



Cortador del Coste

Las nueces nos dan buena nutrición, pero son altas en calorías y pueden ser muy caras. Mantenga las porciones pequeñas. Use cantidades pequeñas de nueces picadas encima de ensaladas de frutas o verduras, cereal, y yogurt. Agregue las nueces picadas a las cazuelas, salteados, y platillos de arroz.

Puede encontrar las nueces en varios lugares en el supermercado. Nueces picadas están en el pasillo de productos para hornear. Nueces saladas están con las meriendas. Las nueces enteras con cáscaras están en la sección de las frutas y vegetales.

Nueces enteras cuestan menos y no tienen sal agregado. También el proceso de quitar la cáscara toma tiempo y le ayuda a no comer demasiado.

Si Usted quiere comer mejor por menos, póngase en contacto con nosotros para más información.

1-877-356-6675

Nueces para Nutrición

¿Un manojo de nueces por día le mantiene saludable? Muchos estudios indican que personas que comen nueces regularmente se puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, y bajar niveles altas de colesterol, y bajar el riesgo de diabetes tipo 2. Las nueces son una comida alta en calorías y grasa, pero la mayoría de la grasa es sana para el corazón, grasa no saturada. La mayoría de las nueces contienen 160-190 calorías y 1 a 1 ½ cucharadas de grasa por onza. Están entre las mejores fuentes de proteína de la planta. Las nueces no tienen colesterol y contienen un poco de sodio naturalmente. Una onza de nueces sin cáscara contiene tanta fibra como dos rebanadas de pan de trigo integral.



Aquí están una muestra de nueces que han estado en las noticias para su contribución a la dieta sana:

Nueces (Walnuts):- 1 onza de nueces (cerca de 14 mitades) se logra a la recomendación diaria de los ácidos grasos de omega-3.

Almendras- 1 onza de almendras (cerca de 20-24 almendras enteras sin cáscara) proviene 35% de su requisito diario de Vitamina E.

Cacahuates- 1 onza de cacahuates tostados proviene casi 10% de su requisito diario de ácido fólico y 20% de su requisito de niacin. Las cacahuates actualmente son una legumbre, no una nuez verdadera.

Recuerde, no van locos por las nueces. Una onza o dos es suficiente. En promedio una porción de 1 ½ onzas es cerca de 1/3 taza de nueces. Según la pirámide de alimentos 1/3 taza de nueces o 2 cucharadas de crema de cacahuete es equivalente a una onza de carne en el grupo de carne.

EL SENTIDO MAYOR

Nueces para Magnesio

Estudios recientes descubrió una buena razón para comer comidas ricas en magnesio. El magnesio hace centenares de trabajos importantes en el cuerpo, incluyendo; producción de energía, función de nervios, músculos, y corazón, formación de huesos, y coagulación de la sangre. Los estudios han encontrado a personas con dietas ricas en magnesio tienen un riesgo más bajo para enfermedades del corazón, ataques de cerebro, y diabetes.



Pocos de personas de los Estados Unidos son suficientes en magnesio, aunque la mayoría consumen menos que los niveles recomendados (310-420 mg por día). Mientras envejecemos nuestros cuerpos absorben y conservan menos magnesio así que es muy importante comer los alimentos ricos en nutrientes. Algunos de los alimentos ricos en nutrientes también son buenas fuentes de magnesio- nueces, frijoles, semillas, granos integrales, pescados, aguacates, y hojas verdes.

Una onza de semillas de girasol contiene 100 mg de magnesio, una onza de almendras contiene 85 mg, y una onza de anacardos (cashews) contiene 75 mg de magnesio. También recibirá una cantidad justa de magnesio de agua potable.

DATOS DE NUECES

La nuez más alta en grasa

- la Macadamia

No es una nuez verdadera pero una legumbre

- cacahuates

La única nuez baja en grasa y también alta en fibra

- castaña (chestnut)

La nuez rica en calcio

- almendra

Las nueces tostadas secas tienen casi la misma cantidad de calorías y grasa que nueces tostada en aceite.

La crema de cacahuete suave o crujiente son igual de nutrición.

Tostando las nueces unos minutos intensifica el sabor. Puede usar menos para conseguir el mismo sabor.



