



## DESCUBRIENDO LOS HUEVOS

Los huevos han causado mucha confusión para muchos en los últimos años. Aunque una yema de huevo tenga 180mg de colesterol, los estudios recientes han demostrado que el comer alimentos que contengan colesterol no aumenta el colesterol directamente en la sangre de la mayoría de las personas. Para aquellos que son saludables el comer hasta un huevo al día no es asociado con un riesgo aumentado de enfermedad cardiovascular. Las recomendaciones nutricionales para los Americanos del 2015 han eliminado la recomendación anterior de 300 mg de colesterol al día, en vez han recomendado de reducir la grasa saturada y grasa trans, que cuando consumidas en cantidades altas elevan los niveles del colesterol en la sangre.

Los huevos son bajos en la grasa saturada que se debe reducir y son una buena fuente de la grasa insaturada saludable. Un huevo contiene alrededor de 6 gramos de proteína cual puede ayudar a aumentar la saciedad durante el día.

Los huevos son una buena fuente de selenio, vitaminas A, E, D, K y las vitaminas B. Son unas de las pocas fuentes de colina, que es una vitamina necesaria para la función del cerebro y salud cardiovascular. Las yemas de huevos también contienen luteína y zeaxantina, fitoquímicos que actúan como antioxidantes y pueden proteger los ojos.

También es importante observar el consumo de huevo en su dieta total. Un huevo hervido con pan integral tostado y vegetales salteados es más saludable que un huevo frito en mantequilla con salchicha, tocineta y papa. Para una persona saludable con su dieta saludable en general, el comer un huevo al día es una opción saludable.



Sin embargo aquellos con diabetes deben tener cuidado con su consumo de huevos, se ha demostrado que el comer uno o más huevos al día aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. Se necesitan más estudios con esta población.

Si busca formas de cocinar sus huevos de formas más saludables trate la receta de Shakshuka que está debajo, un plato medio oriental en el cual los huevos se hierven con tomates, pimentones y cebolla.

Nuestra pagina de web es una gran fuente de informacion de nutrición. Visite [glwd.org](http://glwd.org) para ver recetas, consejos de nutrición y mucho mas.

### Shakshuka Sirve 6

#### INGREDIENTES:

1 cucharada de aceite de canola  
1 cebolla, picada  
2 dientes de ajo, picados  
1 pimentón, picado  
1 jalapeño (opcional)  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de paprika  
½ cucharadita de pimienta cayena (opcional)  
2 latas de 14.5 oz (o 1 de 28 oz) de tomates triturados  
½ cucharadita de albahaca seca  
1 taza de col rizada, picada  
Sal y pimienta al gusto  
4-6 huevos, dependiendo del tamaño del sartén  
Cilantro para aderezar



#### Método:

Pre caliente su horno a 375°F. En un sartén seguro para el horno, caliente el aceite a fuego medio.

Agregue la cebolla y ajo y sofría has que estén suaves, por 2-3 minutos. Agregue el pimentón y jalapeño con el comino, paprika y pimienta cayena, combine todo hasta que todo esté bien cubierto. Siga cocinando todo por 3-5 minutos. Agregue los tomates, col rizada y albahaca. Sazone con sal y pimienta a su gusto. Hierva a fuego lento por 15 minutos. Suavemente quiebre los huevos igualmente en el sartén sobre la salsa. Espolvóreles sal y pimienta. Coloque el sartén en el horno y hornee por 10-12 minutos hasta que se establecen las claras de los huevos y las yemas estén un poco suaves.\*

Aderecé con el cilantro y aproveche. Se puede servir con pita integral o pan tostado con aguacate.

Esta receta es de nuestra nutricionista, Reena Panjwani.



\*Nota: este seguro que el sartén que va a usar se pueda meter al horno. Si no, usted no tiene que hornear los huevos simplemente tape el sartén y cocine en la estufa hasta que se establecen las claras de los huevos y las yemas estén un poco suaves.

# CONSEJOS PARA LA COCINA



## LIMPIE SU COCINA ESTA PRIMAVERA

La primavera es un buen tiempo para un comienzo nuevo y esto incluye su cocina. Comience con su refrigerador. Quite todo y limpie todo el interior. Limpie las manijas de las puertas y dentro de los cajones. Deseche cualquier alimento podrido o caducado, y las sobras que tengan más de 3 a 4 días.

Después, limpie su congelador. Busque artículos olvidados. Deseche cualquier alimento que tenga quemadura por congelamiento o que tenga más de 6 meses. Mueva las comidas más viejas al frente para que se puedan comer antes de caducar.

