

Extensión

Septiembre
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.

El poder de la proteína

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

Consuma proteínas en cada comida - ¡especialmente durante el desayuno!

Haga que su familia tenga un buen inicio cada mañana con una ración de proteínas. Tanto los adultos como los niños en desarrollo necesitan proteínas para mantener sus cuerpos funcionando adecuadamente. Las proteínas son importantes tanto para fuerza física como para la fuerza mental. Cada una de las células de nuestro cuerpo necesita proteínas. Es utilizada por el cuerpo para crear y mantener los músculos, colágeno, pelo, hormonas y enzimas.



Recomendaciones:

Los niños necesitan más proteína por libra de peso corporal que los adultos. Debido a que los niños crecen a velocidades y edades diferentes en su niñez, la cantidad de proteína que necesitan también varía. A menos que el pequeño sea vegetariano él/ella probablemente obtiene suficiente proteína, pero algunas investigaciones indican que una distribución más nivelada es necesaria en el consumo de proteínas durante el día. Una cantidad de evidencias de investigación indican que los adultos mayores se benefician de un incremento en el consumo de proteínas. La cantidad diaria recomendada (RDA por sus siglas en inglés) en este momento para los adultos es de 0.8 gramos (g) de proteína/kg del peso del cuerpo por día, pero un incremento a 1.0 g ha sido sugerido para los individuos de más de 65 años para llenar las necesidades de proteína para mantener una salud óptima.

Las investigaciones sugieren que es particularmente importante ingerir cerca al 30% de su proteína en el desayuno.

¿Cuánta proteína?

Edad	RDA en gramos de proteína por día para prevenir enfermedades	30% a 45% RDA por comida, ¡especialmente en el desayuno!
Niños/as, edades 1- 3	13g	3,9 - 5,8 g
Niños/as, edades 4-8	19g	5,7 - 8,5 g
Niños/as, edades 9-13	34g	10,2 - 15,3 g
Niñas, edades 14-18	46g	13,8 - 20,7 g
Niños, edades 14-18	52g	15,6 - 23,4 g
Adultos, 68kg (150 lb)	54g	16,2 - 24,3 g

El comer 30% de la cantidad recomendada de proteína diaria durante el desayuno tiene varios beneficios. Nos ayuda a estar más alerta en clases o en el trabajo, disminuye la necesidad de consumir bocadillos y nos mantiene satisfechos durante el día. Distribuyendo el consumo de proteína durante el día incrementa el uso de la proteína por los músculos y órganos. El mantener masa muscular ayuda al cuerpo a recuperarse de enfermedades o lesiones y previene la osteoporosis. Los músculos queman más calorías que grasa durante reposo. Las masas musculares también reducen la resistencia de insulina, lo que es importante para controlar y prevenir diabetes tipo 2.

En un estudio sobre adolescentes, los participantes fueron divididos en 3 grupos. Un grupo recibió un desayuno alto en proteína, a otro le fue proporcionado un desayuno bajo en proteína y otro más no desayunó nada. A continuación, a los adolescentes les fue permitido comer lo que quisieran el resto del día. Los adolescentes que comieron su desayuno alto en proteína, se sintieron satisfechos durante todo el día, sus antojos y deseos de comer

comida chatarra disminuyeron por la tarde en comparación con aquellos que consumieron el desayuno bajo en proteína o que no desayunaron.

Entre las fuentes saludables de proteína se encuentran los mariscos, pescado bajo en grasa, carne aviaría, huevos, frijoles, judías verdes, productos de soya, leche, nueces y semillas y, en menores cantidades, algunos granos. Consuma una variedad de proteínas cada día para obtener todos los amino ácidos necesarios.

Alimento:	Cantidad: de alimento	Gramos: de proteína
Requesón	1 taza	25
Yogurt tipo griego, sin sabores adicionales	1 taza	22
Yogurt, sin sabores adicionales y bajo en grasa	1 taza	12
Leche (desgrasada, baja en grasa, o entera)	1 taza	8
Queso tipo suizo	1 rodaja	7
Pechuga de pollo, pavo, carne de res sin grasa o chuleta de puerco	3 onzas	22-25
Jamón	3 onzas	15
Huevo	1 grande	6
Salmón	3 onzas	21
Atún enlatado	3 onzas	19
Frijoles negros	1/2 taza	7
Lentejas	1/2 taza	12
Leche de soya	1 taza	6
Granola	1/2 taza	8
Crema de cacahuete	2 cucharadas	8
Almendras	1 onza	6
Tofu firme	3 onzas	12
Quinoa (grano)	1 taza	8
Avena	1 taza	6
Pan de grano entero	1 rebanada	5

Hablemos

Explíqueles a los niños la importancia de comer proteína, especialmente en el desayuno. Recuérdeles que los ayuda a estar fuertes tanto física como mentalmente, así como a tener una mejor habilidad para aprender en la escuela y a tener menos hambre durante el día. Pídales ayuda a los niños a hacer una lista de alimentos con proteína para tenerlos a la mano para el desayuno. Si las prisas por las mañanas son difíciles, pídale a los niños que ayuden a preparar los alimentos la noche anterior, como por ejemplo a hacer “burritos” de desayuno, o a preparar mini quiches para llevar (vea la receta siguiente). Estos pueden ser recalentados rápidamente en la microondas durante esas mañanas apuradas.



Receta para la salud:

Mini quiches rápidos para el desayuno

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva extra-virgen
- 1 taza de queso tipo cheddar, rayado
- 1/2 taza de cebolla amarilla, picada
- 1 taza de jamón bajo en sodio, cortado en piezas de 1/4 de pulgada
- 6 huevos grandes
- 1 taza de leche al 1%
- 2 cucharadas de harina de uso múltiple
- 1/2 cucharadita de pimienta

Indicaciones:

1. Caliente el horno a 350° F (176,6 °C), aplique aceite en aerosol a un molde para 12 pastelillos
2. Cubra el fondo de cada molde con la mitad de queso rayado
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén a temperatura media
4. Añada la cebolla picada y el jamón a la sartén y caliente hasta que las cebollas se suavicen y el jamón quede algo dorado. Ponga a un lado.

5. En un tazón bata juntos los huevos y la leche hasta que se mezclen bien. Añada la harina y la mezcla hasta que se combinen perfectamente
6. Añada la mezcla de jamón y cebolla, queso restante y pimienta y mezcle cuidadosamente
7. Use un cucharón para poner la mezcla en el molde; hornee por 25 minutos, hasta que se reafirme o que el centro alcance los 165° F (73,8 °C).
8. Permita que se enfríen antes de retirarlos del molde. Refrigerar y guardar en un contenedor sellado. ¡Consuma uno en el desayuno cada mañana!

Sugerencia: Sirva 1-2 mini quiche con pan tostado de trigo entero, fruta y leche.

Cada quiche contiene: 110 calorías, 7,1 g de grasa, 200 mg de sodio, 3,3 g de carbohidratos y 8,1 g de proteína.

Fuente de la receta: Dining With Diabetes, Kendall Anderson Nutrition Center, Colorado State University