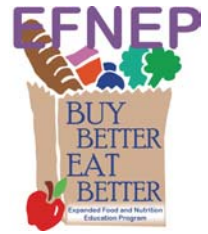




# Nutrición Familiar en Acción

Mayo 2005, Vol. 9, Nu 4



Esta publicación está financiada por el Programa Expandido de Educación de Alimento y Nutrición, el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Ciencias Familiares, Juveniles, y Comunidades, y El Servicio Extensión Cooperativo de la Universidad de Florida, en colaboración con varias agencias locales y estatales de la Florida. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, llama 1-800-342-9274 (gratuita).



## Mantecado y Otros Tipos de Postres Helados

¿Alguna vez se ha sentido confundido con los diferentes tipos de postres helados? Mantecado es el más popular – y una porción de media taza de mantecado es un postre o merienda razonable para mucha gente. Pero algunas personas están tratando de limitar el consumo de grasa y calorías, otros tienen alergias lácteas, otros no digieren bien los productos lácteos y otros permanecen en la rutina del mismo tipo de mantecado. Sin embargo, es bueno saber que existen muchos otros tipos de postres helados que pueden ser más saludables o una opción más apropiada.

### Una Guía a los Postres Helados Populares

**El Mantecado:** Está hecho de una mezcla de leche, crema, azúcar, estabilizantes, sabores y “extras” (frutas, pedazos de chocolate, dulces, nueces...). El mantecado es por lo menos 10% grasa láctea. Un mantecado de buena calidad puede contener tanto como 16-20% de grasa láctea.

- **El mantecado reducido en grasa:** tiene por lo menos 25% menos grasa en total que el mantecado original.

- **El mantecado liviano:** tiene por lo menos 50% menos grasa en total o 33% menos calorías que el mantecado original.
- **El mantecado bajo en grasa:** contiene no más de 3 gramos totales en grasa por una porción de media taza.
- **El mantecado sin grasa:** contiene menos de 0.5 gramos totales en grasa por una porción de media taza.

**El Sorbete (ingles-Sherbert):** Es un helado hecho principalmente de jugos de frutas, azúcar, y agua. También contiene leche, clara de huevo, o gelatina. El Sorbete tiene no más de 2% de grasa láctea, pero tiene más azúcar que el mantecado. El Sorbete de frutas debe contener una mínima cantidad de frutas o jugo de frutas – pero esta cantidad varía dependiendo del tipo de fruta.

**El Yogur Congelado:** Es un producto lácteo que parece y sabe muy similar al mantecado. El yogur congelado puede contener mucha grasa, poca grasa o sin grasa. También puede tener las “extras” como se encuentra en el mantecado. Pero el yogur congelado es una opción mejor para los que tienen problemas digestivos con la lactosa que es en los productos lácteos. Si esta es una de sus preocupaciones, busque en la etiqueta para asegurar que el yogur contiene

cultivos vivos. Algunos productos tiene el término *Live & Active Cultures* impreso en la etiqueta pero con otros es posible que debe buscar aun más.

**El Sorbete (ingles-Sorbet):** Es un postre congelado, no lácteo y sin grasa. Está hecho de frutas frescas o jugo de frutas, azúcar y agua. Los sorbetes son muy dulces. Ellos tienen una consistencia suave pero a veces son considerados como hielos (“ices”).

**El Postre Helado de Soja:** Es aceptable para las personas que tienen alergias lácteas o para los que quieren incluir más alimentos de soja en su dieta. Ellos son considerados como sustituciones para el mantecado. Al igual que los mantecados pueden ser de buena calidad (alta en grasa) o baja en grasa, y vienen en una variedad de sabores. *Tofutti®* y *Soy Delicious®* son unas de las marcas más populares.

**Los Helados (ingles-ice pop o, ices):** Vienen en un palito, o en una taza, básicamente son líquidos dulces congelados. El líquido puede ser jugo de fruta verdadera o solamente agua dulce con colorante. Ellos son sin grasa, no lácteos que pueden o no pueden contener vitaminas y minerales (debe averiguar la etiqueta). Es fácil hacer estos en casa, solamente tiene que congelar su jugo preferido en una taza de papel o un molde.

Cada persona puede comer helados en ocasión. Pero si se come o su familia come regularmente, tiene que limitar la porción a una media taza de sorbete, mantecado bajo en grasa, yogur congelado bajo en grasa o postre helado de soja bajo en -grasa para una alternativa más saludable.

Ha sido mostrado que las personas que comen helados son más felices. ¡El efecto de comer un helado baja en grasa puede producir los mismos efectos!

### Postre Helado de Baya

1 ½ tazas de yogur congelado baja en grasa (arándano, fresa o frambuesa)  
½ taza de bayas (arándano, fresa o frambuesa)  
1 taza de yogur de vainilla congelado baja en grasa

Usa 6 tasitas que puede meter en el congelador:

- Deja que el yogur de vainilla derrite un poco y divide entre las seis tasitas.
- Congela para 20 minutos.
- Mezcla el yogur de baya con las bayas, después divide entre las seis tasitas.
- Congela de nuevo.

---

**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.

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, COOPERATIVE EXTENSION SERVICE, UNIVERSITY OF FLORIDA, IFAS, Florida A. & M. UNIVERSITY COOPERATIVE EXTENSION PROGRAM, AND BOARDS OF COUNTY COMMISSIONERS COOPERATING