



EFNEP CONDADO TRAVIS

**Anuncios  
Importantes**

- ¡Lea nuestro blog [aquí!](#)
- Foro Comunitario de Salud  
10 de Agosto de 2017  
Hora: 5-7pm  
South Austin Neighborhood Center
- Feria de Salud  
26 de Agosto de 2017  
Hora: 10 am—3pm  
Berkeley United Methodist Church

**En este número:**

|                      |   |
|----------------------|---|
| Aceites para cocinar | 1 |
| En temporada         | 2 |
| Receta               | 2 |
| Voluntario           | 2 |

# La Manzana del Día

Un boletín trimestral para amigos y participantes de EFNEP en el condado Travis

Volumen I, Número 3

Verano 2017

## ¡Escoja el aceite correcto para cocinar!

*Por Amely Vela*

Pollo frito, vegetales salteados, huevos revueltos y aderezos; ¿qué tienen en común todos estos platillos? ¡Aceite! Usamos aceites para cocinar las comidas que preparamos a diario. Hay distintos aceites disponibles en la tienda, cada uno con diferente color, olor, precio, nutrición y punto de humo.

¿Punto de humo? Esta es la temperatura en la que el aceite comienza a degradarse, causando que las grasas saludables se reduzcan y liberen sustancias dañinas llamadas radicales libres. También el aceite comienza a quemarse y esto le da un sabor y olor

raro a la comida. Es por esto que queremos usar aceites con punto de humo alto y que sean altos en grasas insaturadas (“grasas buenas”) pero bajos en grasas saturadas (“grasas malas”). Algunos aceites con un punto de humo alto y “grasas buenas” son el aceite de soya y aceite de canola. Otros aceites con “grasas buenas” son el aceite de nuez y el aceite de linaza, pero estos tienen un punto de humo bajo.

Otra cosa que debe considerar al comprar aceite es el almacenamiento. Algunos aceites son sensibles a la luz y a la temperatura de almacén; como los aceites de aguacate, semilla de uva, ajonjolí, linaza y nuez. Es recomendable que lea

la etiqueta o haga una búsqueda sobre el método de almacenamiento adecuado.

La próxima vez que compre aceite para cocinar piense en lo siguiente: ¿qué método de cocción voy a usar?, ¿el punto de humo es adecuado? y ¿qué método de almacenamiento debo usar? Escoger el aceite apropiado es vital para la calidad de nuestra comida, pero aún más para nuestra salud.

*Amely Vela es una Asistente de Educación en Nutrición para Adultos.*

Fuente: [USDA](#), [Univ. Florida](#), [Acad. Nutrition & Dietetics](#), [Univ. Tennessee](#)

Traducción por María A. Rosario Mejías

**Aquí hay algunos aceites comunes y cuándo deben usarse:**

| Aceite  | Punto de humo | Método de cocción                             |
|---|---------------|---|
| Ajonjolí refinado, Cacahuete, Maíz, Soya, Canola refinado, Aguacate | 445-510° F    | Freír, saltear o sofreír a fuego alto         |
| Coco refinado, Nuez, Semilla de uva                                 | 360-430° F    | Hornear, saltear a fuego moderado             |
| Coco, Ajonjolí, Oliva Extra-Virgen                                  | 250-350° F    | Salsas tibias, aderezos, saltear a fuego bajo |
| Linaza  | ≤225° F       | Aderezos y salsas frías                       |

## EFNEP CONDADO TRAVIS

El programa EFNEP provee educación en nutrición a niños y familias de recursos limitados en el condado Travis.

### Adultos

Una serie de ocho clases se ofrecen a adultos en una variedad de lugares en incluyen los siguientes temas:

- Intro a EFNEP
- MiPlato
- Frutas, Vegetales & Lácteos
- Planificación de comidas
- Establecer límites
- Seguridad de alimentos
- Comida familiar
- Establecer metas

### Niños y jóvenes

Una serie de seis clases se ofrecen a niños de 5-18 años en escuelas y en horario extendido. Temas incluyen:

- MiPlato
- Haz la mitad de tus granos integrales
- Varíe las verduras y enfóquese en las frutas
- Obtenga sus lácteos
- Escoja proteínas bajas en grasas

Si usted o su organización está interesado en hablar con una de nuestras educadoras de nutrición para programar clases, por favor llame al:

(512) 385-0990

Maria Rosario-Mejias,  
Extension Agent– EFNEP

TEXAS A&M  
AGRI LIFE  
EXTENSION

## En temporada: Pepino

Los pepinos son mayormente agua (95%), lo que los hace muy buenos para mantenerse hidratado en los meses de verano. Media taza de pepinos rebanados tiene sólo 8 calorías y es bajo en carbohidratos y grasas. Para un mejor sabor, escoja pepinos delgados, firmes y verde oscuro. Estos deben mantenerse fríos y en la gaveta de verduras en el refrigerador por hasta una semana. Los pepinos ofrecen una textura interesante y refrescante a las comidas. Puede añadirlos a ensaladas, comerlos como botana con aderezo o prepararlos en una sopa fría.

### Ensalada mexicana sencilla

Ingredientes:

- 2 pepinos
- 2 naranjas
- 1 limón o lima (el jugo)
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Lave los pepinos, naranjas y limón o lima bajo agua fría.
2. Rebane los pepinos. Pele y corte las naranjas en pedazos pequeños.
3. Coloque los pepinos y las naranjas en un envase mediano. Añada chile en polvo, jugo de limón o lima y sal.

Obtenido de [What's Cooking? USDA Mixing Bowl](#)



Ensalada mexicana sencilla

## Voluntario Destacado

“Lisa Morín ha sido una facilitadora maravillosa para nuestras clases de nutrición con Foundation for the Homeless. Las clases son en la Iglesia Episcopal St. Mary Magdalene en Manor, Texas. Lisa ha ido más allá para motivar a los participantes a que asistan a las clases y ha funcionado. Ella preparó una rifa para artículos esenciales para la despensa en la que los participantes pueden participar. También organizó una despensa



Lisa Morin, Foundation for the Homeless

de alimentos a la que los participantes tienen libre acceso. La despensa tiene alimentos secos y enlatados, pero también algunas verduras frescas del huerto de la iglesia como tomates,

calabacita amarilla y okra. Cuando los participantes traen sus niños a la clase, Lisa los lleva al huerto para que aprendan de dónde viene la comida. ¡Los niños y los padres están encantados! Estamos agradecidos del entusiasmo de Lisa y su motivación por la nutrición y nuestras clases.”

Hannah Flicker, Asistente de Educación en Nutrición para Adultos