

Champiñones (Hongos)

Durante miles de años, las culturas orientales han reverenciado los beneficios de salud que se encuentran en los hongos. Por mucho tiempo se ha celebrado el hongo como una fuente de nutrientes de gran alcance, pero también pueden ayudar a los estadounidenses cumplir con las recomendaciones dietéticas establecidas en las Guías Alimentarias 2010 y Instituto de Ingesta Dietética de Referencia de Medicina de calcio y vitamina D. Agrupados con verduras, los hongos proporcionan muchos atributos nutricionales de los productos, así como los atributos más comunes en la carne, los frijoles o granos. Los hongos son bajos en calorías, sin grasa, sin colesterol, sin gluten, y muy bajo en sodio, sin embargo, proporcionan nutrientes importantes, incluyendo el selenio, potasio, riboflavina, niacina, vitamina D y más.

Nutrición

El enfoque en el valor nutritivo de las frutas y verduras de color brillante ha dejado involuntariamente los hongos en la oscuridad. Los hongos proporcionan una serie de nutrientes:

- Son una buena fuente de vitaminas del complejo B, como la riboflavina, niacina y ácido pantoténico, que ayudan a proporcionar energía bajando las proteínas, grasas e hidratos de carbono. Vitaminas del grupo B también juegan un papel importante en el sistema nervioso.
 - Ácido pantoténico ayuda con la producción de hormonas y también juega un papel importante en el sistema nervioso.
 - La riboflavina ayuda a mantener los glóbulos rojos sanos.
 - La niacina promueve una piel sana y se asegura la función digestiva y el sistema nervioso apropiadamente.
- Los hongos también son una fuente de minerales importantes:
 - El selenio es un mineral que actúa como antioxidante para proteger las células del cuerpo contra los daños que podrían conducir enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades del envejecimiento. También se ha encontrado que es importante para el sistema inmunológico y la fertilidad en los hombres. Muchos de los alimentos con origen de animal y cereales son buenas fuentes de selenio, pero los hongos se encuentran entre las más ricas fuentes de selenio en el pasillo de productos y proporcionan 8-22 mcg por porción. Esta es una buena noticia para los vegetarianos, con fuentes de selenio limitadas.
 - Ergotioneína es un antioxidante natural que también puede ayudar a proteger las células del cuerpo. Los hongos proporcionan 2.8 a 4.9 mg de ergotioneína por porción que se encuentra en el hongo blanco, porto bello y el hongo de crimini.
 - El cobre ayuda a producir glóbulos rojos, que transportan oxígeno por todo el cuerpo. El cobre también ayuda a mantener los huesos y los nervios sanos.
 - El potasio es un mineral importante del cual muchas personas no reciben la suficiente. Esto ayuda en el mantenimiento de fluido normal y el equilibrio mineral, y ayuda a controlar la presión arterial. También juega un papel en asegurarse de que los nervios y los músculos, incluyendo el corazón, funcionen correctamente. Los hongos tienen 98 a 376 mg de potasio por cada porción de 84 gramos, que es 11.3 por ciento del valor diario.
 - Beta-glucinas, que se encuentran en numerosas especies de hongos, se han mostrado estimulantes de las inmunidades marcadas, contribuyen a la resistencia contra las alergias y también pueden participar en los procesos fisiológicos relacionados con el metabolismo de grasas y azúcares en el cuerpo humano. La beta-glucina contenida en el ostión y hongos branquiales son considerados como los más eficaces.

Manejo Del Peso

Los hongos son abundantes. La investigación preliminar sugiere que aumentando la ingestión de alimentos de baja densidad energética (es decir, pocas calorías, dado el volumen de los alimentos), específicamente los champiñones, en lugar de alimentos altos en densidad energética, como la carne de res molida, puede ser un método eficaz para la reducción de la energía diaria y el consumo de grasa sin dejar de sentirse pleno y satisfecho después de la comida.

