

Extensión

Augusto de 2016 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.**

Preparando salsa fresca y frituras con los niños - ¡una manera divertida de servir verduras!

Gisele Jefferson, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Golden Plains Area

Las verduras proveen una variedad de vitaminas, minerales y fibra que nos dan muchos beneficios saludables. Ellas nos ayudan a crecer y a mantener cuerpos fuertes y saludables. Además, también nos ayudan a resistir infecciones y enfermedades crónicas, así como a reducir nuestros riesgos de obesidad, enfermedades coronarias, diabetes y cáncer.

La mayoría de las verduras son por naturaleza bajas en grasas o calorías. Ninguna de ellas tiene colesterol. Ellas son fuentes importantes de muchos nutrientes, incluyendo potasio, fibras dietéticas, folato (ácido fólico), vitamina A y vitamina C.



Beneficios por comer verduras:

- **Potasio:** puede ayudar a mantener la presión sanguínea saludable. Entre las verduras que son buenas fuentes de potasio se incluyen camotes, papas blancas, frijoles blancos, productos del tomate (pasta, salsa y jugo), hojas de remolacha, frijoles de soya, habas, espinacas, lentejas y frijoles.
- **Fibra:** este nutriente en las verduras ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y pudiera reducir los riesgos de enfermedades coronarias. La fibra ayuda a reducir la constipación y la diverticulosis. Los alimentos que contienen fibra, como por ejemplo las verduras, ayudan a que uno se sienta satisfecho con menos calorías.
- **Folato:** éste ayuda al cuerpo a formar células rojas. Las mujeres en edad fértil, quienes pudieran embarazarse, pueden necesitar extra folato a partir de alimentos, además del folato contenido en las vitaminas pre-natales. Este reduce el riesgo de problemas serios de desarrollo en el bebé durante el periodo de embarazo. Entre las verduras buenas por el contenido de folato se encuentran las verduras de hoja verde como las espinacas, espárragos y las coles de bruselas.
- **Vitamina A:** esta vitamina ayuda a mantener saludables los ojos y la piel y ayuda a proteger contra infecciones. Las verduras que son una buena fuente de vitamina A incluyen verduras de hoja verde, calabaza, calabacitas, zanahorias, brócoli, pimientos rojos y otras verduras anaranjadas y amarillas.
- **Vitamina C:** este elemento ayuda a curar cortadas y heridas y ayuda a mantener las encías saludables. La vitamina C ayuda a absorber el hierro. Entre las verduras con mucha vitamina C encontramos pimientos rojos y verdes, brócoli, coles de bruselas, repollo, coliflor, tomates y papas.

Las verduras son una parte vital de una dieta saludable para la gente de todas las edades. Todos y cada uno deben comer tres o más porciones diarias. También es importante comer verduras de diferentes colores y de grupos diferentes: verduras de hojas verde-oscuro, verduras de almidones, verduras rojas y anaranjadas, frijoles y chícharos, así como otras.

A muchas familias se les dificulta lograr que sus niños coman suficientes verduras. Podría ser necesario servir varias veces los nuevos alimentos para lograr que tanto los niños como los adultos los prueben. Lo que algunas veces ayuda es incluir los nuevos alimentos en los alimentos o recetas preferidas de la familia.

¿A quién no le gustan las frituras con aderezo? Ellas son sabrosas y divertidas de comer. Usted puede hacer salsa y frituras a partir de una gran variedad de verduras y frutas. Así que, añádamoles algo saludable a las comidas y bocadillos.

Hablemos

Empiece una discusión acerca de las verduras con los niños haciendo comparaciones de sus diferentes formas, colores y tamaños. “¿Qué verduras de diferentes colores te gusta comer? Hablen de cómo las verduras ayudan a nuestros cuerpos a crecer fuertes y saludables, porque ellas tienen muchas vitaminas, minerales y fibras. Enséñeles a los niños que las verduras son divertidas de comer probando algunas nuevas recetas para algunas de sus comidas favoritas. Usted puede cultivar algunas verduras en su propio jardín ¡o cómprelas en su mercado preferido! Pregúnteles a los niños “¿Cuántas verduras diferentes puedes nombrar?”

Frituras de verduras horneadas

1 remolacha fresca
1 papa, o camote, mediana
1 calabacita, o calabacín amarillo del verano, mediana
1 chirivía, o zanahoria, mediana
2 cucharadas de aceite de canola u oliva
2 cucharadas de queso parmesano rallado, opcional
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de orégano seco
Una pizca de pimienta negra



Lave y pele las verduras. Corte rodajas de 1/8 de grueso usando una “mandolina” o un rebanador manual o cuchillo. Colóquelas en un tazón grande y rocíelas con el aceite.

Combine los ingredientes restantes; espolvoree sobre las verduras y revuelva para cubrir todas las rodajas. Acomode las rodajas en una sola capa sobre dos hojas para hornear de 38x25 cm. Cubra con un papel de pergamino para hacer que sea más fácil limpiarlas.

Hornee a 190,5° C (375° F) por unos 15-20 minutos o hasta que se doren o queden crujientes, volteándolos una vez con una espátula. Enfríe y sirva. Almacene en un contenedor sellado.

Hace 7 porciones.

Datos nutricionales: ½ taza contiene 108 calorías, 5 g de grasa, 1 mg de colesterol, 220 mg de sodio, 15 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 2 g de proteína.

Receta adaptada de: www.tasteofhome.com

Salsa de elote y frijoles

1½ tazas de dientes de elote, cocinados; o enlatados/ congelados
1 lata de frijoles negros, enjuagados y colados
1 pimiento rojo o verde, picado
1 aguacate, picado
1 tomate fresco, picado u 8-10 tomates cereza cortados en cuartos
½ taza de cebollas rojas, o verdes, picadas finamente
2 cucharadas de vinagre de manzana mezcladas con 2 cucharadas de aceite de oliva - o ¼ de aderezo italiano

Ingredientes opcionales:

¼ de cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra
¼ de cilantro o perejil picado
½ cucharadita de salsa picante
1 chile jalapeño, sin semilla y picado
1 diente de ajo, finamente picado o una pizca de ajo en polvo

Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para servir. Sirva con frituras de maíz o de verduras.



Prepara 10 porciones

Datos nutricionales: ½ taza contienen 79 calorías, 2,5 g de proteína, 3,8 g de grasa, 9,8 g de carbohidratos, 3,3 g de fibra, 40 mg de sodio, ,6 g de grasa saturada, 0 g de colesterol.