Tostando las Nueces en el Microondas

Esparza las nueces en una capa en un plato para el microondas. Agregue una cantidad pequeña de margarina suave o aceite y revuelve para cubrir. Cocine en la temperatura alta para un minuto. Ten cuidado porque se quema rápidamente. Cocine más como es necesario, revuelva después de cada minuto. Nueces finas se podían acabar en dos minutos, nueces grandes podían acabar en 4 minutos. El tiempo de cocinar también varía con cada microondas. Nueces serán pocas doradas y huele ricas.

Almacene en un contenedor hermético en el refrigerador por uno a dos semanas o en el congelador por uno a tres meses.





Datos divertidos de comida

Las nueces son uno de los alimentos más viejos en el mundo. Primero fueron juntados del salvaje. Fueron cultivadas en Grecia antigua desde 300 BC.

¿Porque los pistachos son pintados rojos? Antes la gente compró los anacardos, cacahuates, y pistachos de las máquinas. La competencia fue demasiado y los vendedores de pistachos jugaron un juego y los pintaron para darles más atención.

La casa promedio de los Estados Unidos consume seis libras de crema de cacahuete por año. ¡Es 570 millones de libras!

Las almendras están en la misma familia de rosas, albaricoques, cerezas, duraznos, y ciruelas. Una onza de almendras contiene 75mg de calcio, 3.3 gramos de fibra, 6 gramos de proteína, y no colesterol.

La gente de Europa primero encontró las nueces Macadamia en 1857 en los busques subtropicales de Queensland, Australia. Esas nueces tienen las cáscaras más duras y más grasa de cualquier nuez.

NO SEA TAN DURO CON USTED MISMO

Los calambres realmente molestan un juego. Aunque, se han investigado por décadas porque ocurren los calambres del músculo sigue siendo un misterio. La tendencia para tener calambres puede ser genética. La falta de entrenamiento puede ser un factor. Una idea popular es la culpa de la desequilibrada de los electrolitos debido a sudar excesivo, pero los estudios recientes no son de acuerdo.



¿Que puede hacer para prevenir calambres de músculo?

Toma bastante agua antes y durante ejercicio, especialmente durante los días de tiempo calor. No lo haga demasiado. Aumenta la intensidad de los ejercicios gradualmente y recuerda estirar regularmente.



Si tiene un calambre de músculo estire y hace masaje al músculo. Toma bastante agua y aplique hielo o calor, lo que prefiere, para relajar el músculo.

El rincón de los niños

MANZANAS CRUJIENTES

1 manzana mediana
½ taza de crema de cacahuete
1 taza de cereal de trigo integral, molido

Un adulto puede cortar la manzana en tajadas. Esparza la crema en manzana y enrolle en el cereal molido.



¡DISFRUTE LA CRUJIENTE!

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

-

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

-
- un termómetro del refrigerador

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

“Con nuestra despensa de cada trimestre recibimos una mezcla de frutos secos. Mi instructor me enseñó cómo hacer granola para mi familia para el desayuno. Experimenté e hice las barras de granola CNP. A mis hijos les encantaron y me alegra que coman una botana saludable.”

Graduada de *Nutrición Cent#ible*

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

Albany	721.2571	Hot Springs	864.3421	Park	527.8560	Weston	746.3531
Big Horn	765.2868	Johnson	684.7522	Platte	322.3667	Wind River Reservation	
Campbell	682.7281	Laramie	633.4383	Sheridan	674.2980	• Ft. Washakie	332.0470
Carbon	328.2642	Lincoln		Sublette	367.4380	• Arapahoe	856.3807
Converse	358.2417	• Afton	885.3132	Sweetwater	352.6775	En Español	1.877.356.6675
Crook	283.1192	• Kemmerer	877.9056x410	Teton	733.3087	State Office	1.877.219.4646
Fremont	332.1030	Natrona	235.9400	Uinta	783.0579		
Goshen	532.2436	Niobrara	334.3534	Washakie	347.4567		

Para información sobre cómo aplicar para las estampillas de alimentos, llame 1.800.457.3659. Financiado por el Programa de Estampillas de Alimentos.

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, amplificación 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

Dept # 3354
1000 E. University Ave
Laramie, WY 82071-3354
307-766-5375
toll free 1-877-219-4646

website: www.uwyo.edu/cent#ible