



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

febrero de 2018 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 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.

Pistachos: una nuez pequeña pero poderosa

Anne Zander, CSU Extension FCS Agent, Condado de Boulder

Datos curiosos y divertidos sobre los pistachos:

- 1) Los pistachos son conocidos en los Estados Unidos como la "nuez sonriente", "nuez feliz" o como la "almendra verde".
- 2) Los seres humanos han comido pistachos por lo menos unos 9.000 años.
- 3) Gracias a su alto valor nutricional y larga vida de almacenaje, los pistachos fueron un alimento clave entre los tempranos exploradores y comerciantes, y uno de los ingredientes del tan conocido ¡trail mix!
- 4) Los pistachos son una buena fuente de fibra; ellos proveen 3 gramos por porción. Esta es una cantidad mayor que la mayoría de frutas enteras. El tamaño de una porción es 28g (1 onza), lo que es el equivalente de unos 40-50 pistachos.
- 5) En los Estados Unidos, a los pistachos en un tiempo se les añadió un tinte rojo para disimular las imperfecciones de la cáscara y así hacer que los pistachos sobresalgan en las máquinas dispensadoras.



Photo by Emily Liu

Información nutricional

Los pistachos son una de las pocas nueces que contienen muchos de los nutrientes requeridos por los humanos para mantener su salud general. Los pistachos son una buena fuente de proteína y fibra y una excelente fuente de grasas saludables. Los pistachos tienen un bajo contenido de calorías en comparación con otras nueces; contienen tan solo 160 calorías por cada 28 gramos.

Los pistachos contienen altas cantidades de proteína y fibra en comparación con otras nueces tales como almendras, anacardos, avellanas, macadamias, pacanas y de nogal. Los pistachos contienen 6 gramos de proteína por cada 28g, lo cual puede ayudar a sentirse lleno.

El contenido de grasa es la más baja en comparación con otras nueces. El contenido de grasa es de 13 gramos por cada 28 gramos de pistachos. Aunque nosotros necesitamos grasas saludables en nuestra dieta, recuerde consumirla con moderación. Los pistachos son altos en ácidos fáticos monoinsaturados y ácidos fáticos poliinsaturados, lo que ayuda a reducir el "mal" colesterol (LDL) y a incrementar el "bueno" (HDL).

Dentro de todas las nueces, los pistachos tienen las más altas cantidades de antioxidantes, e inclusive se las coloca por sobre el té verde.

¿Cuánto es 28 gramos?

- 45-47 pistachios
- 28-30 cacahuetes
- 20-24 nueces
- 18-20 mitades de pacanas o avellanas
- 1 mitades de nueces de nogal
- Cerca de ½ taza de semillas de calabaza
- Cerca de ¼ de taza de semillas de girasol sin cáscaras

Seguridad

Cualquier familiar que sea alérgico a las nueces no debe consumirlas. Los síntomas de una reacción alérgica pueden ir desde una simple irritación en la piel hasta un choque anafiláctico mortal, incluyendo dificultad para respirar, dolores estomacales, vómito y diarrea.

Formas fáciles para añadirlos a su dieta

- Mida y ponga 52 gramos de nueces de pistacho en bolsitas individuales, o contenedores, para consumir como bocadillos rápidos.
- Espolvoree pistachos en su cereal, yogurt, fruta, hortalizas, ensaladas o platillos de pasta.
- Añada pistachos en la mezcla para hacer pastelillos, panqueques, galletas, pasteles, pan y bizcochos de chocolate.
- Pruebe pescado o pollo cubierto de nueces de pistacho.

Compra y almacenaje de pistachos

- Usted podría comprarlos con cáscara o sin ella. Algunas veces el comprar las nueces en su cáscara puede ayudar a controlar la porción ya que toma tiempo pelarlas.
- Los pistachos aun cerrados son inmaduros y ellos pudieran tener un sabor amargo.
- Sal, pimienta y chili endulzado son aderezos añadidos comunes para los pistachos. También se encuentran pistachos sin sal, para aquellos que necesitan limitar el consumo de sal.
- La vida de los pistachos en almacenaje es de hasta 24 meses, cuando son guardados entre 65-70 grados Fahrenheit. Para mantenerlos crujientes y con buen sabor, guárdelos en un contenedor que se pueda sellar perfectamente.

Hablemos:

El día 26 de febrero es el Día Nacional del Pistacho. Este hecho provee una gran razón para introducir en su familia esta pequeña nuez tan nutritiva. Cuando usted se encuentra un pistacho que está casi cerrado, el primer instinto es usar la uñas, o los dientes, para tratar de abrirlo. Pero, enséñeles a los niños cómo resistir esta urgencia y a usar este pequeño truco para evitar uñas afectadas o ¡dientes quebrados!

Paso 1: Use el instrumento adecuado para el trabajo – Coja una mitad de cáscara ya pelada e introduzca la punta de la parte pequeña en la apertura parcial del pistacho.

Paso 2: Con la punta de la cáscara introducida en la apertura, rote la mitad de la cáscara como si estuviera usando un destornillador. Cualquier dirección, con o contra reloj, funciona bien. A manera que usted gire la cáscara, la concha del pistacho se separará, como por arte de magia.

Paso 3: ¡Victoria! Su niño ha derrotado al pistacho en su propio juego y ahora puede disfrutar su premio.

Barras caseras de granola con pistacho

- 2 tazas de avena tipo clásico
- 1 taza de cereal de arroz (opcional)
- ½ taza de pistachos, picados (sin sal)
- ½ taza de pasas
- ½ taza de crema de cacahuete
- ½ taza de azúcar moreno
- ¼ de taza de miel
- ½ taza de salsa de manzana sin azúcar (opcional – añada para tener unas barras mas húmedas)



Recipe: Michigan State University Extension

Indicaciones:

1. Pique los pistachos (no muy fino) a mano o con un procesador de alimentos.
2. Combine la avena, cereal de arroz (opcional), pistachos y pasas en un tazón grande.
3. En un tazón para microondas combine la crema de cacahuete, azúcar moreno, salsa de manzana y miel. Entonces ponga en el horno de microondas por 1 y 1/2 minutos al 100%.
4. Retire de la microondas y ponga la mezcla de crema de cacahuete en el tazón grande con los ingredientes secos.
5. Mezcle perfectamente asegurándose que cada parte de los ingredientes secos quede cubierto con la mezcla de crema de cacahuete.
6. Ponga la mezcla en una hoja para hornear de 20 x 25 cm, presione en la hoja y deje enfriar antes de cubrirlos con plástico para envolver alimentos. ¡Usted también podría hacer bolas, barras o cortarlas en formas divertidas!

Información nutricional por barras de 5 x 5 cm: 116 calorías, 5g de grasa total, 0,7g de grasa saturada, 39mg de sodio, 17g de carbohidratos, 3g de proteína.

Fuentes adicionales:

Recipes from the American Pistachio Growers - <http://americanpistachios.org/recipes-and-snacking>
Pistachio Health Institute - <http://www.pistachiohealthinstitute.org/consumer>
CSU Extension – Live Eat Play <http://www.liveeatplay.colostate.edu/eat/nutrition101/foods-a-z/pistachios.php#.WleTg66nEdU>