

Nueces y Semillas

Por favor recuerde alergias a la nuez pueden ser leves o muy severas. ¡Pregunte a los padres y registre cualquier alergia a las nueces en su guardería!

Semillas y nueces son alimentos populares en muchas

dietas, como aperitivos. Estas potencias ricas en nutrientes aportan proteínas, fibra, grasas saludables, las enzimas y una serie de vitaminas y minerales. Se puede ser consumido entero, en "mantecas" o se utiliza para reemplazar la carne en muchas recetas. Cremas de fruta seca y leche de nuez se puede utilizar para hacer salsas o licuados.

Mantenerlos frescos

Guarde las semillas frescas y nueces en un lugar fresco y seco en un recipiente hermético. Dado que nueces y semillas tienen un alto contenido en grasas insaturadas, Están sujetas a convertirse rancias si no se maneja apropiadamente. Nueces en la cáscara se mantendrá más que nueces sin cáscara, pero no son tan fáciles de usar.

Al Natural

Cuando sea posible, la mejor manera de comer nueces y semillas son crudas, ya que retienen el nivel más alto de enzimas y otro valor nutricional de esa manera. Sin embargo, nueces tostadas todavía pueden ser nutritivas, especialmente si son asadas con un mínimo de grasas y sal. Nueces crudas pueden ser más fácil de digerir que las asadas, debido a la actividad enzimática de los alimentos crudos.

Moler cuando sea necesario

Las semillas se deben comprar enteras o molida fresca, ya que comienzan a deteriorarse tan pronto como se muele y son más propensas a ponerse rancia de esa manera. Puede utilizar un procesador de alimentos o un molino, así como una licuadora grande.

Almendra (Almond)

- una nuez de forma ovalada, que es muy popular como aperitivo, como un aroma, como parte de los cereales y como ingrediente en las recetas, sobre todo los postres y aderezos
- Fácilmente disponible en más formas (en la cáscara, sin cáscara enteras, en rodajas, troceadas, peladas y masa) que cualquier otra nuez seca
- Alto contenido en proteínas, fibra, minerales, calcio en particular, y una buena fuente de vitaminas del grupo B
- Relacionada con duraznos, cerezas y ciruelas

Pacana (Pecans)

- Nativas de América del Norte es una nuez fina, con la cáscara marrón y lisa y la "carne" lobulada
- Relacionada con las nueces de nogal con un sabor más rico
- una excelente fuente de vitamina E, potasio y proteínas
- Puede tener propiedades para reducir el colesterol

Semillas de Calabaza (Pumpkin Seeds)

- Alquiler, de forma ovalada, semilla verde (cubierto con una capa blanquecina) de calabazas
- Alta en minerales, especialmente zinc y puede ser anti-inflamatorios
- A veces llamadas pepitas

La Linaza (Flaxseed)

- Semilla pequeña dorada o marrón de la planta del lino utilizada como alimento se remontan a la antigua Grecia y Roma
- Alta en fibra y los aceites Omega-3 a la vez que una excelente fuente de ligninas, fibra que ayuda a reducir el colesterol

Nogal (Walnut)

- Una nuez grande, de color marrón con una cáscara áspera y "carne" lobulado
- Cargadas de grasas saludables para el corazón que pueden ayudar a reducir el colesterol
- Buena fuente de fibra, vitamina E, grasas omega-3, proteínas y minerales
- Se pueden encontrar en diferentes variedades

Semillas de Sésamo (Sesame Seeds)

- Pequeña, de forma ovalada, semilla que se usa comúnmente para su aceite y sobre los rollos y bollos
- Rica en cobre y manganeso y una buena fuente de ligninas, fibra que ayuda a reducir el colesterol
- También se utiliza en Turrón (endulzado) y Tahini (mantequilla)
- Las semillas de sésamo que no se les ha quitado los cascotes pueden ser de color blanco, marrón, rojo o negro

Cacahuete (Peanuts)

- Realmente no es un nuez, sino una leguminosa que crece bajo tierra, como miembro de la familia de los guisantes
- Como alimento se utilizan más en mantequilla de nuez y para un bocado
- excelente fuente de vitamina B, niacina

Nuez de Brasil (Brazil Nuts)

- Un nuez grande, alto contenido de grasa, nativa de la región amazónica que crece en grupos y tiene una cubierta dura marrón
- Ricos en minerales como el selenio

Coco (Coconut)

- Frutas tropicales del árbol de palma, el coco es una excelente fuente de vitaminas y minerales
- La carne y la leche se utilizan para la alimentación, el aceite se utiliza en los productos comestibles, como productos horneados y productos no comestibles como jabón
 - El aceite de coco es uno de los pocos aceites vegetales que está saturado
 - Aceite de coco también puede ser convertido en harina, que es libre de gluten y pueden ser utilizado para sustituir parte de la harina en los productos horneados.

Nueces y Semillas

Prueba Final – diciembre 2011

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín de noticias, el proveedor comprende como mejor preparar y servir comidas en fiestas para prevenir enfermedades que vienen de comidas contaminadas.

1. Por favor recuerde que alergias a las nueces son leves o muy severas. Pregunte a los padres y registrar cualquier alergias a las nueces en su guardería.
Verdadero o Falso
2. Estas potencias ricas en nutrientes proporcionan _____, _____, grasas saludables, las enzimas y una serie de vitaminas y minerales.
3. Guarde las semillas y las nueces en un lugar fresco y seco en un contenedor hermético. Dado que las nueces y las semillas tienen un alto contenido de grasas saturadas, que están sujetos a girarse rancias si no se maneja apropiadamente.
Verdadero o Falso
4. Siempre que sea posible, la mejor manera de comer nueces y semillas es _____, ya que retienen el nivel más alto de enzimas y otro valor nutricional de esa manera.
5. Las semillas se deben comprar _____ y frescas, ya que comienzan a deteriorarse tan pronto como se baja y es más probable ponerse rancia de esa manera. Puede utilizar un procesador de alimentos o un molino, así como una licuadora grande.
6. _____ No realmente es una nuez, sino una leguminosa que crece bajo tierra, como miembro de la familia de los guisantes, como un alimento que se utilizan más como las nueces de mantequilla y un bocado, excelente fuente de vitamina B, niacina.
7. _____ Nativos del Norte de América con nuez fina, cáscara lisa, marrón y lobulada "carne", relacionados con las nueces de nogal con un sabor más rico, una excelente fuente de vitamina E, potasio y proteínas.
8. El coco también se puede convertir en harina, que no contiene gluten y puede ser utilizado para sustituir parte de la harina en los productos horneados.
Verdadero o Falso
9. _____ Fácilmente disponible en más formas (en la cáscara, sin cáscara enteras, en rodajas, troceadas, peladas y masa) que otras nueces, alta en proteínas, fibra, minerales, calcio en particular, y una buena fuente de vitaminas del grupo B, relacionados con duraznos, cerezas y ciruelas.
10. Las semillas de sésamo que no se les ha quitado los cascos pueden ser de color blanco, marrón, rojo o negro.
Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Diciembre 2011– Nueces y Semillas

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa