

## Extensión

### Enero de 2016 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.

## ¿Podría beneficiarse su familia siguiendo una dieta mediterránea?

Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Extensión de Colorado State University, Condado de Arapahoe

Algunos estudios demuestran que para la mayoría de la gente, el seguir una dieta mediterránea puede reducir el riesgo de padecer enfermedades tales como el cáncer, enfermedades del corazón, diabetes, y de Alzheimer. La familia completa puede beneficiarse del estilo mediterráneo, el cual incluye los alimentos listados a continuación, 30 minutos de actividad física y tiempo de relajamiento y para disfrutar alimentos y actividades con la familia y amigos.



El seguir el estilo de vida mediterráneo no es algo así como “todo-o-nada”. Usted no tiene que seguir la dieta y estilo totalmente cada día de la semana para mejorar su salud. Haga algunos cambios que sean fáciles para su familia, y trate de seguirlos la mayor parte del tiempo, y entonces haga unos más e inclúyalos cuidadosamente al estilo de su familia.

### ¿Qué alimentos se incluyen en una dieta mediterránea?

- Granos enteros. Los granos enteros proveen más fibra, vitaminas B, magnesio, hierro y selenio que los granos procesados.
- Frutas y verduras. Existen una extensa variedad, generalmente consumida por temporadas y producidas localmente. Estos productos son bajos en calorías, densos en nutrientes, alimentos altos en fibra que contienen altas cantidades de antioxidantes y fitoquímicos protectores.
- Leguminosas (frijoles y cacahuates), nueces y semillas. Estas son fuentes importantes de proteínas y grasas de origen vegetal.
- Aceite de oliva. Esta es la fuente principal de grasa en la dieta mediterránea. El aceite de oliva tiene altas cantidades de grasa mono insaturada la cual puede protegernos de enfermedades del corazón y ataques cardíacos. También es alto en compuestos que pueden reducir la inflamación corporal. Puede reemplazar la mantequilla, manteca y los aceites hidrogenados en la mayoría de las recetas.
- Mariscos, carne aviaría y huevos son consumidos con mayor frecuencia que otras carnes.
- Productos lácteos bajos en grasa, en su mayoría yogurt y quesos proveen proteínas de alta calidad, calcio y, si es leche fortificada, vitamina D para lograr huesos fuertes.
- Hierbas y especias frescas son añadidas para dar sabor y pueden reemplazar la sal.
- Vino rojo, para los adultos solamente. El vino rojo contiene alcohol y un compuesto llamado resveratrol que puede ayudar a prevenir daños a los vasos sanguíneos y a reducir colesterol LDL y a prevenir coágulos sanguíneos. El vino rojo puede ser consumido con moderación (unos 150 ml) con la comida.

### Ejemplo de un menú de un-día:

#### Desayuno

#### 1 taza de avena cocida

Cubra con: 1/2 banana en rodajas, 1/2 taza de yogurt bajo-en-grasa sin sabores añadidos, espolvoree 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharadita de miel

**Bocadillo** 1/2 taza de zanahorias en trocitos

**Almuerzo** 2 tazas de verduras verdes con:

56g de salmón a la parrilla, (o un empaque o lata de 70g de atún o salmón), 1/2 taza de tomates uva, 1/4 de taza de cebolla roja en rodajas, y 28g de queso feta, mezclado con aceite de oliva y algo de vinagre balsámico

1/2 pan tipo pita de trigo entero con 1/4 de taza de humus  
Manzana pequeña

**Bocadillo** 28g de pistachos

**Cena** Pasta primavera con:

1 taza de macarrones de trigo entero, 2 tazas de verduras asadas, y 57g de pechuga de pollo en cubitos, mezclados con 1 cucharada de aceite de oliva, ajo machacado, hierbas, y jugo de limón

3/4 de taza de arándanos sobre 1/2 taza de yogurt bajo-en-grasa sin sabores añadidos  
[www.liveeatplay.colostate.edu](http://www.liveeatplay.colostate.edu) Mediterranean Diet, Nov 2013

En el ejemplo anterior, los niños pueden empacar un sándwich de atún o mantequilla de nueces hecho con pan de trigo entero o en un pan de pita también hecho con trigo entero. Incluya verduras tales como zanahorias, apio, rodajas de pepino para comer con humus, y una pieza de fruta.

Muchos de los alimentos en la dieta mediterránea son ampliamente aceptados por los niños. Si ellos tendieran a rechazar los productos de trigo entero, pruebe con los productos blancos de trigo entero (pan, pasta, etc.) o prepare alimentos con granos enteros al 50 por ciento tales como arroz integral medio entero y arroz blanco, mezclados después que hayan sido cocidos (el arroz integral lleva más tiempo para cocerse que el blanco). Algunos niños rechazan el pescado, “sabe a pescado”, así que experimente con pescados de mediano sabor como el tilapia, bacalao, o reloj anaranjado. Trate de servir pescado cocido, picado y ligeramente sazonado con sazonador para tacos. Sirva el pescado sazonado en una tortilla para taco con todas las cubiertas tradicionales tales como salsas y lechuga picada.

## Hablemos

Los niños son más susceptibles de aceptar probar nuevos alimentos si a ellos se les permite participar en el proceso de elegir y/o hacer nuevas comidas. Pídeles a los niños que lo ayuden a imaginar que están viajando por un país mediterráneo para probar alimentos saludables que los niños comen en esos países (Grecia, Italia o España).

## Receta para la salud:

### Humus casero

He aquí una receta que, con seguridad, es una favorita, aún para los niños. Otras recetas se encuentran a la mano en <https://www.facebook.com/LiveEatPlay>

1 lata (425g) de garbanzos, drenados  
1 cucharada de jugo de limón  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo, machacado  
1/2 cucharadita de comino  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharada de tahini (pasta de ajonjolí) o mantequilla de cacahuete  
Agua, la necesaria (hasta un 1/4 de taza)

### Indicaciones:

Mezcle todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Añada el agua que sea necesaria en la mezcla mientras se licúa, para preparar un aderezo grueso. Sirva con pan de pita de trigo entero o con verduras frescas.

