



Niños en Nutrición

¡Alentando a la generación de jóvenes a
vivir una vida saludable y más sostenible!

Boletín Semanal
kidsinnutrition.org

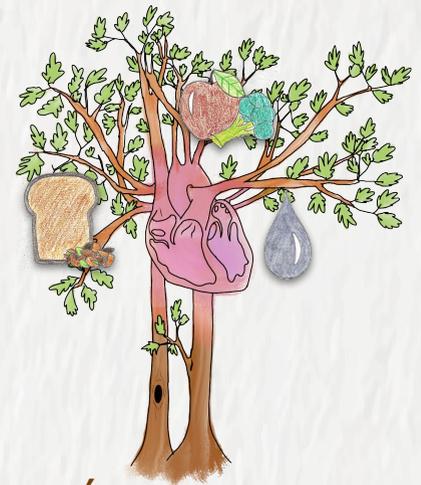
Envíanos un correo electrónico a
info@kidsinnutrition.org



Semana 3: Granos & Proteínas

Los granos son un tipo de carbohidratos complejos que proveen energía, vitaminas, minerales, y fibra. Pueden ser subcategorizados en granos enteros y granos refinados. Los granos enteros te mantienen satisfecho por largo tiempo porque son digeridos más lentamente por su alto contenido en fibra. El consumo de granos enteros está relacionado con la reducción de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. ¡Elige comer granos enteros en vez de granos refinados en tu dieta!

Proteína permite que nuestro cerebro y músculos funcionen correctamente y se puede encontrar en productos de animales y plantas. Sin embargo, no todas las fuentes de proteína son de la misma calidad. Comiendo carne roja y carnes procesadas como el salami en exceso puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y de la muerte prematura mientras comiendo proteínas más saludables, como carne baja en grasa (aves de corral), pescado, tofu, y frijoles puede reducir estos riesgos.



El Árbol de Corazón Saludable de K1N

Objetivos de la Lección:

- Distinguir entre granos enteros y granos refinados.
- Describir diferentes fuentes de granos enteros.
- Explique la importancia de la fibra.
- Saber saludables y no saludables fuentes de proteína.

Fuentes de Granos Enteros:

- ❖ Avena
- ❖ Arroz Integral
- ❖ Alforfón
- ❖ Maíz
- ❖ Pan, pastas, tortillas, y galletas de trigo integral



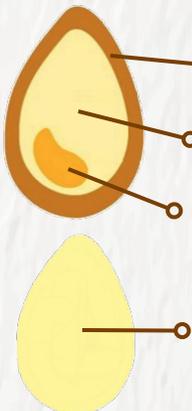
¿Entero or Refinado?

Cereales integrales tienen todos sus nutrientes intactos y consisten de la semilla entera, llamada el núcleo. El núcleo está compuesto de tres componentes:

- 1) Salvado – Esta capa externa protege el núcleo de daño y le da al grano entero su color marrón.
- 2) Endospermo – Esta capa de en medio es el componente más grande del grano entero porque contiene carbohidratos ricos en almidón, proteínas, vitaminas, y minerales.
- 3) Germen – Esta capa interior contiene vitaminas, minerales, y grasas saludables.

Los componentes de el salvado y germen son altos en fibra dietética.

Los granos refinados son procesados en un molino para quitarles el salvado y el germen dejando sólo el endospermo. Todos los nutrientes importantes y la fibra han sido removidos. Este proceso le da a los granos refinados un color blanco y una textura más suave. A pesar de que no se echan a perder tan rápido, los granos refinados son una opción poco nutritiva.



La fibra es un carbohidrato complejo que viene de las plantas y que puede ser absorbido por el sistema digestivo. Hay dos tipos principales: **solubles** e **insolubles**.

- ❖ La fibra soluble se disuelve en agua y se convierte en una sustancia gelatinosa, ayudando a tener una digestión lenta y bajar los niveles de azúcar y colesterol. La fibra soluble se encuentra en avena, nueces y frijoles.
- ❖ La fibra insoluble no se disuelve en agua y se mantiene intacta en el tubo digestivo. Ayuda a que la comida se mueva a través del sistema digestivo, previene estreñimiento y ayuda a tener una evacuación intestinal regular. La fibra insoluble se encuentra en pan integral, arroz integral y las cáscaras de las frutas.

¿Lo sabías? Las plantas tienen proteínas!

- ❖ Frijoles como edamame, garbanzos, y frijoles rojos
- ❖ Lentejas
- ❖ Tempeh
- ❖ Nueces
- ❖ Tofu



★ ¡Desafío Semanal!

¡Cuando comas granos, come solamente granos enteros, y haz comidas con proteínas magras como pescado, pollo, y lentejas! Como bonificación, prueba un grano que nunca has comido antes.



Receta Semana 3: Avena trasnochada con mantequilla de maní

Tiempo de Preparación: 5

minutos (tiempo de espera: 7 horas/toda la noche)

Porciones: 1

Ingredientes:

- ½ taza de leche de almendras sin endulzante (o alternativa láctea)
- 2 cdas. de mantequilla de maní natural o mantequilla de almendra
- ½ taza de avena
- Frutas frescas o congeladas de su elección. (Recomendado: frutos del bosque, manzana o banano en rodajas)
- Adiciones opcionales: 1 cda. de miel de maple, ¾ cdas de semillas de chía, granola)



Instrucciones:

1. En un tarro de albañil, agregue la leche de almendra o la alternativa láctea de su elección, mantequilla de maní y miel de maple/semillas de chía si desea. Mezcle para combinar.
2. Agregue la avena y mezcle de nuevo, presionando hacia abajo para asegurarse que la avena absorba la mayor cantidad de líquido posible.
3. Cubra el tarro de forma segura con una tapa y déjelo en la nevera toda la noche. Disfrutelo la siguiente mañana con adiciones de su selección! Para una avena más espesa, agregue menos leche de almendra. Para una avena menos espesa/densa, agregue más leche de almendra/alternativa láctea.