

Boletín Informativo julio 2008

Centro de Información y Documentación para la Industria Alimenticia

e-mail: biblio@iiaa.edu.cu

	<p>¿Sabías que...</p> <p>¿Por qué debemos comer las frutas maduras?</p>		<p>De todo un poco</p> <p>La pimienta y sus propiedades</p>
	<p>Alimentación y salud</p> <p>Jugos naturales, nutrirse con placer</p>		<p>Un toque de sabor</p> <p>Sopa crema de papas</p>
	<p>Conozca más...</p> <p>Terapias con miel</p>	 <p>Lo mejor para su salud es la risa, así que ... ríase ahora</p>	<p>Humor</p> <p>Hablando de crisis</p>

"El hombre que todos los días no aprende algo nuevo es un hombre inútil"

José Martí



¿POR QUÉ ES NECESARIO COMER LAS FRUTAS MADURAS?

Los químicos activos de las plantas que nos ayudan a luchar contra la enfermedad o fitonutrientes, solo tienen su desarrollo completo si la planta o fruta se deja madurar completamente, antes de cortarla.

Se ha podido comprobar que los frutos cortados o cosechados cuando están verdes, prácticamente no tienen fitonutrientes, son alimentos con poco contenido nutricional.

Los fitonutrientes o fitoquímicos son las sustancias que le dan a las plantas su color y sabor. Hay miles de fitonutrientes en las plantas y una sola de ellas puede tener hasta 50 diferentes. Ellos actúan en el cuerpo como antioxidantes, protegen el DNA del núcleo de la célula, detoxifican al cuerpo de la contaminación ambiental, desactivan sustancias carcinogénicas, fortalecen el sistema inmune y protegen al cuerpo del desarrollo de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, cataratas, artritis, hipertensión, diabetes, envejecimiento, y muchas otras.

Los fitonutrientes en conjunto con los antioxidantes como: Vitaminas A, C y E, minerales selenio, zinc y cobre, ácidos grasos esenciales (omega 3), son parte importante de los "soldados" que protegen a nuestro cuerpo.

La composición química de las frutas depende sobre todo del tipo de fruta y de su grado de maduración.

Agua: Más del 80% y hasta el 90% de la composición de la fruta es agua. Debido a este alto porcentaje de agua y a los aromas de su composición, la fruta es muy refrescante.

Glúcidos: Entre el 5% y el 18% de la fruta está formado por carbohidratos, que son generalmente azúcares simples como fructosa, sacarosa y glucosa, azúcares de fácil digestión y rápida absorción.

Fibra: Aproximadamente el 2% de la fruta es fibra dietética, fundamentalmente pectinas y hemicelulosa. La piel de la fruta es la que posee mayor concentración de fibra, pero también se pueden encontrar algunos contaminantes como restos de insecticidas, que son difíciles de eliminar si no es con el pelado de la fruta.

Vitaminas: Como los carotenos, vitamina C, vitaminas del grupo B.

Sales minerales: Al igual que las verduras, las frutas son ricas en potasio, magnesio, hierro y calcio. Las sales minerales son siempre importantes pero sobre todo durante el crecimiento para la osificación. El mineral más importante es el potasio. Una de las más ricas en potasio es el plátano.

Proteínas y grasas: Los compuestos nitrogenados como las proteínas y los lípidos son escasos en la parte comestible de las frutas, aunque son importantes en las semillas de algunas de ellas. Así el contenido de grasa puede oscilar entre 0,1 y 0,5%, mientras que en las proteínas puede estar entre 0,1 y 1,5%.

Fuente: www.alimentacion-sana.org



LA PIMIENTA Y SUS PROPIEDADES

La Pimienta es originaria de la India y se cultiva en zonas tropicales de Asia. Ha quedado constancia de que se utiliza desde la antigüedad.

Los principales países productores de pimienta son India y Brasil, seguidos de Malasia, Indonesia y otros países sudamericanos.

La Pimienta es de la familia de las Piperáceas, es un árbol trepador que crece en zonas tropicales húmedas. Los granos de pimienta son las bayas del árbol Piper nigrum. Se según el tratamiento que se le da al grano al recogerlo, se obtiene una clase distinta de pimienta.

