente justo antes de consumirlas. Póngalas en una ensalada de frutas o añádalas a una fresca ensalada verde.

Las bayas que sobren pueden ser congeladas fácilmente para usarlas después. Lave las bayas maduras y séquelas al tacto con toallas de papel. Extiéndalas sobre una hoja de papel encerado, o papel de estraza, sobre una charola para hornear. Coloque la charola con bayas en el congelador por un par de horas hasta que las bayas se congelen. Coloque las bayas congeladas en una bolsa para congelar alimentos, elimine de las bolsas tanto aire como sea posible y feche y etiquételas antes de ponerlas nuevamente en el congelador.

Con las bayas pasadas de maduras (pero no enmohecidas) haga puré en la licuadora. Usted puede añadir un poco de dulcificante o yogurt. Luego, ponga la mezcla en una charola para hacer cubos de hielo o en una bolsa para congelar y congélela para usarla después en batidos o para ponerla después sobre algún postre.

## Hablemos

¡Es divertido comer bayas y aún mejor por estar llenas de nutrientes! Ayude a sus niños a explorar las variadas formas, colores, tamaños y sabores de las bayas teniendo un concurso de sabor con al menos dos tipos de ellas. Explíqueles a los niños que estas frutas ayudan a nuestros cuerpos a desarrollarse fuertes y saludables. ¡Trate de sembrar una bayas en su jardín! Pregunte “¿Cuántos tipos de bayas puedes nombrar?” Algunas bayas son silvestres. “¿Puedes nombrar algunas bayas silvestres?” Hable con sus abuelos o vecinos mayores de su vecindario y pregúnteles acerca de bayas silvestres. Ellos posiblemente hayan comido mermelada preparada con bayas de saúco o jalea elaborada con cerezas silvestres.

## ¿Qué piensa?

Por favor haga clic en la siguiente liga para tomar una encuesta del Boletín de Asuntos Familiares.

<http://studentvoice.com/colostate/familymattersnewlettersp2015>

Si usted recibe una copia impresa de este boletín, una copia impresa de la evaluación debe acompañar. Si no es así, por favor llame a Sheila Gains al 303-7-30-19-20 para solicitar una copia de la evaluación con el porte pagado. ¡Gracias!

## Receta para la salud:

### Coulis

Una de las cosas fáciles de preparar con bayas maduras es lo que se conoce como coulis. Un coulis de fruta no es nada más que un puré de fruta al que se le ha añadido dulcificante. El coulis es hermoso de color, maravilloso de sabor y contiene poco, o nada, de grasa o sodio.

Consejos para preparar coulis:

- Haga puré con las bayas añadiendo melón o durazno.
- Endulce con tan solo un poco de azúcar, miel, jarabe o sustituto de azúcar para incrementar su dulzura.
- Para hacerlo cremoso, añádale a las bayas una pequeña cantidad de plátano hecho puré.
- Use el coulis como aderezo en ensaladas de frutas, sorbetes o hielo de frutas; o como salsa para remojar; o añádalo a su batido. Rocíelo en un trozo de pastel ligero, helado, flan o pastel de queso como postre.

Si usted aun no nos ha dicho qué es lo que piensa del Folleto de Asuntos Familiares, por favor haga clic en la liga siguiente para realizar una pequeña encuesta. Si a usted le interesa pedir una copia impresa de la encuesta por favor llame a Sheila Gains al 303-7-30-19-20. ¡Gracias!

<http://studentvoice.com/colostate/familymattersnewlettersp2015>.

