



noviembre 2023 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.

Colorado State University Extension es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Colorado State University no discrimina por motivos de discapacidad y se compromete a proporcionar adaptaciones razonables. Office of Engagement and Extension de CSU garantiza acceso significativo e igualdad de oportunidades para participar a las personas quienes su primer idioma no es el inglés.

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

Quando fresco no es una opción: ¡Considere utilizar frutas enlatadas o congeladas! Jessica Clifford, MS RDN; Especialista en nutrición de la Extensión



Incluir más frutas y verduras en nuestra dietas es el punto principal en la mayoría de los mensajes de nutrición. Pero, algunas veces, las verduras o frutas frescas no necesariamente son una opción para su familia por una variedad de razones. ¡No deje que esto los desanime! Hoy enfoquémonos en la fruta. Mientras que la fruta enlatada pudiera ser considerada como una opción no saludable, ¡eso no es siempre la verdad! Cuando las frutas frescas no son una opción, las frutas enlatadas o congeladas pueden ser una excelente alternativa.

Elas son por lo general más económicas, se almacenan por más tiempo, convenientes, a la mano durante todo-el-año y pueden proveer buena nutrición.

Mientras que el procesamiento de frutas enlatadas y congeladas puede disminuir la cantidad de nutrientes, esa disminución es mínima. El enlatado y congelamiento de estos alimentos toma lugar justamente unas horas después de cosecharlas. Este proceso puede ayudar a preservar el sabor y la mayoría de los nutrientes. Debido a que el enlatado requiere una alta temperatura, algunas de las frutas enlatadas pudieran tener menos vitaminas solubles en agua, como las vitamina C y B. Por el otro lado, en el caso de otros nutrientes y antioxidantes encontrados en las frutas, la temperatura puede inclusive incrementar la habilidad del cuerpo para absorber y usar esos nutrientes.



Seleccione variedad

Conseguir una variedad de frutas en una variedad de formas es la llave para asegurarse que usted está obteniendo todos los nutrientes que las frutas ofrecen. Al comer una variedad de frutas – frescas, congeladas o enlatadas – en todas sus formas y colores, estaremos recibiendo una amplia variedad de nutrientes para ayudar a apoyar las diferentes funciones de nuestro cuerpo.

Consejos para comprar y usar frutas enlatadas o congeladas:

- Cuando compre frutas enlatadas, vea que la fruta ha sido enlatada en su jugo al 100% y que no contiene azúcares añadidos, jarabe u otros ingredientes altos en calorías.
- Evite las latas dañadas con bollaruras, quiebres, abultamientos, dobleces o con perforaciones. Esto puede ser un signo de bacteria que causa botulismo.
- Elija latas o botellas grandes de frutas para lograr el mejor precio, en lugar de adquirir contenedores pequeños de frutas empacadas individualmente.
- Para obtener la mejor calidad, consuma fruta enlatada marcada con la fecha (mínima) de caducidad (*best by*) impresa en la etiqueta de la lata.
- La fruta congelada puede durar hasta un año o más en el congelador si se mantiene propiamente congelada.
- De la misma manera que la fruta fresca, una porción de fruta congelada o enlatada es ½ taza.



Ideas para usar frutas enlatadas	Ideas para usar frutas congeladas
Cómala sola	Descongele o cómala así, congelada, sola; descongelarla es fácil y rápido
Póngala encima o una capa en un parfait.	Manténgala congelada y añada a los batidos
Cubra su pan con queso con rodajas de pera enlatada	Mezcle con su yogurt arándanos y otras pequeñas frutas picadas la noche anterior, estarán descongeladas al día siguiente
Mézclelas para hacer ensalada de frutas; añada hierbas frescas como cilantro, albahaca o menta	Manténgala congelada y añada a los pastelitos o panes rápidos (panes sin levadura)
Para cubrir requesón	Mantenga congelada, si es pequeña, y añada a los panqueques
Añada a un postre crujiente de frutas	Descongele y use para cubrir un waffle
Guíselas para hacer un postre caliente con especias	Añada a la avena al inicio de su cocimiento; el calor descongelará la fruta

Hablemos:

El grupo de alimentos favorito de mi hijo es la fruta. Debido a su natural sabor dulce, las frutas son generalmente bien aceptadas por los niños. Explíqueles a los niños que las frutas contienen muchos nutrientes importantes como minerales y vitaminas que ayudan al cuerpo a crecer y a estar saludable. Si su hijo, alguna vez, ha tenido problemas con ir al baño, asegúrese de decirles que la fibra en la fruta puede ayudarles con eso, permitiendo que ir al baño sea más fácil y menos doloroso.

Desafíe a su familia a pensar en las mejores ideas para incluir más frutas, ya sean frescas, congeladas o enlatadas, en las comidas familiares y en los bocadillos diarios. aspire a tener 2-3 porciones de frutas al día.

Receta para la salud:

Guisado de frutas con especias (hecho con fruta enlatada)

Esta receta es muy buena durante los meses fríos. Experimente con una variedad de combinaciones diferentes de frutas enlatadas.

Sirve: 3-4

Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de fruta mixta en su propio jugo (o una combinación de frutas en latas diferentes)
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja (opcional)
- ¼ de cucharadita de jengibre o pimienta inglesa (opcional)

Direcciones:

1. Lávese las manos y lave las superficies de preparación con jabón y agua.
2. Drene la fruta enlatada.
3. Añada la fruta, jugo de naranja y la canela en una sartén pequeña. Añada la ralladura de naranja y el jengibre, si se usaran.
4. Caliente la fruta a fuego medio. Cuando la fruta empieza a burbujear, reduzca la temperatura a baja. Cocine por 10 minutos.
5. Guarde los sobrantes en un contenedor cubierto en el refrigerador por hasta 4 días o congele.

Sirva tibio o frío, como guarnición o como postre. Cubiertas opcionales para añadir sabor, textura y nutrientes pueden incluir yogurt, crema batida, nueces picadas o granola.