Pimienta negra: es la pimienta recolectada cuando todavía no está madura, que al dejarla secar, se pone negra y se arruga.

Pimienta blanca: es la pimienta recolectada madura, que se deja macerar con agua, se le quita la piel y aparece el grano blanco.

Pimienta rosa y la Pimienta verde: es la pimienta recolectada verde o muy inmadura, macerada en salmuera y sacada cada una en un momento diferente de la maceración.



Para su conservación se debe guardar en frascos de cristal, bien hermético y en un lugar fresco y seco, ya sea en polvo o en grano. Lo ideal es comprar la pimienta en grano y molerla uno mismo, porque así mantiene más el sabor y el aroma.

A la hora de utilizarla en la cocina se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

La más suave es la rosa, que se utiliza para ensaladas, es aromática, muy decorativa y no pica. Se puede masticar tranquilamente.

La verde es parecida a la rosa, aromática, pica un poco y se puede masticar también. Se utiliza para preparar salsas para carnes, guisos, estofados.

La negra es la más picante de todas, seguida de la blanca. Esta última, se utiliza molida para preparar salsas suaves, guisos de pescados, arroces, verduras.

Los granos de pimienta negra se suelen utilizar, para preparar adobos, encurtidos, marinadas, estofados, guisos.

Propiedades medicinales de la Pimienta

Se le atribuyen poderes vasoconstrictores por lo que es beneficiosa para las varices, la matriz o útero, hemorroides, la vejiga, los problemas hepáticos.

Gracias a sus aceites esenciales (ericolina), tiene poderes antioxidantes y anticancerígenos.



JUGOS NATURALES, NUTRIRSE CON PLACER

El cuerpo humano necesita de elementos esenciales para mantenerse sano y activo. Las frutas y los vegetales contienen muchas vitaminas y minerales que nos ofrecen, con una amplia gama de sabores y colores, la vitalidad que requerimos diariamente. Preparar en casa jugos naturales para la familia y brindar a los amigos es una buena opción veraniega pues nutre, refresca y da placer.

La tecnología avanzada y sus cambios constantes a veces nos atrapan por las facilidades que brindan y nos hacen olvidar las cosas sencillas de la vida. En nuestras listas de prioridades el consumo de alimentos frescos queda relegado al final y la balanza se inclina por latas de refrescos y botellas. Sin embargo, es sabido que los preservantes y colorantes de muchos enlatados o embotellados pueden causar daños que van desde manifestaciones cutáneas hasta verdaderas intoxicaciones.

Los jugos frescos de frutas y verduras forman parte de una dieta natural muy superior a los productos de alimentos rápidos. Además de suministrar a nuestro organismo abundancia de vitaminas, minerales y otros nutrientes nos sirven para equilibrar todo el cuerpo. Como personas inteligentes, sabemos de la necesidad de vitaminas y minerales para el organismo y allá vamos a comprar suplementos vitamínicos para aportar al cuerpo lo que le hace falta. Un buen vaso de jugo no se puede comparar nunca a una tableta, por muy rosada, azul o verde que esta sea. Un vaso de jugo da placer y una pastilla siempre parecerá medicina.

Como ocurre con la mayoría de las ideas nuevas el concepto de jugo o zumo es bastante antiguo. En el siglo XIX había médicos que trataban a sus pacientes con jugos frescos y alimentos crudos para ayudarles a mejorar su salud. Alemania y Suiza son pioneras en esta terapia que aún hoy es utilizada en hospitales y clínicas de todo el mundo. Los efectos beneficiosos de los jugos frescos de frutas y vegetales sobre el organismo son un tema muy investigado y documentado.

Cada vez más personas se inclinan por el consumo de alimentos naturales. Es práctica común en muchos países la elaboración casera de jugos naturales y en Australia, por ejemplo, existen bares que en lugar de bebidas alcohólicas ofrecen combinaciones de frutas y vegetales. Pero no hay que ir tan lejos para tomarse un buen jugo, con caminar unos pasos hasta nuestra cocina podemos resolver el asunto.

