

Extensión

Septiembre 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

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 Extensión
son accesibles sin
discriminación.

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

Cómo elegir cereales para el desayuno

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el consumidor, Condado de Eagle

¿Usted le sirve a su hijo/a cereales pre-
preparados para lograr un desayuno rápido? Los
cereales pueden ser una manera conveniente y
nutricional para empezar el día. Muchos cereales
son fortificados con vitaminas y minerales
beneficiosos. Pero, muchos de esos cereales
también están llenos de azúcar y tan solo proveen
un poco de fibra si no es que nada. Los cereales
también pueden ser altamente procesados.



Para proveer opciones saludables, busque cereales que tengan menos de 6 gramos de azúcar por porción y que provea por lo menos 2,5 gramos de fibra por porción. Los cereales que contengan nueces tendrán una mayor cantidad de proteína y grasa. Pero, hay que recordar que la grasa de las nueces es una grasa saludable que puede ayudar a sentirse lleno por más tiempo cosa que no sucede con los cereales que son tan solo carbohidratos.

Ponga atención a la etiqueta de Información nutricional y no haga caso de las insinuaciones descritas en los empaques. Esas descripciones en el frente de las cajas es donde la mercadotecnia entra en acción. Una porción de cereal puede variar de 1/2 taza a más de una. Para ver esta cantidad, use una taza para medir para ver cuál es la cantidad real de una porción. Trate de quedarse con la porción recomendada. Generalmente, una porción de 28g (una-onza) puede contener unas 100-200 calorías.

Algunas veces es más fácil reducir gradualmente la cantidad de cereal azucarado mezclándolo con un cereal de apariencia similar pero con bajas cantidades de azúcar. Gradualmente incremente la cantidad del cereal bajo en azúcar para lograr que los niños se acostumbren a ellos. Como alternativa, en la tienda, permita que los niños elijan entre dos o tres cereales saludables que tengan bajos contenidos de azúcar pero que contengan más granos enteros.

Al consumir una porción de cereal seco, una pieza entera de fruta y una cajita de leche baja-en-grasa se logra tener un desayuno rápido, fácil y saludable que les ayudará a iniciar un buen día a usted y a su niño.

Hablemos

Las compañías han incrementado los anuncios que impactan a los niños y las cajas de cereal están designadas para atraer la atención de éstos. Hay una estrategia detrás de la decisión de dónde colocar las cajas en los estantes de la tienda. Hable con sus niños acerca de cómo los cereales más dulces son colocados en la parte más baja, a la altura de los ojos de los niños para que ellos decidan que los quieren. Los cereales de marcas más caras están “a nivel-visual”. Esto los hace más visibles y fáciles de coger. Organice una “Competencia de diseño de cajas” con sus niños. Permítales crear una caja de cereal para su cereal favorito y luego pida que su familia o amigos juzguen las cajas

Receta para la salud:

Barritas energéticas

Ingredientes:

- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/3 taza de puré de manzana
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 3/4 de taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de harina de trigo entero
- 1 cucharadita de levadura
- 1/2 taza de avena (rápida o regular)
- 1/4 de taza de nueces pecana picadas
- Opcional: 1 cucharadita de canela y/o 1/2 taza de pasas o arándanos secos

Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 177°C (350°F) y rocíe ligeramente una hoja para hornear de 22cm (9x9-pulgadas) con aerosol para cocinar.
2. En un tazón grande, combine el azúcar morena, puré de manzana, huevo, vainilla y zanahorias.
3. Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Ponga la mezcla en la hoja para hornear.
5. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que se dore en las orillas.
6. Deje enfriar y corte en barritas. Corte 6 barras en una dirección y 3 barras en la otra dirección. Esta receta hace 18 barras de unos 8x5 cm (3x2 pulgadas) cada una. Envuelva



individualmente cada Barra energética para tenerlas lista cuando esté de prisa.

Aunque las Barras energéticas tengan un poco más del azúcar recomendada anteriormente, ellas son bajas en grasa y altas en ingredientes saludables (fruta - puré de manzana y pasas; verduras - zanahorias; y granos enteros - avena y harina de trigo entero; proteína - nueces).

Porción: 90 calorías por barra

- 2g de grasa por porción
- 2g de fibra por porción
- 7g de azúcar por porción
- 2g de proteína por porción
- 35mg de sodio