

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

*Ayudando a Las Familias Comer Mejor por Menos*

Octubre 2003 ❖ Servicio de Extensión Cooperativa ❖ Departamento de Ciencias de Familia y Consumidor ❖ Vol. 6 No. 8



## Cortando Coste

Selección de cereales

❖ Busque los granos enteros no-refinados. La mayoría de los cereales de grano entero son baratos. Evite los paquetes individuales.

❖ Asegúrese de que contengan 2g de fibra y 6g o menos de azúcar por porción. (La fruta seca incrementa la cantidad de azúcar en aproximadamente 10g (por porción).

❖ Evite cereales con 100% del Valor Diario de ciertos nutrientes (DV).

Regularmente se paga extra por dichos nutrientes e inclusive pueden estar suplementados.

❖ Evite los cereales que traigan juguetes o artefactos en las cajas. Fuente: Libro de cocina CNP

*Si usted quiere comer mejor por menos, póngase en contacto con nosotros para mayor información.*

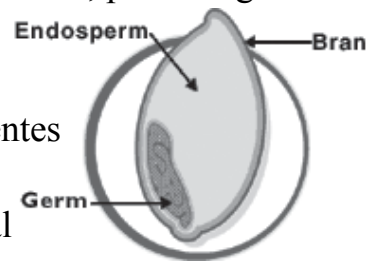
**1-877-356-6675**

## Los granos: ¿Por qué son tan buenos?

Los productos provenientes de los granos son la base de la Pirámide de la guía alimenticia y forman la base de una dieta nutritiva. Algunos de los granos más comunes son: el maíz, la avena, el arroz y el trigo. Versiones de estos granos pueden encontrarse en productos alimenticios diarios, pero los granos enteros tienen algunas ventajas si se comparan con los productos refinados.

Los granos enteros contienen los siguientes componentes:

- ❖ **El endosperma** (endosperm), el cual contiene la mayoría de la proteína, carbohidratos y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.
- ❖ **El germen** (germ) tiene vitamina B, minerales y algo de proteína.
- ❖ **El salvado** (bran) contiene una gran cantidad de vitamina B, un poco de minerales y también contiene fibra.



La harina blanca que comúnmente se usa para hornear es la refinada. Las harinas refinadas sólo contienen endosperma. Con frecuencia, los productos refinados dicen en su etiqueta que están enriquecidos. Este enriquecimiento agrega tiamina, riboflavina, ácido nicotínico y hierro. Sin embargo dicho enriquecimiento no restituye todos los nutrientes, como por ejemplo:

- ❖ **La fibra insoluble**, la cual ayuda a la digestión.
- ❖ **Antioxidantes**, como lo son la vitamina E y el selenio, los cuales ayudan a prevenir enfermedades.
- ❖ **Fitoquímicos**, que pueden ofrecer protección contra algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Las harinas de grano entero contienen todas las partes del grano y por lo tanto, también contienen todos sus beneficios nutritivos. El incluir en su dieta diaria una variedad de productos de grano entero, puede mejorar su salud y ayudar a protegerlo(la) de futuros problemas de salud.

## EL SENTIDO MAYOR

### CALCULANDO LA FIBRA

Los granos enteros de trigo son una gran fuente de fibra diaria. Cada porción provee un promedio 2.5 gramos. Las fibras solubles de gomas, pectina y beta glucona ayudan a retardar la absorción de la glucosa; retrasan el tránsito de la comida, dando una sensación de satisfacción de los alimentos digeridos; asimismo interfieren con la absorción de colesterol. La fibra insoluble (la celulosa, la hemicelulosa y la linina) aceleran la comida a través del sistema digestivo. Reduce el riesgo de problemas digestivos (como la diverticulosis y del cáncer del colon). La recomendación de fibra diaria es de 20 a 30 gramos. Use la tabla para calcular su consumo diario de fibra.