Los jugos frescos están llenos de vitaminas y minerales que nos mantienen vivos y en buena salud. Como mamá naturaleza es tan sabia las vitaminas y los minerales de las frutas y verduras se encuentran muchas veces unidos a otros nutrientes que facilitan su absorción. Un ejemplo es la piel blanca que envuelve los cítricos que contiene bioflavonoides, sustancias necesarias para aprovechar la vitamina C que aportan. También los minerales contenidos en las frutas y vegetales frescos están ligados a aminoácidos o vitaminas específicas que facilitan su absorción.

Los jugos frescos contienen una amplia gama de vitaminas y minerales

Vitaminas:

Beta caroteno (vitamina A de origen vegetal), Colina, Vitamina E, Vitamina B3 (niacina), Ácido fólico, Inositol, Vitamina B1 (tiamina), Vitamina B5 (ácido pantoténico), Biotina, Vitamina C, Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B6 (Piridoxina)

Minerales:

Calcio, Cobalto, Cobre, Hierro, Magnesio, Potasio, Selenio, Zinc, Cloro, Flúor, Manganese, Sodio, Cromo, Yodo, Fósforo, Azufre

De esta amplia lista se destacan el Beta caroteno, la Vitamina C y los minerales Potasio y Fósforo que se encuentran a niveles particularmente altos en muchas frutas y vegetales. Y de hecho los beta carotenos, la Vitamina C, el Selenio y la Vitamina E, tienen efectos antioxidantes que pueden dar protección contra enfermedades degenerativas.

Los antioxidantes tienen gran impacto en la salud porque se ha descubierto que son capaces de eliminar moléculas desequilibradas conocidas como radicales libres. Estas sustancias, generadas por toxinas, cuando entran en reacción con otras moléculas dentro de nuestro cuerpo, pueden llegar a desestabilizarlas y representar un riesgo para las células sanas.

Los jugos frescos contienen también otras sustancias beneficiosas para la salud, aunque no se clasifiquen como vitaminas y minerales. Todas las frutas y los vegetales contienen pigmentos como los carotenoides y las antocianinas, sustancias antibacterianas y antiviricas u otros componentes que dan aroma y sabor. Los resultados de las investigaciones, para saber los efectos de estas sustancias en particular, indican que integran parte de los beneficios que nos aporta el consumo de frutas y verduras crudas y sus jugos.

Los jugos son muy fáciles de digerir y son ideales para personas cuyo organismo no puede soportar grandes cantidades de fibra. Pero aunque son convenientes por ello, no deben reemplazar la ración diaria de frutas y verduras enteras, porque las fibras que estas contienen son esenciales para una buena eliminación de residuos. Como los jugos son líquidos, el estómago los digiere fácilmente y los nutrientes entran en la corriente sanguínea de forma muy rápida.

El proceso digestivo se beneficia también de la presencia en el jugo de enzimas vegetales activas que se juntan a las presentes en el estómago a la hora de descomponerlo. Las enzimas vegetales igualmente nos ayudan a digerir el exceso de proteínas y grasas procedentes de otros alimentos. Algunas de estas enzimas como la papaína de la papaya y la bromelina de la piña son especialmente eficaces para la digestión. Las frutas y verduras contienen mucha cantidad de agua, que ha sido filtrada y destilada a través de las complejas estructuras de la planta y es de tal grado de pureza que no representa ninguna carga para el sistema digestivo.

Además, todas las frutas contienen ácidos que ayudan a la eliminación de toxinas. Los cítricos contienen al componente ácido más fuerte: el ácido cítrico. Otras frutas cuentan con ácidos más suaves como el ácido tartárico o el ácido málico. Algunas, como las naranjas y las manzanas tienen pectina, que puede absorber grasas y toxinas del tracto digestivo. Las verduras verdes son ricas en clorofila, la sustancia que necesitan las plantas para convertir la luz solar en energía para su crecimiento y que contiene propiedades desintoxicantes.

Por supuesto que el consumo de jugos, solamente, no garantiza una salud perfecta aunque contribuye a ella. Adquirir otros hábitos saludables como dejar de fumar, beber menos alcohol, hacer ejercicios regularmente y consumir menos grasas de origen animal incrementan la probabilidad de una larga vida con buena salud.

