

# Asuntos Familiares

*mejorando la salud juntos*

## Julio de 2018 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

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 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.*

## Maíz, uno de los productos orgullosamente producidos en Colorado

**Anne Zander, Agente de la Extensión para la Familia y el Consumidor**

Colorado es conocido por la producción de unos de los mejores maíces dulces de la nación. Nuestra tierra única, clima y prácticas de agricultura innovativas, producen maíz dulce de alta calidad. La cosecha y el envío del maíz dulce de Colorado se lleva a cabo, típicamente, de mediados de julio a mediados de octubre.



### Tipos de maíz

- Maíz dulce (fresco, congelado, seco, enlatado), consumido como verdura. Cerca del 1% de todo el maíz en los EE.UU. es maíz dulce.
- Maíz de campo – Cerca del 99% de todo el maíz cultivado en los EE.UU. es maíz de campo. La mayoría de este maíz está destinado para alimentación animal o transformado en etanol para ser usado como combustible. El resto es procesado para producir alimento para consumo humano en productos como harina de maíz/sémola y jarabe de maíz.

### Nutrientes

El maíz no contiene sal, es bajo en grasa, alto en fibra y es una fuente de vitaminas A, C y de tiamina. Ya sea que se coman elotes o palomitas, los carbohidratos y la fibra satisfacen nuestra hambre y nos mantiene sintiéndonos llenos. La fibra también mantiene nuestros intestinos funcionando satisfactoriamente.

### Cómo seleccionar maíz dulce

Lo primero que hay que revisar es sus hojas. Deben estar perfectamente dobladas y fijas, húmedas, de un color verde brillante y libres de cualquier marca café o de moho. Los 'pelos' del elote deben ser suaves, dorados y ligeramente pegajosos. Además, lo mejor es comprar los elotes de maíz dulce que se han mantenido en refrigeración o en un lugar fresco ya que el calor incrementa el proceso de descomposición.



**COLORADO STATE UNIVERSITY**  
**EXTENSION**

*Ayudando a las familias aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos*

Sienta cada uno de los elotes cuidadosamente a través de las hojas, sin pelarlos, para asegurarse que los granos estén firmes. El jalar las hojas, aunque sea un poco, producirán resequedad en el elote para el siguiente cliente.

### **Cómo guardar el maíz dulce**

Entre más fresco esté el maíz dulce, mejor será el sabor. Después de tan solo unas horas a temperatura ambiente, los azúcares se transforman en almidones, causando pérdida de sabor y de su dulzura en general. Para almacenar los elotes, use bolsas plásticas perforadas y refrigere tan pronto como sea posible. Idealmente, trate de consumir los elotes dentro de 1-2 días y no retire las hojas hasta justo antes que se vayan a cocinar. El maíz fresco puede ser almacenado en el refrigerador por hasta 5 días.

### **Receta para la salud:**

#### **Elotes asados (*Grilled Mexican Corn*)**

#### **Ingredientes:**

- 4 elotes dulces sin hojas
- 4 cucharadas de yogurt
- 4 cucharadas de mayonesa ligera
- ¼ de taza de queso Cotija o parmesano
- Chile en polvo, al gusto
- ¼ de taza de cilantro, picado
- 1 limón, cortado en trozos

**Indicaciones:** Para una preparación como actividad donde todos participen – como el retirar las hojas o los ‘pelos’ del elote. La manera más fácil es usar un cepillo para verduras, e inclusive un cepillo dental, para cepillar el elote y eliminar los ‘pelos’.

### **Preparación de maíz dulce**

El maíz se puede preparar de diferentes maneras, dependiendo del tiempo y de las preferencias familiares:

1. **Hervido:** Ponga a hervir agua en una olla. Añada el elote sin hojas, cubra y cocine por unos 5-7 minutos. Drene perfectamente antes de servirlos.
2. **Microondas:** Coloque 2-3 elotes en un contenedor para microondas con 2 cucharadas de agua y cubra. Cocine a temperatura alta por unos 4-6 minutos.
3. **Crudo:** Limpie y lave el elote, luego recorte los granos del elote y añádalos a ensaladas y a guarniciones
4. **Asados:** Siga las direcciones en *Elotes (Grilled Mexican Corn)*

**Hablemos:** temas de discusión para la familia

¡Hay más de 3,500 maneras de preparar el maíz! Lo contienen miles de productos de uso diario, por lo que el maíz es un producto valioso para nuestro país.

**Actividad:** Vaya a su alacena y saque varios productos alimentarios. Lea la lista de los ingredientes y usted encontrará algunas presentaciones del maíz listadas:

**Comidas:** productos panificados, alimentos para bebés, chicle, pudines, natillas, postres preparados, aderezos, mezclas para hornear, rellenos para tartas/postres, dulces, turrone, alimentos para bocadillos, bebidas de frutas, frutas enlatadas, alimentos deshidratados, té instantáneos, alimentos para desayuno instantáneos, helado, endulzantes bajos en calorías.

1. Ase los elotes, girándolos ocasionalmente hasta que se cuezan completamente y tengan sus marcas características de asado.

2. Mezcle el yogurt y la mayonesa, aplique perfectamente sobre el elote asado.

3. Espolvoree el queso y el chile en polvo sobre cada elote, luego espolvoree el cilantro.

4. Sirva con los trozos de limón y ¡disfrútelos!

