

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

noviembre de 2021

Volumen 25 • Número 2



Carbohidratos: ¿una opción saludable?

¿Son los carbohidratos una opción saludable? ¡Así es!

Es un mito que la mayoría de los carbohidratos no sean saludables. Necesitamos carbohidratos para que nuestros cuerpos funcionen. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para nuestros cuerpos y nuestros cerebros. Sin embargo, a menudo hay confusión sobre lo que realmente es un carbohidrato. Muchas personas piensan que los carbohidratos solo provienen de los granos. En realidad, los carbohidratos provienen de una variedad de alimentos. Hay 3 tipos de carbohidratos que obtenemos de los alimentos: azúcares, almidones y fibra.

Los azúcares también se conocen como carbohidratos simples. Hay azúcares naturales y azúcares añadidos. Los azúcares naturales se encuentran en frutas, verduras y productos lácteos. Los carbohidratos de los azúcares naturales nos dan energía rápida junto con un aumento en vitaminas y minerales y son una parte saludable de una dieta equilibrada.

Los azúcares añadidos también son carbohidratos simples que nos dan energía, pero pueden ser altos en calorías y bajos en otros nutrientes. Estos se encuentran en alimentos como granos refinados, refrescos y productos horneados. En una etiqueta de

información nutricional, el azúcar agregado puede aparecer como fructosa, azúcar de mesa, azúcar de remolacha, miel, jarabe de maíz o sacarosa. Para una dieta equilibrada, es una buena idea limitar los carbohidratos de los azúcares añadidos.

Los almidones son carbohidratos complejos. Los almidones se encuentran en frijoles, guisantes, granos y verduras como las papas y la calabaza de invierno. Nuestros cuerpos tardan más en procesar los almidones que los carbohidratos simples. Esto nos da una fuente de energía más larga. Los almidones, cuando se comen junto con proteínas, grasas o fibra, pueden ayudar a prevenir un rápido aumento del azúcar en la sangre, lo que es útil para las personas con problemas de salud, como la diabetes.

La fibra dietética, por otro lado, es un carbohidrato complejo que se encuentra en las plantas. No proporciona energía, pero nos ayuda a sentirnos llenos, mantener una buena salud intestinal y mantenernos bien. La fibra se encuentra en granos enteros, frutas, verduras, nueces, semillas y legumbres, como los frijoles. Los carbohidratos de los almidones y la fibra son parte de una dieta equilibrada.

Continuado en la parte de atrás

Continuado

Ahora, si bien los granos nos proporcionan carbohidratos otros alimentos también lo hacen. Los carbohidratos juegan un papel esencial en nuestros cuerpos y no son algo que debamos eliminar. En su lugar, concéntrate en agregar carbohidratos saludables a tu plato con frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Limita los productos de granos refinados como el pan y el arroz blancos, y haz que los dulces sean alimentos ocasionales. Alimenta tu cuerpo con carbohidratos saludables y recuerda disfrutar de los alimentos de los 5 grupos de alimentos de MyPlate.

Noviembre es el Mes de la Diabetes en los Estados Unidos

1 de cada 3 personas tiene prediabetes y es posible que ni siquiera lo sepa! Healthier Wyoming empodera a todos los residentes de Wyoming para que se hagan cargo de su salud al proporcionar una amplia gama de recursos para la prevención y el manejo de enfermedades crónicas en nuestro estado, incluido el programa Healthy U. Consulte la información sobre los programas de prevención de la diabetes a través del siguiente enlace: www.uwyo.edu/healthierwyo

Healthy U actualmente tiene varias opciones de entrega, incluida la entrega en persona y virtual.

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyo.cnp.org/cnp-online-classes/>.



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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



Pan Casero

Ingredients

- 1 1/2 tazas de harina de trigo integral
- 1 paquete de levadura de crecimiento rápido (o 2 1/2 cucharaditas) o 2 1/2 cucharaditas de levadura seca activa
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de leche en polvo en polvo sin grasa
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua caliente (125-130°F)
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1-1 1/2 tazas de harina para todo uso (aproximadamente)
- Antiadherente en aerosol

Directions

1. Levadura de crecimiento rápido
2. Lávate las manos con agua tibia y jabonosa durante 20 segundos.
3. Combina harina de trigo integral, levadura de crecimiento rápido, azúcar, leche en polvo y sal en una bolsa gruesa de congelador de 1 galón con un cierre de cremallera. Aprieta la parte superior de la bolsa para forzar la salida de aire y cierra la bolsa. Agita y mezcla los ingredientes con tus dedos.
4. Agrega agua caliente y aceite a la bolsa y vuelve a sellarla. Mueve la bolsa utilizando tus dedos.
5. Agrega gradualmente suficiente harina de uso múltiple a la bolsa para hacer una masa rígida que no se pegue a la bolsa. Es posible que no necesites toda la harina.
6. Coloca la masa sobre una superficie enharinada. Amasa 2-4 minutos hasta que quede lisa y elástica.
7. Coloca la masa en un bol y cúbrelo. Deja que se eleve durante 30-40 minutos o hasta que duplique su tamaño.
8. Rocía una sartén para pan de 9x5x3 pulgadas con antiadherente en aerosol.
9. Una vez que la masa dobla su tamaño, golpea suavemente la masa hacia abajo y dale forma para que quepa en la sartén. Tapa y deja subir que aumente de nuevo hasta duplicar su tamaño, unos 30-40 minutos.
10. Mientras la masa está subiendo, precalienta el horno a 375 ° F.
11. Hornea a 375 ° F durante 30-35 minutos o hasta que esté dorado.

Para 1 pan, 20 porciones