	Porciones	Gramos de fibra
Frutas, verduras, granos enteros, nueces, arroz oscuro	___ x 2.5g	= ___
Frijoles, lentejas	___ x 6g	= ___
Granos refinados (pan blanco, arroz, pasta)	___ x 1g	= ___
Cereales para el desayuno (Revise la etiqueta para el contenido de fibra)	___ x ___ g	= ___
<b>Total de gramos de fibra</b>		= ___

Fuente: UC Berkeley Carta sobre el bienestar, enero y febrero, 2002

### Cómo integrar los granos en su dieta

Busque tres o más porciones de granos enteros al día. Aquí tiene algunas ideas fáciles:

- ✓ Coma cereal de grano entero como la avena o las hojaldras de salvado
- ✓ Tome un tentempié (botana) de granos enteros, como por ejemplo las palomitas de maíz de bajas en grasas.
- ✓ Pruebe el grano entero cuscus (*couscous*) o bulgur (hecho de trigo), los cuales se cocinan rápidamente.
- ✓ Pruebe el arroz oscuro en vez del blanco. Cocínelo en grandes cantidades y congélelo para comerlo posteriormente.
- ✓ Elija pan como los panecillos (*muffins*) o las roscas de pan (*bagels*) hechos de 100% de grano entero en vez de productos de harina refinada.
- ✓ Sustituya la mitad de harina blanca con harina de trigo para hornear galletas, *pancakes* y panecillos.

Adaptado de: Mayoclinic.com

### Ensalada italiana de bulgur

½ taza de trigo bulgur sin cocer  
1 taza de agua caliente  
1 taza de calabaza verde en pedacitos  
¾ de taza de pimiento verde o rojo en trocitos  
1 lata de 16 onzas de tomates en trozos, con todo y su jugo  
1 cucharadita de condimento italiano  
1 cucharadita de jugo de limón  
¼ de cebolla verde picada  
¼ cup chopped green onion



1. Mezcle el bulgur y el agua caliente. Déjelo reposar por 5 minutos. Cuele el agua. En un sartén mediano, combine el pimiento, la calabaza, el jugo de los tomates, el bulgur previamente escurrido y el condimento italiano. Cubra hasta que hierva.
2. Retire la tapa del sartén y reduzca el fuego. Deje la mezcla a fuego lento por 15 a 20 minutos o hasta que el líquido se evapore, moviendo ocasionalmente. Retire del fuego.
3. Mezcle el jugo de limón y las cebollas verdes.

Fuente: Libro de cocina CNP

## Datos curiosos sobre algunas comidas.

Los arqueólogos creen que las palomas de maíz se originaron en México, pero también saben que era cultivado en Asia antes de que Cristóbal Colón visitara el continente Americano. Sin embargo, en 1492, cuando Colón llegó a América, las palomitas de maíz ya eran conocidas en las Américas y eran disfrutadas por los indios nativos de este continente. Inclusive, trataron de vendérselas a Colón y a sus hombres. Sin embargo, los ingleses no llegaron a probar las palomas de maíz hasta el primer Día de Gracias en Plymouth, Massachusetts.

Bueno, ¿y cómo es que las palomitas de maíz revientan? Éste es el único grano que revienta y su secreto está en la pequeña cantidad de agua que cada grano contiene en su cubierta. Cuando éste se calienta aproximadamente a 450° F, la humedad se convierte en vapor, creando presión adentro. Cuando esta presión sube, el grano eventualmente explota y revienta, permitiendo que se escape el agua, y el grano voltea al revés. Si alguna vez usted ha hecho palomas de maíz, debe saber que ¡explotan por todos lados!

Source: NASA's Kids Science News Network

## Estiramiento

♥ Incluir ejercicios de estiramiento en su rutina de ejercicios diarios tiene muchos beneficios:

Alivia el estrés

Aumenta la coordinación

Incrementa la circulación

Ayuda a mantener una mejor postura

Incrementa la flexibilidad en su cuerpo

♥ Los estiramientos básicos para aumentar la flexibilidad deben enfocarse en el grupo mayor de los músculos, que son: pantorrilla, cadera, espalda baja, cuello y hombros.

♥ **Consejos para obtener más beneficios del estiramiento:**

- Haga el calentamiento de sus músculos caminando mientras hace su ejercicio favorito de baja intensidad por 5 minutos.
- Mantenga el estiramiento por lo menos por 30 segundos
- No brinque
- Enfóquese en los estiramientos que no causen dolor. Si usted siente alguna molestia o dolor mientras está realizando los estiramientos, es posible que se haya excedido
- Relájese y respire libremente. No aguante la respiración mientras está haciendo los estiramientos.
- Haga los estiramientos antes y después de hacer ejercicio. La mejor manera de hacer esto es un estiramiento ligero después de los ejercicios de calentamiento, y luego un estiramiento total después de completar su ejercicio diario.

