



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

septiembre 2019 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

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.

Datos esenciales acerca de las manzanas

Por: Anne Zander, Agente de la Extensión para las Ciencias de la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder

Seguramente usted ha escuchado, “Una manzana cada día, de médico te ahorraría”. Mientras que lo que es cierto es que le tomaría más que una manzana diaria para estar saludable, es un paso en la dirección correcta. Las manzanas son deliciosas, fáciles de llevar consigo para comerlas como bocadillo, bajas en calorías, un refrescante natural del aliento y ¡son fáciles de encontrar en los mercados y tiendas!



Las manzanas son una fuente tanto de fibras solubles como insolubles. La fibra soluble ayuda a prevenir la acumulación de colesterol y reduce el riesgo de tener enfermedades del corazón. La fibra insoluble de las manzanas se mueve rápidamente a lo largo del aparato digestivo, reduciendo el riesgo de algunos tipos de cáncer y, además, implementa la salud digestiva.

Es una buena idea comer manzanas con toda su cáscara, bien lavadas por supuesto. Casi la mitad del contenido de vitamina C se encuentra justamente debajo de la cáscara. El comer la cáscara también incrementa el contenido de fibra insoluble.

Hay cientos de variedades de manzanas, aunque la mayoría de la gente tan solo haya probado una o dos variedades de las más populares. Las manzanas pueden ser dulces, agrias, suaves y lisas o crujientes, dependiendo del tipo que elija.

8 RAZONES PRINCIPALES PARA DISFRUTAR DE UNA MANZANA

1. No contienen grasa
2. No contienen sodio
3. Contienen azúcares naturales, llamadas fructosa
4. Contienen tan solo 80 calorías
5. No contienen colesterol
6. No contienen colores ni sabores artificiales
7. Son una excelente fuente de fibra
8. Son bocadillos convenientes y satisfactorios

Consejos para el éxito: Para almacenar manzanas

Las manzanas se mantienen mejor refrigeradas. Almacénelas en una bolsa de plástico o en la caja para verduras del refrigerador para mantenerlas frescas.

Revíselas seguido. Retire cualquier manzana que empiece a descomponerse. ¡Una manzana en descomposición puede, ciertamente, echar a perder todo el resto!

¿Por qué las manzanas se ponen cafés cuando se las corta?

Cuando se corta una manzana, los compuestos encontrados en ella son secretados de la célula y causan la reacción de oscurecimiento en la fruta cuando se expone al oxígeno. Entre más vitamina C tiene la manzana, menor será el oscurecimiento. Para prevenir este cambio de color se debe humedecer las rodajas en una solución de 50% agua y 50% de ácido ascórbico (vitamina C) o en jugo de limón sin diluir.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...

Hablemos

Las manzanas son uno de los mejores bocadillos de la naturaleza que puede ayudar a reducir la obesidad infantil. Ellas son firmes, dulces, agrias, portátiles, llenas de vitaminas, fibra y agua. ¿Cómo animamos a los niños a comer más manzanas? La me-jor forma de hacerlo es: ¡cortándolas rodajas!



Unos investigadores de la Universidad Cornell descubrieron que los estudiantes de escuela elemental comerán una mayor cantidad de manzanas si estas son servidas listas-para-comer. Para el estudio, se les pidió a las cafeterías escolares que cortaran las manzanas en seis rodajas. La venta de manzanas en esas escuelas aumentó un 61% como promedio. Aún más importante, el número de estudiantes que comieron más de la mitad de su manzana incrementó un 73% cuando la fruta fue servida en rodajas.

Receta para la salud

Compota de manzana y crema de cacahuete

Ingredientes

- 1 paquete (226g) de queso crema bajo en grasa, suavizado
- 1 taza de crema de cacahuete crujiente
- ½ taza de azúcar morena o miel o puré de manzana
- ¼ de taza de leche baja en grasa, si necesitara adelgazar la compota
- Manzanas, si semillas y en rodajas

Indicaciones

1. En un recipiente para mezclar combine los primeros 4 ingredientes.
2. Mézclelos bien.
3. Sirva con rodajas de manza. Guarde lo que sobre de la compota en el refrigerador.

Adaptado de *Washington Apple Commission*



Manzana crujiente libre de gluten

Ingredientes

- ½ taza de avena pre cocida (sin gluten)
- ¼ de taza de harina de arroz
- ¼ de taza de harina de tapioca
- ¾ de taza de azúcar morena
- ¾ de taza de nuez moscada
- ¾ de cucharadita de canela
- ⅓ de taza de mantequilla
- 4 manzanas gala de tamaño medio, o de su variedad favorite

*Versión opcional añada algunas pasas o arándanos secos

Indicaciones

1. Precaliente el horno a 190 grados C (375° F).
2. Para las coberturas, mezcle los ingredientes secos en un recipiente. Corte en trocitos la mantequilla y póngala en la mezcla de ingredientes secos.
3. Pele las manzanas y córtelas en rodajas de ¼ de pulgada. Distribuya las rodajas de manzana en un recipiente para cocinar, untado con mantequilla, de 22x 22 centímetros. Espolvoree la cobertura en las rodajas de manzana. Hornee por unos 35-40 minutos (o hasta que las rodajas de manzana se suavicen y la cobertura se dore).
4. Sirva tibio o frío.

Adaptado de *Kendall Anderson Nutrition Center*.