En nuestro país, con su clima cálido y luminoso, existe gran variedad de frutas y vegetales que nos servirán para la preparación de sabrosos jugos, listos para consumir en cualquier momento del año y sobre todo, bien fríos, durante el verano. ¿Se embulla? A que sí.

Fuente: <http://saludparalavida.sld.cu>



SOPA CREMA DE PAPAS

Ingredientes:

- 4 papas grandes
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 1 ramita de apio
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de caldo o del agua de las papas hervidas

Preparación:

Se hierven las papas peladas y se reducen a puré. Se pasan por un colador o batidora. Aparte se derrite la mantequilla, se agrega la harina y se mezcla bien, se añade la cebolla picadita, apio, sal y pimienta. Se une con el puré de papas y se echa el caldo removiendo a fuego mediano hasta que espese. Se sirve caliente.

Fuente: <http://cocinerocubano.bravepages.com>



TERAPIAS CON MIEL

La miel en sí, sea cual fuere su procedencia, es ya una verdadera panacea. Se trata del alimento energético por excelencia, un alimento de primer orden para lactantes, niños y ancianos y **un reconstituyente para los deportistas y personas que se sientan fatigadas.**

Su uso regular actúa como tonificante de los corazones lacerados por la vida estresante. Es un sedante para el cuerpo.

- **Hígado:** aumenta la cantidad de glucógeno disponible, lo cual ejerce una función protectora sobre el hígado.
- **Afecciones respiratorias:** tos, bronquitis, sinusitis, irritaciones de la garganta.
- **Corazón:** aumenta el caudal de los vasos coronarios. Ahorra energías al corazón fatigado al facilitar sus contracciones.
- **Fatiga:** actúa contra la astenia y la fatiga. Nos ayuda a recuperar el equilibrio. Suprimir el azúcar en beneficio de la miel nos asegurará una muy buena recuperación.
- **Digestión:** contra el estreñimiento (tomando una cucharada sopera acompañada de una fruta). También protege la flora intestinal gracias a su poder antiséptico.
- **Sistema óseo:** la miel es recalcificante para los huesos y los dientes.
- **Heridas:** por su acción antiséptica, es muy eficaz contra cualquier tipo de heridas gracias a su poder de regenerar las células.

Que este pequeño artículo sirva para acercar un poco más a los lectores a ese producto maravilloso que la madre Naturaleza nos ha confiado. Y cuando paseemos por el campo o el monte, cuando veamos y oigamos el zumbido de un pequeño insecto que se afana

trabajosamente sobre el cáliz de alguna flor, observemos con cariño su labor y brindémosle el homenaje que se merece ese ser misterioso que es la abeja. Su vida es sencillamente fascinante.

Recetas con miel

Añadiremos a continuación algunas recetas sencillas que fácilmente podremos elaborar en casa y cuyos ingredientes son fáciles de conseguir.

- **Para el estreñimiento:** mezclar miel con leche hervida, a partes iguales, tomando dos tazas al día durante dos o tres semanas. Tomarlo bien caliente.
- **Para los resfriados y la voz ronca:** exprimir un limón y diluir con dos dedos de agua caliente, añadir dos cucharadas pequeñas de miel e ir tomando a sorbos.
- **Para cicatrizar heridas:** mezclar a partes iguales miel con aceite de hígado de bacalao. Untarse con esta mezcla las heridas y veremos que cicatrizan prácticamente de un día para otro.
- **Remedio contra las impurezas cutáneas:** mezclar a partes iguales miel y leche añadiendo a la mezcla el zumo de un limón. Agitarlos intensamente y aplicar la emulsión al cutis cada noche antes de acostarse. La piel queda más limpia y veréis cómo los granos e impurezas van desapareciendo.

Fuente: <http://www.mujeresdeempresa.com>



Humor

Hablando de crisis





Este boletín tiene un carácter divulgativo, dirigido a directivos, técnicos y especialistas vinculados al sector alimentario. Recoge temas de interés asociados a nuestra temática. Es nuestra intención que usted se sienta informado y actualizado. Su opinión será recibida con mucha satisfacción y siempre la tendremos en cuenta.

*Edición y diseño: Lic. Marisol Jiménez
Lic. Annia Ramos*