

HECHO:

OCHO DE DIEZ CONSUMIDORES IDENTIFICAN ALIMENTOS DE SOYA COMO ALIMENTOS SALUDABLES



Cada año, más y más consumidores están escogiendo alimentos de soya para ayudarles bajar el riesgo de enfermedades cardiacas, cuidar la figura, y crear más músculo. En una encuesta de actitudes de consumidores realizadas por el 2010 United Soybean Board se encontró que el 84 por ciento de los americanos piensan que la soya es saludable. Los alimentos de soya pueden jugar un papel importante en cualquier dieta saludable y balanceada, porque nutren el cuerpo con proteína de alta calidad baja en grasa saturada y libre de colesterol.

Consejos simples para Alimentos de soya

- Rebaje su cena de spaghetti con un sabroso tofu germinado
- Agréguele queso de soya a sus tacos favoritos
- Drenando el exceso de agua con un procesador de alimentos, usted puede hacer que el tofu tenga más firmeza.

Para más información y recetas deliciosas, visite SOYFOODSMONTH.ORG

Siganos a través de Twitter y Facebook

©2011 by The Soyfoods Association of North America

SENCILLAMENTE ALIMENTOS DE SOYA

HECHOS Y CONSEJOS



ABRIL

Abril es el mes nacional de los Alimentos de Soya, además de una buena oportunidad para descubrir el sabor delicioso de los alimentos de soya. El beneficio de los alimentos de soya es su amplia variedad. Hay numerosas opciones que le permiten a usted y a su familia disfrutar alimentos de soya deliciosos en cualquier plato o merienda, y además de origen natural. En un apuro, usted puede coger una barra nutritiva de soya integral, leche de soya, yogur de soya o queso de soya. Al igual, alternativos de carne basados en soya, como tofu y edamame hacen un rico y nutritivo platillo.

WHERE DO SOYFOODS COME FROM?

Todos los alimentos de soya empiezan con el grano de soya. Granos de soya son legumbres únicos porque, al igual que como los productos de carne y lácteos, proveen una proteína completa con todos los nueve aminoácidos esenciales para la salud del ser humano. No contienen colesterol y tienen menos grasa saturada y más fibra que la carne de animales.

Por lo menos 30 estados en los Estados Unidos cultivan granos de soya. Los granos de soya son utilizados para producir leche de soya, tofu y muchos otros productos basados en soya que uno puede encontrar en su mercado local.

HECHO:

ALIMENTOS DE SOYA ES UNA OPCIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS Y ADULTOS



Niños y adultos alrededor de los Estados Unidos están seleccionando alimentos de soya diariamente para obtener proteína de alta calidad y muchos otros nutrientes. Alimentos de Soya son una buena fuente de hierro, calcio, fibra, vitamina B-12, magnesio y zinc. Según un reciente estudio, estudiantes de una escuela secundaria, seleccionaron llenar sus platos con alimentos de soya con la misma frecuencia que seleccionaron los platos tradicionales en el menú como nuggets de pollo y hamburguesas. No solamente seleccionaron las opciones saludables preparadas con soya sino también se comieron casi todo en el plato.

Consejos simples para Alimentos de soya

- Energiza el desayuno de tu hijo con un yogur de soya lleno de proteína.
- Prepare una rápida y saludable cena con hamburguesas en vez de las tradicionales de carne.
- Haga un batido de postre delicioso con su fruta favorita, leche de soya y crema de soya.

HECHO:

ALIMENTOS DE SOYA AYUDAN EN “LA BATALLA CONTRA LA OBESIDAD”



Aparte de ser delicioso, los alimentos de soya pueden limitar el apetito. El alto nivel de proteína encontrado en los alimentos de soya provee saciedad, o la sensación de estar lleno, o no quedarse con hambre. Como efecto, uno nunca siente hambre. Puede domar a su hambre con alimentos de soya mientras que a la misma vez le permite disfrutar menos calorías, menos grasa saturada y libre de colesterol!

Consejos simples para Alimentos de soya

- Combine un aguacate, una taza de tofu extra duro y salsa para preparar un guacamole mas ligero.
- Añade leche de soya en vez de leche normal en su puré de papas con ajo.
- Arroje edamame fresco sobre su ensalada favorita.
- Elija nutritivas y deliciosas barras de soya integral como meriendas a cualquier hora.

