



# Nutrición de la Familia en Acción

Agosto 2004, Vol. 8, Nu 6



Esta publicación está financiada por el programa Expanded Food and Nutrition Education, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito.)



## Grasas para la Preparación de Comida

Esto solía ser mucho más sencillo. Se preparaba y saboreaba a la comida con manteca. Pero hoy en día, a causa de la información de los diferentes tipos de grasas que están disponibles, es cada vez más difícil decidir cual se debe usar. Por un lado hay mantequilla, por el otro lado hay aceites, y también hay margarina y el asunto de las grasas hidrogenadas. Cada tipo de grasa tiene características únicas y cada tipo de grasa tiene distintos efectos a la salud.

Mantequilla es una grasa saturada. La mayoría de la grasa saturada que se consume es de animales: grasa de vaca, grasa de cerdo, grasa de pollo y grasa láctea. Usualmente, puede reconocer grasa saturada porque

es sólido a temperatura ambiente. Los aceites tropicales como coco y semilla de palma son excepciones a esta regla; los aceites tropicales también son saturados. A menudo se usa mantequilla para untar en el pan o para hornear porque provee un sabor rico y cremoso. También le permite al panadero o pastelero crear un producto crujiente tostado a perfección. Mantequilla y otras grasas



saturadas pueden aumentar el colesterol en la sangre las cuales aumentan el riesgo de enfermedad del corazón.

Los aceites típicamente son grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas. Usualmente puede reconocerse estos tipos de grasas porque tienen la tendencia de ser líquidos – aunque grasas monoinsaturadas pueden solidificarse a temperaturas frías. Estas grasas son hechas de plantas, como maíz, soja, azafrán, canola, oliva y cacahuètes. Típicamente, aceites son usados para freír o saltear porque pueden ser calentados a temperaturas altas sin quemarse.

Aceites también son usados para adobos y aderezos porque pueden ser derramados fácilmente. Aceites poliinsaturados y monoinsaturados pueden ayudar a bajar el colesterol en la sangre y mantener un corazón sano.

Margarina es una mezcla entre mantequilla y aceite. Básicamente, margarina es un aceite vegetal que había estado hidrogenado – un proceso que convierte el aceite de un líquido a un sólido cambiando la función. Entre más hidrogenado es el aceite más sólido es el producto. Las barras de margarina son buenas para hornear. Las margarinas en

tazones o en botellas son menos hidrogenadas; más fáciles de untar el pan o bañar el sartén.

Recientemente, grasas hidrogenadas tales como las margarinas, han sido descubiertos que introducen un nuevo riesgo a la salud: grasas *trans*. Grasas *trans* son producidas durante el proceso de hidrogenación. Grasas *trans*, como grasas saturadas, aumentan el colesterol en la sangre y el riesgo de enfermedad del corazón.

Las grasas son una parte importante durante el proceso de hornear/cocinar y preparación de comida. El reto es mantener grasas hidrogenadas y saturadas a un mínimo mientras que se seleccione la grasa más apropiada y saludable para la tarea a realizar.

#### ...Unas Recomendaciones:

- Para hornear, sustituya aproximadamente media de la grasa sólida con aceite vegetal o usar las mezclas de grasas de líquidos y sólidos que son disponibles en el mercado.
- Para untar, escoja margarinas blandas – las

- palabras aceite vegetal liquido (liquid vegetable oil) debe estar primera en la lista de ingredientes del producto.
- Saltear comidas en aceites insaturados – canola o oliva son buenas opciones.
  - Prepare los aderezos, salsas de carne y adobos con aceites insaturados en vez de grasas de carnes.
  - Además de aceites de canola y oliva, los aceites de azafrán, girasol, maíz y soja son opciones buenas.

### **Frijoles rosados a la caribeña**

Cocine los frijoles sin manteca y sin grasa

- 1 libra de habichuelas o frijoles rosados
- 10 tazas de agua
- 2 plátanos verdes medianos, finamente picados
- 1 tomate grande, finamente picado
- 1 pimiento rojo pequeño, finamente picado
- 1 cebolla blanca mediana, finamente picada
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita y 1/2 de sal

1. Limpie los frijoles quitando las piedras y la basura. Enjuáguelos bien con agua. Colóquelos en una olla grande con 10 tazas de agua. Coloque la olla en el refrigerador y deje remojar los frijoles toda la noche.
2. Cocine los frijoles hasta que estén blandos. Agregue más agua si es necesario.
3. Agregue los plátanos, el tomate, el pimiento, la cebolla, el ajo y la sal pocos minutos antes que los frijoles estén cocinados. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que los plátanos estén listos.

---

**Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.**



El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa e Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa otros servicios a individuos e instituciones que funcionen sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición física u origen nacional.

Para mandar una reclamación de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250 o llama (202) 720-5964. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades iguales