Umami y Sodio

Umami es el quinto sabor básico después de dulce, salado, amargo y ácido. Derivado de la palabra umai japonés, que significa "delicioso" umami (pronunciado oo-MAH-mee) se describe como una sensación de sabor salado, rico o carnoso. Es una sensación agradable con sabor profundo, completo, el equilibrio de sabores salados y sabor con cualidades distintivas en las aromas. Entre más umami este presente en los alimentos, más sabroso será. Todos los hongos son una rica fuente de umami y entre más oscura es los hongos más umami contiene. Otra característica interesante de umami es que contrarresta la salinidad y permite menos uso de sal en una comida, sin comprometer el sabor. "El éxito cortando la Sal", un informe de colaboración del departamento de nutrición de la Escuela de Harvard de Salud Pública y el Instituto Culinario de América, sugiere cocinar con ingredientes ricos en umami, como los hongos, en lugar de sal para reducir el sodio en general en un plato.

La Vitamina D

Construyendo su plato para maximizar la vitamina D, considere hongos - que son la única fuente de vitamina D en el pasillo de productos y una de las pocas fuentes de alimentos que no son fortificadas. De hecho, se les reconoce como la excepción a la regla de que los alimentos vegetales no contienen forma natural de vitamina D.

Champiñones (Hongos)

Prueba Final – Septiembre 2014

**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, el proveedor entiende algunos beneficios para la salud de los hongos y por qué son una gran adición a cualquier comida.

1. Los hongos son bajos en calorías, sin grasa, sin colesterol, sin gluten, y muy bajo en sodio, sin embargo, proporcionan nutrientes importantes, como el selenio, potasio, riboflavina, niacina, vitamina D y más.

Verdadero o Falso

2. Con frecuencia y agrupados con _____, setas proporcionan muchos de los atributos nutricionales de los productos, así como los atributos más comúnmente encontrado en carne, frijoles o granos.

3. El enfoque en el valor nutritivo de las frutas y verduras de colores brillantes ha dejado sin querer los hongos en la oscuridad. Los hongos proporcionan una serie de nutrientes.

Verdadero o Falso

4. Los hongos son una buena fuente de vitaminas _____, incluyendo la riboflavina, niacina y ácido pantoténico, que ayudan a proporcionar energía bajando las proteínas, grasas e hidratos de carbono.

5. _____ es un mineral que actúa como antioxidante para proteger las células del cuerpo contra los daños que podrían conducir enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades del envejecimiento. Muchos alimentos de origen animal y cereales son buenas fuentes de selenio, pero los hongos se encuentran entre las más ricas fuentes de selenio en el pasillo de productos.

6. Los beta-glucanos, que se encuentran en numerosas especies de hongos, han demostrado efectos estimulantes de la inmunidad marcados, contribuyen a la resistencia contra las alergias y también pueden participar en los procesos fisiológicos relacionados con el metabolismo de las grasas y los azúcares en el cuerpo humano.

Verdadero o Falso

7. La investigación preliminar sugiere que aumentando la ingestión de alimentos de baja densidad energética (es decir, pocas calorías, dado el volumen de los alimentos), específicamente los hongos, en lugar de alimentos altos en densidad energética, como la carne de res molida, puede ser un método eficaz para reducir diario la energía y el consumo de grasa sin dejar de sentirse _____ y _____ después de la comida.

8. Umami es el quinto sabor básico después de dulce, salado, amargo y ácido. Derivado de la palabra umai japonés, que significa "delicioso" umami (se pronuncia oo-MAH-mee) se describe como una sensación de sabor salado, caldoso, rico o carnosos. Entre más umami presente en los alimentos, más sabrosa será ..

Verdadero o Falso

9. Todos los hongos son una fuente rica de umami y entre mas _____ los hongos más umami contiene. Otra característica interesante de umami es que contrarresta la salinidad y permite menos uso de sal en una comida, sin comprometer el sabor.

10. Construyendo su plato para maximizar la vitamina D, considere los hongos - son la única fuente de vitamina D en el pasillo de productos y una de las pocas fuentes de alimentación que no son _____. De hecho, la OIM reconoce como la excepción a la regla de que los alimentos vegetales no contienen forma natural de la vitamina D.



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

Septiembre 2014 – Champiñones (Hongos)

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