



## Camino hacia una mejor salud

### EN ESTE NÚMERO:

- Maíz o harina: el debate sobre la tortilla 1
- Marzo es el mes nacional de la nutrición 1
- Receta del mes 2

## Maíz o harina: el debate sobre la tortilla

Las tortillas son deliciosas y versátiles, pero muchas personas se preguntan qué tipo de tortilla (de maíz o harina) es la más saludable. Para responder esta pregunta, veamos algunos datos sobre la tortilla.

Una tortilla de seis pulgadas contiene 90 calorías, 2 gramos de grasa, 15 gramos de carbohidratos, 2 gramos de proteínas, 210 miligramos de sodio y 1 gramo de fibra alimentaria. Una tortilla de maíz del mismo tamaño tiene 50 calorías, 0.5 gramos de grasa, 11 gramos de carbohidratos, 1 gramo de proteína, 10 miligramos de sodio y 2 gramos de fibra alimentaria.

Las tortillas de harina proporcionan un 4% del valor diario de grasa, mientras que las tortillas de maíz proporcionan un 8% del valor diario de grasa. Las tortillas de harina proporcionan más ácido fólico, mientras que las tortillas de maíz proporcionan aproximadamente un 95% menos de sodio que la tortilla de harina.

Las tortillas de harina contienen



Tortillas de maíz



Tortillas de harina

gluten que ayuda a mantenerse en forma. A veces, se prefieren las tortillas de harina por su textura y porque son blandas, pero quienes se están cuidando de las calorías, la grasa y el sodio prefieren las tortillas de maíz.

Las tortillas de harina contienen un nivel más alto de calcio y hierro que las tortillas de maíz debido a los componentes que se le agregan a la harina.

Las tortillas de maíz contienen más magnesio que

las tortillas de harina, lo cual favorece el desarrollo de músculos sanos. El nivel de potasio en las tortillas de maíz y harina es relativamente igual.

Las tortillas de maíz suelen ser más pequeñas, por lo que proporcionan un control integrado por porción. Independientemente del tipo de tortilla que elija, es una buena idea controlar el tamaño, las porciones y las calorías de la opción más favorable para usted.

*\*Fuente: Food Face-Off, Texas A&M AgriLife Extension*

## Marzo es el mes nacional de la nutrición

Cuando trabaje para adoptar un estilo de vida saludable, comience haciendo pequeños cambios e incluya esos cambios cuando elija comidas más saludables.

Realizar cambios repentinos puede hacer que se sienta frustrado e insatisfecho después de una comida, lo que puede llevar a comer de manera desmedida. En cambio, siga los pasos que han demostrado que ayudan a elegir comidas más saludables.

Llene la mitad del plato con frutas y

verduras. Intente comer fruta como bocadillo o postre en lugar de dulces como tortas, galletas y pasteles.

Opte por productos lácteos con contenido bajo de grasa o sin grasa para reducir la grasa saturada. Reemplace la crema agria, la crema y el queso que consume habitualmente por yogur, leche y queso con contenido bajo de grasa.

Beba y consuma productos que contengan menos sodio, grasa

saturada y azúcares agregados. Beba agua en lugar de refrescos y bebidas energizantes. El agua es más refrescante y no contiene calorías.

Mezcle las proteínas que consuma a fin de incluir mariscos, frijoles, guisantes, nueces sin sal, huevos y carne magra.

## Receta del mes: Chips de tortillas horneadas

**Rinde:** 6 porciones

**Costo total:** 0.36 USD

**Costo por porción:** 0.06 USD

Utilice esta receta para preparar sus tortillas de harina integral o harina de maíz.

### Ingredientes

3 tortillas de harina (10 pulgadas, harina integral)

Aceite para cocinar en *spray*

Sal (opcional)

### Instrucciones

- 1) Precalear el horno o el horno tostador a 400 °F.
- 2) Colocar un poco de *spray* vegetal en una fuente para hornear.
- 3) Cortar las tortillas en ocho porciones (como si se estuviera cortando una pizza) y colocarlas en la fuente para hornear.
- 4) Rociar la parte superior de las tortillas con *spray* vegetal y un poco de sal si se desea.
- 5) Hornear durante 10 minutos hasta que estén crujientes y doradas. Controlar para que no se quemen.

### Notas

- Las tortillas de maíz también se pueden consumir, ya que tienen menos calorías y grasa.

*Para obtener más información sobre el programa de educación del Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed), comuníquese con la oficina local de Extensión de su condado. Mejor vida para los tejanos (Better Living for Texans, BLT) se encuentra en más de doscientos condados en todo el estado.*

