

Febrero/Marzo 2013
Volumen 9, Edición 3

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TEMA LA FIBRA



El seleccionar alimentos altos en fibra nos puede brindar muchos beneficios. Los productos integrales (granos enteros) nos ayudan a implementar una dieta más balanceada y saludable. La fibra dietética obtenida a través de distintos alimentos, incluyendo los alimentos integrales, contribuyen en gran medida a la reducción de los niveles de colesterol en la sangre y al mismo tiempo disminuyen el riesgo de desarrollar condiciones cardíacas, obesidad y diabetes tipo 2. La ingesta de fibra es vital para un funcionamiento apropiado del tracto intestinal. Ésta nos ayuda a evitar el estreñimiento y la diverticulitis. Los alimentos altos en fibra, tal como los denominados granos enteros, nos permiten experimentar un mayor grado de saciedad con un consumo menor de calorías.

DENTRO

- Sugerencias Para Mantener el Presupuesto
- Datos Alimenticios
- Cocinando con los Niños
- Receta para Adultos
- Consejos Sabios
- Eventos Locales

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



ORIENTACIÓN PARA PADRES

El hierro es utilizado para transportar oxígeno en la sangre. Muchas adolescentes y mujeres en edad fértil para la reproducción carecen de este mineral. Es recomendado que coman alimentos altos en hierro alto en hemoglobina (heme-iron) obtenido directamente de la carne o que consuman otros productos que contengan hierro sin hemoglobina acompañados por alimentos ricos en vitamina C, los cuales facilitan su absorción. Los productos integrales (granos enteros) y los granos refinados enriquecidos son una fuente fundamental para el consumo de hierro sin hemoglobina en la dieta americana. Los granos enteros hacen la diferencia.



SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO

- Hoy en día los productos integrales valen lo mismo que los productos regulares. Por ende, escoja productos de granos enteros y añada así más valor nutritivo a su dieta familiar.
- Para variar, utilice arroz o pasta integral. Intente hornear pimientos verdes o tomates rellenos con arroz integral. Otra alternativa es añadir macarrones de pasta integral a un plato de macarrones con queso.



- Los alimentos etiquetados como: “multi-granos”; “molidos por piedras,” “100 por ciento integral,” ó “harina de trigo integral”, en ocasiones tienden a no ser en realidad productos 100 por ciento integrales y consecuentemente pudieran no tener ninguna cantidad de granos enteros. Sea un consumidor más sabio y esté muy pendiente a las etiquetas e ingredientes listados en estos productos para que haga una mejor selección.

DATOS ALIMENTICIOS

FIBRA SOLUBLE VS. FIBRA INSOLUBLE

La fibra soluble genera un tipo de capa gelatinosa en los intestinos. Esta gelatina sirve para transportar el ácido biliar fuera de los intestinos, de modo tal que pueda ser desechado efectivamente a través del excremento y así evitar que se convierta en colesterol. Por ende, la fibra soluble nos ayuda a minimizar el riesgo a desarrollar enfermedades del corazón y a reducir nuestros niveles de colesterol en la sangre. En adición, este tipo de fibra hace que el proceso de absorción de azúcar sea más lento lo cual es de mucho beneficio para los diabéticos. Las habichuelas (frijoles), el salvado de avena y los productos agrícolas son fuentes excelentes de fibra soluble.

La fibra insoluble absorbe el agua como una esponja. Este tipo de fibra es de mucha utilidad para el buen funcionamiento de nuestro tracto digestivo ya que permite suavizar y abultar el excremento de tal forma que se acelere su expulsión de nuestro cuerpo. Estas propiedades de la fibra insoluble nos asisten en la prevención del estreñimiento, las hemorroides y los divertículos.

También es importante resaltar que la ingesta de alimentos altos en fibra insoluble puede reducir nuestro riesgo a desarrollar cáncer, sobre todo el



cáncer de colon.

Muchos de los alimentos que consumimos con frecuencia contienen toxinas que pudieran causar cáncer. Si no consumimos suficiente fibra y estas toxinas se acumulan y almacenan por más tiempo en nuestro cuerpo, se pudiera decir entonces que se almacenan también partículas carcinógenas. Por esto es de gran importancia el expulsar estos alimentos de nuestro cuerpo lo más rápido posible y así minimizar el riesgo a desarrollar cáncer. El salvado de avena y los granos enteros contienen la mayor cantidad de fibra insoluble, pero otras buenas fuentes de fibra insoluble son los vegetales (verduras) y habichuelas.

