

## En esta entrega:

- Limite las azúcares añadidas en la comida
- Lea la lista de ingredientes

## Recetas:

- Pastel de calabaza de chocolate
- Guiso de carne molida
- Pan de Calabaza
- Batido de Mantequilla de Cacahuete y Banana para el Desayuno



## Limite las azúcares añadidas en la comida

La mayoría de las personas piensan que nada más los postres son la fuente de las azúcares añadidas, pero muchos alimentos y bebidas también podrían contenerlas. Las bebidas dulces, como los refrescos, algunos jugos de fruta y las bebidas energéticas son todas fuentes de azúcares añadidas. Los tentempiés o botanas, como las galletas saladas e incluso los alimentos listos para comer, como las pizzas y salsas para pasta pueden contener azúcares añadidas. Algunas personas agregan azúcar a lo que comen o beben, como por ejemplo azúcar al cereal, o sustituto de crema para el café (crémora) saborizado.



No es necesario evitar todas las fuentes de azúcares añadidas. El problema es que muchos consumimos demasiadas fuentes de azúcares añadidas o comemos y bebemos cantidades mayores a las recomendadas. Cuando esto pasa, se dejan por fuera las comidas y bebidas saludables.

Este material es financiado por el Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés). Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor comuníquese con su oficina local de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo estirar su presupuesto para los alimentos, comuníquese con su oficina local SDSU Extension o la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension cumple con las pautas de acción afirmativa e igualdad de oportunidades en el empleo, y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de South Dakota y el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Conozca más información en la página web iGrow.org.

Recetas de: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

Contenido de: <http://www.extension.org>; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx>; <https://choosemyplate.gov/>

Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions LLC

## Lea la lista de ingredientes

Lea la lista de ingredientes de los alimentos para hallar azúcares añadidas en los alimentos. Busque palabras que terminen en "osa" u "ol", como dextrosa, fructosa, maltosa, sacarosa, glucosa, lactosa, manitol y sorbitol. Todos estos son tipos de azúcar. Jarabes como el de maíz, sorgo y el jarabe de maíz de alta fructosa son edulcorantes que frecuentemente se añaden a las bebidas. Los ingredientes se enumeran en orden según su peso, de mayor a menor.

Cuando un tipo de azúcar o jarabe figura como el primer o segundo ingrediente, se puede saber que el ingrediente más abundante en esa comida es el azúcar.

INGREDIENTS: AGUA, AZÚCAR, JARABE DE MAÍZ, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE LECHE, ACEITE VEGETAL (DE CANOLA, DE MAÍZ, DE GIRASOL DE ALTO OLEICO), CACAO PROCESADO CON ÁLCALI, PROTEÍNA AISLADA DE SOYA Y MENOS DE 0.5% DE CITRATO DE POTASIO, FOSFATO DE MAGNESIO, CLORURO DE POTASIO, GEL Y GOMA DE CELULOSA, SAL, FOSFATO DE CALCIO, CARBONATO DE CALCIO, ASCORBATO DE SODIO, LECITINA DE SOYA, BITARTRATO DE COLINA, ACETATO DE ALFA TOCOFEROL, ÁCIDO ASCÓRBICO, CARRAGENANOS, Pirofosfato férrico, SABORES NATURALES Y ARTIFICIALES, SULFATO DE ZINC, PALMITATO DE VITAMINA A, NIACINAMIDA, VITAMINA D3, ÁCIDO PANTOTÉNICO, SULFATO DE MANGANESO, SULFATO DE COBRE, CLORHIDRATO DE PIRIDOXINA, CLORHIDRATO DE TIAMINA, BETA CAROTENO, RIBOFLAVINA, CLORURO DE CROMO, ÁCIDO FÓLICO, BIOTINA, YODURO DE POTASIO, VITAMINA K1, SELENITO DE SODIO, MOLIBDATO DE SODIO, VITAMINA B12.

## Consejos para reducir el azúcar

Se puede reducir el consumo de azúcar en alimentos y bebidas sin renunciar al sabor dulce. He aquí maneras de reducir el azúcar al comprar alimentos y prepararlos en casa.

- Endulce el yogurt natural bajo en grasas con frutas frescas, congeladas o enlatadas (en su propio jugo), en vez de comprar yogures con sabor a frutas.
- Sustituya el ponche de frutas y otras bebidas con sabor a frutas por 100% jugo de frutas.
- Consuma salsa de manzanas sin azúcar.
- Beba leche baja en grasas, en vez de leche achocolatada.



Al cocinar también puede reducir la cantidad de azúcar que utiliza. El azúcar es necesario en algunos alimentos horneados, como los pasteles, para hacerlos delicados y blandos al paladar. Si se elimina el azúcar por completo, el producto será tosco y sin textura. La mayoría de las recetas salen bien si se reduce la cantidad de azúcar en un cuarto o a la mitad. Haga la prueba con sus recetas favoritas para ver cuánta azúcar puede reducir y que la receta aún luzca y sepa bien. Pruebe nuevas recetas que sean bajas en azúcar.



Incorporar calabaza en un pastel de chocolate, agrega sazón más fibra, vitamina K, fósforo y folato.

