



mayo de 2025 Newsletter

Para una versión digital o números anteriores, escanee este código QR:



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.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

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

Batidos del verano

Por Tina Haney, Especialista de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Gunnison



Durante el verano podría ser difícil pensar sobre qué cocinar, especialmente durante los días calurosos, cuando usted realmente prefiere jugar al aire libre con sus hijos o tan solo disfrutar la brisa del verano. Los batidos son una excelente opción que ataca el calor y lleva poco tiempo prepararlos. ¡Los niños pueden ayudar a hacerlos también!

Los batidos son un placer en cualquier parte del año, pero especialmente en el verano. Usted puede hacerlos en casa o encontrarlos en las tiendas de alimentos, tiendas de conveniencia o restaurantes. Los batidos son un excelente bocadillo tanto para niños como para adultos, ¡pero también pueden consumirse como una comida! Las comidas son donde adquirimos la mayoría de nuestra energía y nutrición, y eso es justamente lo que los niños necesitan durante los largos y calurosos días del verano. Además, los batidos son rápidos de hacer y fáciles de transportar durante los días ocupados de la familia.

Algunas de las cosas en las que pensar cuando se esté preparando un batido como comida son el contenido de las calorías, los carbohidratos, las proteínas y grasa. Ellos deben ser bien balanceados en nutrición usando frutas, productos lácteos, proteína y grasa.

- **Calorías:** Como comida, un batido puede proveer más de 300 calorías por cada porción de 8 onzas.
- **Carbohidratos:** La fibra, un carbohidrato, es de beneficio para tu salud al ayudarte a sentirte satisfecho por más tiempo y para ayudar en la digestión. Las frutas y las verduras proveen vitaminas y fibra. Las frutas congeladas mantienen los batidos fríos. ¡Considere añadir verduras verdes tales como espinaca y kale para una mejor nutrición!
- **Proteína:** La proteína ayuda a construir músculo. La mantequilla de cacahuate, nueces, semillas, granos y soya proveen proteína y pueden ser añadidos a los batidos. El yogurt también tiene proteínas y su uso es muy común en los batidos.
- **Grasa:** Nuestros cuerpos necesitan grasa para proveer energía y para transportar nutrientes. Enfóquese en las grasas monoinsaturadas y polisaturadas añadiendo cremas de nuez, semillas, aguacate o nueces en sus batidos.
- **Otras cosas saludables que se pueden añadir a los batidos:** Especies como canela, jengibre y cúrcuma combinan muy bien con los batidos. Usted también puede añadir polvo de cacao, agua de coco, leche de almendras, semillas de chía, aguacates y avena.

Los batidos son muy nutritivos y son una excelente manera de obtener sus vitaminas diarias y nutrición.

Consejos para la preparación de batidos como comida:

- Use frutas y verduras congeladas, plátanos, avena o aguacates para ayudar a hacer que los batidos sean más espesos y para reducir la necesidad de usar hielo.
- Use plátanos maduros por lo dulce que ellos son.
- Añada semillas de chía o de linaza para incrementar la fibra y añadir ácidos grasos omega 3 para la salud del corazón.
- La combinación de avena, mantequilla de cacahuate y plátanos lo ayudará a sentirse satisfecho.
- Las espinacas y el kale son buenísimos para “colarlos” en los batidos para aquellos niños melindrosos.
- El yogurt tipo griego hace que los batidos sean cremosos y espesos.

Hablemos

Los batidos son excelentes para mantener a los niños hidratados y llenos de energía mientras ellos se encuentran ocupados jugando, corriendo y explorando bajo el sol del verano. Pero ¿y si sus niños se oponen a la frutas y las verduras? He aquí algunas ideas para ayudar a sus niños a aceptar el maravilloso sabor de un refrescante batido.

- Llévelos a la tienda para elegir la fruta que ellos quieran.
- Pídeles que ayuden a preparar los batidos. ¡Utilizar la licuadora es muy divertido!
- El poner hielo en la licuadora y encenderla después es divertido de ver.
- Compre un vaso especial o botella para que ellos puedan utilizar en cualquier momento.
- Permita que ellos elijan una verdura tal como las espinacas y vea si ellos pueden “desaparecerlas” en la licuadora entre los otros ingredientes.
- Deje que ellos elijan a qué hora del día les gustaría disfrutar su batido.
- ¡Haga del proceso una actividad divertida juntos!
- ¡Sea un ejemplo! Permita que ellos lo vean disfrutar de los beneficios de un delicioso batido en su compañía.

No solamente los batidos saben bien, también pueden ayudarlo a mantener su cuerpo saludable. Perfectos para esos días calurosos del verano cuando la mayoría del tiempo es para pasarlo afuera. Usted puede encontrar numerosas recetas en línea, o usted puede hacer su propia creación y compartirla con sus hijos y amigos.

Receta para la salud

Receta para un batido de chocolate, plátanos y frijoles negros

Ingredientes:

- ½ taza de frijoles negros cocidos
- 2 plátanos grandes bien maduros
- ½ taza de leche
- ¼ taza de yogurt natural
- 2 cucharadas de cacao en polvo, sin azúcar
- Miel o endulzante de su elección, al gusto (opcional)



Direcciones:

1. Lávese las manos y lave las zonas de contacto de alimentos con jabón y agua.
2. Drene y enjuague muy bien los frijoles.
3. Ponga todos los ingredientes en una licuadora de alto-poder y licúe
4. ¡Sirva y disfrute!

Consejos:

- Es realmente importante utilizar plátanos muy maduros para incrementar naturalmente la dulzura del batido.
- Usted también puede utilizar ¾ de taza de leche en lugar de una mezcla de leche y yogurt.

Para más información, ideas y recetas visite el sitio Food Smart, de Colorado State University en:
<https://foodsmartcolorado.colostate.edu/> (sitio en inglés).

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...