Adaptado de: MayoClinic.com

## Kid's Corner

### BOLAS DE PALOMITAS DE MAÍZ:

5 tazas de palomitas de maíz      ¼ de crema de cacahuete  
¼ de taza de miel                      9 cuadros de papel de cera

1. Mantenga las palomitas de maíz en un molde grande y hondo para hornear.
2. En un sartén mediano a fuego mediano hierva la miel por 1 o 2 minutos. Reduzca el fuego y agregue crema de cacahuete; revuelva hasta que esté bien mezclado.
3. Retire las palomitas de maíz del horno y agregue la miel a las palomitas de maíz. Revuelva. Coloque ½ taza de palomas de maíz en cada cuadro de papel de cera, formando bolitas cuando las está envolviendo.

**La miel no es recomendada para niños menores de un año.**

Una educadora del *Programa de Nutrición Cent#ible* puede mostrarle a Usted como:

- Invertir su dinero de comidas y escoger mejor
- ahorrar tiempo y dinero
- preparar comidas ricas
- mantener comidas seguras

Los participantes reciben un *Libro de Cocina de Nutrición Cent#ible* gratis y muchos otros regalos incluyen:

- un análisis de su dieta computarizada
- una lista de comestibles
- un plan de menú
- un calendario
- una tabla de cortar
- un termómetro del refrigerador

¡Lo mejor de todos, conocer nuevos amigos, compartir ideas, y gozar! Clases son gratis para las personas que califican.

“Aprendí cómo preparar más alimentos y mi habilidad para cocinar también mejoró. El cuidado en mi cocina aumentó porque he aprendido mucho acerca de cómo mantener la comida en condiciones salubres. Como resultado de tomar estas clases, comencé a comer más frutas y verduras y menos comida chatarra”.

*Participante de la Reserva india de Wind River*

Para recibir más información, llame una Educadora de *Nutrición Cent#ible* en su condado:

Albany	721-2571	Goshen	532-2436	Niobrara	334-3534	Uinta	783-0579
Big Horn	568-2278	Hot Springs	864-3421	Park	527-8560	Washakie	347-4567
Campbell	682-7281	Johnson	684-7522	Platte	322-3667	Weston	746-3531
Carbon	328-2642	Laramie	633-4383	Sheridan	674-2980	Wind River Res.	332-2681
Converse	358-2417	Lincoln	886-3132	Sublette	367-4380	En Español	1-877-356-6675
Crook	283-1192	Kemmerer	877-9056x410	Sweetwater	352-6775	State Office	1-877-219-4646
Fremont	332-1030	Natrona	235-9400	Teton	733-3087		

Para información sobre cómo aplicar para las estampillas de alimentos, llame 1-800-457-3659.

Este material fue fundado por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA. El Programa de Cupones para Alimentos provee asistencia nutritiva a gente con bajos recursos. Le puede ayudar a comprar comida mas nutritiva para una mejor dieta. Para obtener mas información, contacte a su oficina de servicios sociales.

*Considerarán a las personas que buscan la admisión, el empleo, o el acceso a los programas de la Universidad de Wyoming sin consideración alguna hacia la raza, el color, la religión, el sexo, el origen nacional, los impedimentos, la edad, la creencia política, el estatus del veterano, la orientación sexual, y el estatus marital o familiar. Personas con los impedimentos que requieren los medios alternativos para la comunicación o la información del programa (Braille, ampliación de foto, cinta audio, etc.) deben llamar la oficina de Extensión Cooperativa de su condado. Para radicar una queja, escriba UW Employment Practices/Affirmative Action Office, University of Wyoming, P.O. Box 3434, Laramie, Wyoming 82071-3434.*

## Cooperative Extension Service

UNIVERSITY  
OF WYOMING

### Family & Consumer Sciences

#### *Cent#ible Nutrition Program*

P.O. Box 3354

Laramie, WY 82071-3354

307-766-5375

toll free 1-877-219-4646

website: [www.uwyo.edu/cent#ible](http://www.uwyo.edu/cent#ible)

#### *En esta edición:*

- La verdad sobre los granos enteros
- Incluir ejercicios de estiramiento de los músculos
- Reducir los costos
- La comida del mes
- El rincón de los niños