## Pastel de calabaza de chocolate

Sirve 12 porciones

### Ingredientes:

- 1/2 taza aceite vegetal
- 1 paquete Harina preparada para pastel, chocolate amargo
- 1 cucharadita canela en polvo
- 3 huevos
- 1 1/4 tazas agua
- 1 taza calabaza (rallada o finamente picada)
- 1/4 taza nueces picadas (opcional)

### Preparación:

Precaliente el horno a 350°F. Engrase y enharine un molde Bundt de 10". En un tazón grande, combine la harina preparada para pastel y la canela. Añada los huevos, el agua y el aceite. Mezcle los ingredientes hasta que estén incorporados y luego use una batidora eléctrica durante 2 minutos a velocidad media. Incorpore la calabaza. Añada nueces si lo desea. Vierta en el molde preparado. Hornee durante 50 minutos a 1 hora, hasta que la torta vuelva a su forma después de tocarla ligeramente.

### Otras ideas:

- Utilice una bandeja engrasada de 9x13 pulgadas. Hornee durante 45 minutos.
- Para que la torta sea más ligera, use 6 claras de huevo en lugar de huevos enteros.
- Cambie la 1/2 taza de aceite por 1/2 taza de compota de manzana.

Nutritional Information per serving:

Total Calories 286; Total Fat 17 g; Protein 4 g; Carbohydrates 33 g; Dietary Fiber 1 g; Saturated Fat 3 g; Sodium 378 mg



La carne de venado molida, el pavo o la carne junto con la sopa de tomate enlatada son una base sabrosa para las verduras en este delicioso y abundante estofado

## Guiso de carne molida

Sirve 4 porciones

### Ingredientes:

- 1/2 libra carne de molida, o pavo molido, o carne de venado (magra)
- 1/8 cucharadita sal (opcional)
- 1/8 cucharadita pimienta (opcional)
- 1 lata sopa condensada de tomate (10 3/4 onzas)
- Agua (la medida de una lata)
- 6 zanahorias medianas picadas o rebanadas (medianas, picadas o rebanadas)
- 2 papas (medianas, picadas o rebanadas)
- 1 taza cebolla (picada)

### Preparación:

Dore ligeramente la carne. Drene la grasa, si la hay y sazone ligeramente con sal y pimienta (opcional). Agregue la sopa y la lata llena de agua a una sartén. Añada las verduras. Caliente hasta hervir, luego hierva a fuego lento, con tapa, durante 25 minutos o hasta suavizar las verduras. Saque del fuego, cubra los últimos 10 minutos para espesar. Sirva. Refrigere los sobrantes.

Nutritional Information per serving:

Total Calories 252; Total Fat 3 g; Protein 16 g; Carbohydrates 41 g; Dietary Fiber 7 g; Saturated Fat 1 g; Sodium 525 mg



## Pan de Calabaza

Sirve 32 porciones

### Ingredientes:

- 1 lata calabaza (15 onzas)
- 1 taza azúcar
- 1/4 taza aceite vegetal
- 1 taza yogur, sin sabor, bajo en grasa
- 1 1/2 tazas harina (todo uso)
- 1 1/2 tazas harina integral
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 2 cucharaditas bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas canela
- 1/2 cucharadita sal
- 1 taza pasitas

### Preparación:

Caliente el horno a 350°F. En un tazón grande, bata bien la calabaza, azúcar, aceite y yogur. En un tazón mediano, combine las harinas, polvo para hornear, bicarbonato de sodio, canela y sal. Agregue a la mezcla de calabaza, agitando hasta tener una pasta húmeda. Integre las pasitas. Vierta en 2 moldes para pan de 9x5x3 pulgadas y hornee durante 1 hora. Deje enfriar sobre una rejilla durante 10 minutos, saque el pan del molde y deje enfriar completamente.

Sustituir yogur por huevos y aceite, reduce la grasa y el colesterol

Nutritional Information per serving:

Total Calories 103; Total Fat 2 g; Protein 2 g; Carbohydrates 20 g; Dietary Fiber 1 g; Saturated Fat 0 g; Sodium 172 mg



## Batido de Mantequilla de Cacahuete y Banana para el Desayuno

Sirve: 1 porcion

### Ingredientes:

- 1 taza leche sin grasa o baja en grasa 1%
- 1/2 taza rodajas de banana (guineos) congeladas
- 1 cucharada mantequilla de cacahuete
- 1/4 cucharadita canela molida
- 1/2 cucharadita extracto de vainilla
- polvo de cacao dulce (opcional)

### Preparación:

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúelos hasta lograr una consistencia homogénea y cremosa. Vierta en un vaso alto y decore con una pizca de polvo de cacao, si lo desea.

¿Apresurado por la mañana?  
¿Necesita que el desayuno se haga a una velocidad vertiginosa?  
Mezcle todos los ingredientes en la licuadora y disfrute de este batido mientras viaja.

Nutritional Information per serving:

Total Calories 288; Total Fat 9 g; Protein 13 g; Carbohydrates 41 g; Dietary Fiber 4 g; Saturated Fat 2 g; Sodium 161 mg