

## Extensión

### Julio de 2017 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  
[extension.colostate.edu](http://extension.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 Extensión  
son accesibles sin  
discriminación.  
**Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.**

## Productos del mar, una supercomida

Jessica Clifford, CSU Extension Nutrition Specialists MS, RDN Anne Zander, CSU Extension FCS Agent MS

En el término “Productos del mar”, generalmente, se incluyen pescado de agua fresca o salada, ostras, almejas, mejillones, camarones, langosta y cangrejo de río. Los cinco productos del mar más populares son **camarones, atún enlatado, salmón, abadejo y tilapia**. Así que, ¿qué tipo de supercomida debería consumir su familia?

El pescado es una buena fuente de hierro y una de las mejores fuentes de vitaminas B tales como las B12, B6, niacina y riboflavina. El comer una variedad de pescado es una buena manera de obtener minerales tales como el selenio, zinc, cobre, yodo y manganeso.

En general, el pescado es muy bajo en grasa, pero el tan llamado “pescado graso” tiene tan solo un poco más de contenido de grasa. Los pescados grasos son una fuente importante de vitaminas solubles en grasa: A, D, E y K. Ellos también contienen los saludables ácidos grasos no saturados omega-3. Entre los pescados grasos se encuentran salmón, caballa, sardina, arenque, atún y trucha de agua dulce.

### Seguridad de los alimentos

El mensaje que la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) desea comunicar es que el pescado debe ser parte de una dieta saludable. Los contaminantes, inclusive el mercurio, son una preocupación importante en el pescado más grande y de más edad debido a que aquel elemento se acumula en su tejido. “**Consejos sobre el consumo de pescado**” forman parte de una tabla informativa en el sitio Web de la FDA, que nos ayuda a elegir el pescado con un mínimo riesgo de contaminación.

### Manejo seguro

- Siempre lávese las manos con agua jabonosa caliente antes y después de preparar la comida del mar.
- Descongele los productos del mar (incluyendo los que vengan empacados al vacío) en el refrigerador. Déjelos descongelar ahí por un día.
- Los productos del mar también pueden ser descongelados debajo de una corriente de agua fría o en el horno de microondas. Use la temperatura más baja de la microondas hasta que el pescado se sienta fresco, moldeable y un poco helado. Cocine la comida inmediatamente después de descongelar.
- No deje que los líquidos de los productos del mar, carne roja o aviaria crudas se pongan en contacto con las comidas preparadas o listas para comer.
- Lave las áreas de corte, utensilios, mostradores, fregadero y sus manos con agua jabonada caliente después de preparar productos del mar cruda, carne roja o aviaria.
- Sirva los productos del mar en un plato limpio, nunca en el mismo plato que usted utilizó para preparar los productos crudos.
- Refrigere lo que sobre dentro de las 2 horas después de haberlas servido o tírelas.



## Consejos

- Las barritas de pescado son buenas con tal que no sean de tiburón, pez espada, azulejo, caballa gigante o atún, los cuales realmente no parecen pescado.
- Los niños de menos de seis años deberían comer menos de media lata de atún (85mg/3 onzas) por semana. Los límites específicos por semana para los niños de menos de 6 años de edad varían de 28mg (una onza) para un niño que pesa 9kg (20 libras), a 85mg (3 onzas) para un niño que pesa unos 27kg (60 libras).
- El tipo de atún puede hacer la diferencia. Lea la etiqueta de la lata de atún y elija “trozo sin grasa” o “trozo” de atún. Ellos tienen menos mercurio que los llamados “trozos blancos sólidos” o “trozo blanco” enlatados. El atún enlatado compuesto de especies más pequeñas de atún tales como barrilete y atún blanco tienen cantidades menores que la mayoría de trozos de atún.
- Planee comer unas dos porciones de pescado cada semana y elija hacer de una de esas porciones de pescado graso.
- Coma el pescado fresco dentro de los dos días después de su compra y consuma el pescado congelado dentro de los dos meses después de su compra.

## Hablemos

Lograr que los niños disfruten diferentes tipos de pescado puede ser algo complicado, especialmente si las barras de pescado están al principio de las listas de obligaciones. Envuelva a su familia en la planeación del menú para incluir los productos del mar regularmente, probando con recetas fáciles primero. ¡Recuerde revisar el pescado para evitar los huesos pequeños que pudieran dañar a los niños! A la mayoría de los niños les gusta la comida en barras, así que pruebe haciendo brochetas de pescado, con tomates cereza y cubos de pescado añadidos a cada brocheta. Hornee las brochetas y sírvalas con suficiente ensalada y pan de pita caliente.

Anime a su familia a hacer su propio plato proporcionándoles filetes de pescado cocido y pan, tortilla de harina, tortillas para tacos, rodajas de pepino, zanahoria rallada, pedazos de lechuga y algo de queso. Vea qué es lo que ellos hacen - una hamburguesa alta de pescado o quizás un taco de pescado.

## Receta para la salud:

### Pescado horneado y papitas fritas

- 4 tazas de papas (unas 4 medianas)
- 1 cucharada de aceite (canola o vegetal)
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
- 4 filetes de pescado (cualquier tipo), descongelado (de unos 85mg/3 onzas cada uno)
- 3 tazas de hojuelas de maíz
- 1 huevo
- 2 cucharadas de agua
- 1/3 de taza de harina

#### Indicaciones:

1. Las papitas fritas llevan más tiempo hornearlas. Una vez que se hayan puesto en el horno, prepare el pescado.
2. Pre-caliente el horno a 218° C (425° F)
3. Lave perfectamente las papas bajo la corriente de agua usando un cepillo para verduras. Córtelas por la mitad y luego en rodajas de 1/4 de pulgada de grueso.
4. Combine las



5. papas, el aceite, la sal y la pimienta en un tazón. Mezcle hasta que las papas queden cubiertas de aceite.
5. Rocíe una hoja de metal para hornear con espray para hornear y coloque las rodajas en una sola capa.
6. Hornee por unos 15 minutos. Deles vuelta a las papas y hornee por otros 15 minutos o más. (Por un total de 30 minutos.)
7. Corte cada filete en tiras.
8. Coloque las hojuelas de maíz en una bolsa de plástico. Hágalas polvo pasando un vaso o una botella rodando por encima de las hojuelas.
9. Bata el huevo y el agua juntos en un tazón.
10. Rocíe una hoja de metal para hornear con espray para hornear. Ponga la harina en un plato. Ponga cada tira de pescado en la harina, luego en el huevo y en las hojuelas.
11. Hornee por unos 15 minutos hasta que el pescado se desprenda en hojuelas con el tenedor.

\*Receta de : [Spendsmart](#) University of Iowa Extension

#### Fuentes:

- Colorado State University Extension. Fat Soluble Vitamins.
- Harvard School of Public Health. Fish: Friend or Foe?
- University of Washington, Michigan, and Iowa Extension Services