FUENTE: COLORADO STATE UNIVERSITY COOPERATIVE EXTENSION
DEPARTMENT OF FOOD SCIENCE & HUMAN NUTRITION



COCINANDO CON LOS NIÑOS

MANZANAS HORNEADAS AL MICROONDAS

- **4 manzanas de hornear, grandes**
- **½ taza de azúcar morena**
- **1 cucharadita de canela**



Cubra el plato con papel encerado y hornee en el microondas a temperatura alta ("High") por 6 a 10 minutos o hasta que las manzanas se ablanden.

1. Lave las manzanas y remueva el corazón a cada una.
2. Corte una tajada fina en la parte de abajo de cada manzana para formar una superficie plana. Coloque las manzanas en un plato de hornear para microondas.
3. Mezcle el azúcar morena y la canela en un envase pequeño. Con una cuchara, eche la mezcla en el centro de las manzanas.

Datos Nutricionales por porción: calorías 220; grasa total 0 g; grasa saturada 0 g; grasa trans 0 g; colesterol 0 mg; sodio 15 mg; carbohidratos 57 g; fibra dietética 5 g; azúcares 49 g; proteína 1 g

Rinde: 4 porciones

FUENTE: USDA RECIPE FINDER



RECETA PARA ADULTOS

UNA CACEROLA DE ESPAGUETI

- **1 libra de carne de res magra, molida**
- **1 cebolla mediana, picada**
- **3½ tazas de agua**
- **1 lata (15 onzas) de salsa de tomate (jitomate)**
- **2 cucharaditas de orégano seco**
- **½ cucharadita de azúcar**
- **½ cucharadita de ajo en polvo**
- **½ cucharadita de romero (rosemary)**
- **¼ cucharadita de pimienta**
- **2 tazas de fideos de espagueti, partidos**
- **1 taza de queso parmesano rallado**

1. Dore la carne y la cebolla en un sartén grande a fuego medio-alto (en un sartén eléctrico a 300°F). Escorra la grasa.
2. Incorpore revolviendo el agua, la salsa de tomate y

las especias; llévelo a ebullición.

3. Añada los espaguetis; tape la olla y cocine a fuego lento por 10-15 minutos, removiendo ocasionalmente para evitar que se peguen.
4. Cuando los espaguetis estén blandos, corone con el queso rallado.
5. Refrigere las sobras.

Datos Nutricionales por porción:

calorías 220; grasa total 5 g; grasa saturada 2.5 g; grasa trans 0 g; colesterol 20 mg; sodio 360 mg; carbohidratos 29 g; fibra dietética 2 g; azúcares 3 g; proteína 13 g

Rinde: 10 porciones

FUENTE: USDA RECIPE FINDER

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS: CONFECCIONE LOS VEGETALES RESALTANDO SU SABOR

- 1. Aproveche el poder crujiente de un vegetal crudo.** Los vegetales frescos y crujientes son bocadillos muy populares. Para mantener los vegetales (verduras) frescos bien conservados y sabrosos, asegúrese de almacenarlos y limpiarlos de la forma correcta. Compre productos sin magulladuras. Manténgalos envueltos y guardados en la gaveta de frescura y firmeza del refrigerador. Lávelos bien con agua corriente templada, justo antes de comerlos.
- 2. Cocine ligeramente los vegetales al vapor, en la hornilla.** Los vegetales cocidos deben estar tiernos y crujientes. También deben mantener su color brillante, normal. El tiempo de cocción depende del tipo de vegetal y del tamaño de los pedazos.
- 3. Cocine los vegetales rápidamente en el microondas.** Los hornos de microondas son excelentes porque conservan los nutrientes de los vegetales. Esto se debe a su rápida cocción. Una libra de vegetales toma sólo de 3 a 8 minutos en temperatura alta ("High").
- 4. Sofría los vegetales por pocos minutos.** El sofreír es rápido y fácil. Se pueden sofreír vegetales frescos o congelados. Todo lo que se requiere es un sartén antiadherente. Los vegetales cortados en lascas finas o en pedacitos se cocinarán en 1 a 3 minutos. Agregue una pequeña cantidad de aceite de oliva para acelerar la cocción.

FUENTE: EAT SMART, MOVE MORE, NC



Si usted está interesado en clases de nutrición, póngase en contacto con su oficina de extensión.
