



agosto de 2021 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 encontra-
dos
en Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna
modificación si se
acredita a Family Mat-
ters, Family and Con-
sumer Sciences, Colora-
do State University Ex-
tension.

Para cualquier otro tipo
de
solicitud, contacte al au-
tor.

*Los programas de
Extensión son
accesibles sin
discriminación.*

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

¡Dale sabor con Frijoles!

*Por: Chelsea Didinger, Estudiante de Doctorado en CSU Ciencias de Alimen-
tos y Nutrición Humana, Condado de Larimer*



Usted estará pensando, *pero ¿no son aburridas las leguminosas...?* Esperamos romper los estereotipos que usted pudiera tener acerca de los frijoles y mostrarle a su familia por qué estas versátiles fuentes nutricionales siempre deben encontrarse en su alacena.

Los beneficios de consumir más leguminosas

Las leguminosas están asociadas con una larga lista de beneficios ambientales y de salud humana. Por ejemplo, ellas ayudan a promover un peso saludable y salud interna, lo cual pudiera reducir el riesgo de varias enfermedades, tales como diabetes tipo 2 y ciertos cánceres. Ellas también son ricas en proteínas y fibras dietéticas que ayudan a sentirse satisfecho. Además, ¡son económicas y pueden prepararse de diferentes maneras!

Consejos para disfrutar las leguminosas

- **Salsa acompañante para sumergir-** Los frijoles son una buena base en la preparación de una cremosa salsa para sumergir. El humus es siempre una opción, pero usted también puede mezclar frijoles con unas olivas verdes o corazones de alcachofa para lograr una salsa acompañante rápida y fácil.
- **Ensaladas-** Al añadir frijoles a las ensaladas éstas son más llenadoras e incrementan su valor nutricional.
- **Batidos-** Esto podría sonar extraño al principio, pero las leguminosas pueden hacer cremosos batidos y añadir proteína y fibra extras para mantenerlos a usted y a su familia fuertes todo el día.
- **Productos de leguminosas-** Estos días, los productos hechos con harina de leguminosas están haciéndose populares, como garbanzos, lentejas y pastas de frijol negro. Trate substituir con una pasta de frijol la pasta regular de trigo en sus recetas favoritas.

¿Qué hay acerca de la reputación que tienen los frijoles como 'la fruta musical'?

Algunos estudios han demostrado que esto es muchas veces exagerado. Mucha gente no experimenta gases, o se les pasa cuando se acostumbran a comer frijoles. Además, todos podemos reaccionar de manera diferente a tipos diferentes de legumbres – así que, si un tipo de legumbre no le cae bien, ¡trate con otra!

Hablemos

Anime a los niños a comer leguminosas a una edad temprana para que los ayude a cosechar sus beneficios para el resto de sus vidas. Haga que los niños se emocionen acerca de las leguminosas y a que les interesen.

- **Llévelos a la tienda** para explorar las diferentes formas, tamaños y colores de las legumbres juntas.
- **Empiece una conversación acerca de cómo las legumbres son buenas para la gente y para el planeta.** Las legumbres están empacadas con cosas buenas tales como proteínas, fibra, vitaminas y minerales para ayudarnos a crecer saludables y fuertes. También ellas ayudan a mejorar la tierra, sin requerir mucha agua para crecer. Esto podría conectar a otros temas para que sus niños aprendan en la escuela, como por ejemplo la conservación de agua.
- **Demuestre sus habilidades artísticas con arte de legumbres secas.**
- **Haga que sus hijos ayuden en la cocina.** Muchas recetas de legumbres son fáciles para que los niños las preparen, como por ejemplo la que se encuentra a continuación.



Receta para la salud Ensalada de legumbres

Esta ensalada de legumbres es una opción rápida y saludable que usted puede hacer con sus hijos, ¡con sabores que no los defraudarán!

Ingredientes - Ensalada:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 lata (15 onzas) de frijoles negros | 2 pimientos amarillos, verdes o rojos |
| 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos | 1 cebolla mediana, picada, ó 1 manojo (5-7) de
cebollines, rebanados |
| 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos | Cilantro, picado, al gusto (opcional) |
| 1 lata (15 onzas) de granos de elote | |
| 1 jalapeño, picado (opcional) | |

Ingredientes - Aderezo:

- | | |
|---|--|
| ¼ de taza de aceite de oliva o vegetal | 1 cucharada de miel (opcional) |
| ¼ de taza de vinagre (blanco, vino rojo, o
vinagre de manzana) | 1-2 dientes de ajo, picados (opcional) |
| ½ cucharadita de sal | ½ cucharadita de comino molido |
| | Jugo de limón, al gusto (opcional) |

Direcciones:

1. Lávese las manos y lave las superficies de contacto con jabón y agua.
2. Si se usan frijoles enlatados, drene bien y enjuáguelos. Drene los granos de elote. Ponga los frijoles y el elote en un tazón grande.
3. Lave y pique las verduras y el cilantro. Añádalos a los frijoles en el tazón y mezcle.
4. En otro tazón, ponga todos los ingredientes para el aderezo y mezcle bien. Vierta el aderezo sobre la ensalada de frijoles.
5. Si el tiempo lo permite, coloque la ensalada en el refrigerador por unas 2-4 horas antes de servirla, para permitir que los sabores se mezclen. Pruebe para sazonar, si fuera necesario, antes de servir.

Consejos:

- Usted puede ajustar la receta a los gustos de su familia y de acuerdo con los ingredientes que ya tenga. Use diferentes tipos de legumbres, sustituya su aderezo, espolvoree algo de pimienta fresca o paprica ahumada, o añada su hortaliza favorita fresca, congelada o enlatada.
- Si usted usa legumbres bajas en sal, o sin ella, usted querrá añadir más sal al aderezo. Asegúrese de probar la ensalada final para aprobar el sazonamiento.