Por último, revise su despensa buscando alimentos caducados, rancio o pasado de su fecha de caducidad. Huela los aceites, granos, la harina, nueces y semillas para comprobar la fecha de caducidad.

También debe desechar las latas abolladas y las bolsas y cajas con rasgones. Las hierbas y especias secas deben ser reemplazadas cada año. Si una especia ya no tiene olor fuerte y fresco, replácelo. La miel y el azúcar moreno duran indefinidamente, pero su textura cambiará con el tiempo. Deseche cualquier cosa que tenga más de dos años.



## FOCO: SEGURIDAD ALIMENTARIA

Según la FDA, los huevos se pueden almacenar en la nevera por hasta tres semanas. ¿No recuerda cuánto tiempo lleva el cartón de huevos en su nevera? El truco es de colocar uno de los huevos en un tazón de agua y ver si flota. Dado que el líquido se escapa lentamente de los huevos con el tiempo, creando una bolsa de aire más grande, los huevos flotantes pueden ser menos frescos que los huevos que se hunden.

¿Se pregunta si es seguro llevarse un huevo duro como una merienda? La mejor manera de mantener los huevos duros seguros es almacenarlos en el refrigerador por hasta 1 semana. Si los quiere llevar, asegúrese de empacar una botella congelada de agua o un paquete de hielo.

## ¿Que Dice el Nombre?

Si ha pasado por el pasillo de los huevo de su supermercado, puede ser que vea algunas etiquetas confusas tales como "Rango Libre" (Free Range en ingles) o "Libre de Jaula" (Cage Free en ingles). Esta tabla a continuación clarifica lo que realmente significan estas etiquetas.



Etiqueta	Lo que Significa	¿Vale la Pena?
Free Range (Rango Libre)	Bajo la ley de los Estados Unidos, los huevos de gallinas de rango libre deben ser de gallinas alojadas en un edificio, habitación o área que permite el acceso a alimentos, agua y acceso continuo al aire libre durante su ciclo de puesta.	A pesar de que los huevos de gallinas de rango libre vienen de gallinas con acceso al aire libre, aún pueden estar pasando la mayor parte de su tiempo en un granero lleno.
Cage Free (Libre de Juala)	Los huevos libres de jaula son de gallinas alojadas en un edificio, habitación o área cerrada que permite acceso ilimitado a alimentos, agua y proporciona libertad para recorrer dentro del área durante el ciclo de puesta.	Tenga en cuenta "jaula libre" no significa que la gallina tiene acceso al aire libre.
Omega-3	Los huevos de Omega 3 son de gallinas que reciben una dieta especial de alimentos ricos en omega 3. Estos incluyen semillas de linaza, aceite de linaza, aceite de pescado o semillas de chía.	Los estudios demuestran que todas estas dietas aumentan el contenido de omega 3 de los huevos, con semillas de chia proporcionando los mayores beneficios. Actualmente, la mayoría de los huevos comerciales con omega 3 vienen de las gallinas alimentadas con semillas de linaza.
Pasture Raised (Criados al aire libre)	Aunque no existe una definición legal para los que son criados al aire libre, el Humane Farm Animal Care Certified Humane "Pasture Raised" indica que los huevos son de gallinas criadas con un máximo de 1,000 aves por 2,5 acres con campos rotados. También deben estar al aire libre todo el año, y vivienda cubierta móvil o fija donde las gallinas pueden entrar.	Estos huevos contienen niveles significativamente más altos de vitaminas A, E y Omega-3. El precio de estos es mas alto en el supermercado, pero es probable que sean más baratos en el mercado local de los agricultores. Es más probable que las gallinas estén viviendo en su habito natural.



LA MISIÓN DE GOD'S LOVE WE DELIVER es de mejorar la salud y bienestar de los hombres, mujeres y niños que viven con HIV/AIDS, cáncer u otras enfermedades graves aliviando el hambre y la desnutrición. Nosotros preparamos y entregamos comidas nutritivas de alta calidad a personas que, debido a su enfermedad, no pueden proporcionar o cocinar por sí mismos. También ofrecemos educación de nutrición-enfermedad específica y asesoría a nuestros clientes, sus familias, proveedores u otras organizaciones de servicio. Todos nuestros servicios se proporcionan de forma gratuita sin distinción de ingresos.

SERVICIOS DE NUTRICION [nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org) 166 Avenue of the Americas, New York, NY 10013 TEL 212.294.8103 FAX 212.294.8198 [godslovewedeliver.org](http://godslovewedeliver.org)  
 PARA DONAR 212.294.8142 PARA SER VOLUNTARIO 212.294.8158 PARA CONVERTIRSE EN UN CLIENTE 800.747.2023 EVENTOS ESPECIALES 212.294.8162