

ENERO / FEBRERO 2023

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service



Este material fue
parcialmente financiado
por el Programa de
Asistencia de Nutrición
Suplementaria del USDA
— SNAP siglas en Inglés.
Esta institución brinda
igualdad de oportunidades.



Este trabajo es apoyado
por el Programa de
Educación Alimentaria
y el Ampliado
Nutricional del
Instituto Nacional
de Alimentación y
Agricultura del USDA.

Comience el año nuevo a la manera de MiPlato

Paso 1: Reflexione y actúe

¿Cuáles son sus objetivos de alimentación? ¿Qué le impide comer saludable? ¿Come de todos los grupos de alimentos?

Paso 2: Empiece simple

Tómelo un día a la vez. Enfóquese en los pequeños cambios que puede hacer ahora. Lentamente desarrolle hábitos sobre esos cambios para lograr sus objetivos a largo plazo.

Paso 3: Planifique comer más comidas en casa cuando sea posible

Busque maneras de comer en casa con más frecuencia. Involucre a los miembros de la familia para ayudarlo a decidir el menú de la semana. Tenga noches temáticas como el lunes de albóndigas, el martes de tacos, el miércoles de olla de cocción lenta, el jueves de sobras, etc.

Paso 4: Haga un plan para ir de compras

Compre sabiamente usando los anuncios de los supermercados, tarjetas de descuento de las tiendas, cupones digitales en línea, ventas especiales y de fin de semana. Las frutas y verduras frescas cuestan menos cuando están en temporada.

Paso 5: Celebre el éxito

Tenga una comida especial o una salida familiar para celebrar el éxito de la familia. Asegúrese de que todos compartan los cambios positivos.



Fuente: Adapted from USDA, FNS Pub No. 924, December 2021

Cooperative Extension Service
Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, or physical or mental disability. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.
LEXINGTON, KY 40546



Disabilities
accommodated
with prior notification.

AHORRE DINERO

Precio unitario

¿Qué es el precio unitario? La etiqueta de precio en el estante incluye mucha información útil. Aprenda lo que significan los números.

- **Precio de venta:** Este es el precio que pagas por cada artículo.
- **Precio unitario:** Esto le indica cuánto cuesta un artículo por libra, onza, cuarto de galón, etc. Puede ser muy útil al comparar dos productos.

Esta imagen muestra dos etiquetas de precio en un estante. Según el precio unitario, puede ver que el contenedor grande es una mejor compra porque obtiene más por su dinero.



¿Cómo se encuentra el precio unitario?

$$\text{Precio} \div \text{Tamaño} = \text{Precio Unitario}$$

Fuente: Adaptado de <https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget/shop-smart>

CONSEJOS SABIOS

La piel de las frutas y verduras contienen muchos nutrientes

El comer frutas y verduras es importante para una dieta saludable. Pero, ¿qué pasa con la piel? Muchas veces, simplemente la tiramos. Es posible que quiera reconsiderar esto.

La mayoría de las veces, el comer productos con la piel intacta puede darle mayores cantidades de vitaminas, minerales y fibra. Las manzanas y las papas son buenos ejemplos. El comer la piel de un kiwi le da un 50% más fibra.

Aunque el comer frutas y verduras con la piel le proporciona más nutrientes, siempre es importante pensar en la seguridad alimentaria. Asegúrese de lavar cualquier fruta o verdura bien para deshacerse de la suciedad o los gérmenes.



Fuente: Heather Norman-Burgdolf, University of Kentucky Extension specialist in food and nutrition, September 2021

EL RINCÓN DE LOS PADRES

El invierno es un buen momento para las familias

Los meses de invierno son un buen momento para obtener el tiempo con la familia que tanto necesita. Sí, hace frío. No, no puedes salir tanto al aire libre. Pero dentro de su hogar puede crear experiencias familiares significativas y muchos recuerdos maravillosos.

El tiempo en familia promueve positivamente la salud emocional en los niños. Los expertos dicen que conduce a una mayor probabilidad de que eviten comportamientos riesgosos como el uso de drogas. También tendrán un menor riesgo de depresión.

Aquí algunas ideas para pensar en hacerlas con sus hijos.

- **La hora del cuento:** Deje volar su imaginación mientras inventan historias juntos. Invente una historia tonta para contarles a sus hijos o involúcrelos en la creación de una historia tonta.
- **Tiempo en la cocina:** pase tiempo en familia cocinando en la cocina. Prepare algo dulce para compartir como una golosina después de las comidas. Haga que sus hijos le ayuden a preparar alimentos. Les enseñará valiosas matemáticas y habilidades para la vida.
- **Fiesta de baile:** bailar con música es una excelente manera de mejorar el estado de ánimo de todos y hacer que sus corazones bombeen. Deje que cada uno tenga un turno para seleccionar una canción. Mantenga la música al nivel de edad adecuado para los niños pequeños.
- **Búsqueda del tesoro:** Entregue a los niños una lista de objetos para encontrar y traer de vuelta a usted. Puede ser tan largo o corto como desee. Comience por hacer una lista de los artículos que se encuentran en su casa. Luego agregue elementos que puedan requerir encontrar un "tesoro enterrado".

Fuente: David Weisenhorn, University of Kentucky Extension FCS senior specialist for parenting and child development education, December 2021

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Muffins del Superhéroe Wally Wildcat

- 2 tazas arándanos azules
 - 1 taza azúcar, dividida
 - 1 1/2 tazas de harina blanca "all-purpose"
 - 1 taza harina integral
 - 2 1/2 cucharaditas polvo para hornear
 - 1 cucharadita sal
 - 2 huevos
 - 1/2 taza aceite vegetal
 - 1 taza leche 1%
 - 1 1/2 cucharaditas extracto de vainilla
 - Rociador para cocinar
1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando por al menos 20 segundos.
 2. Precaliente el horno a 350 grados F. Rocíe un molde para muffins de 18 espacios con el spray para cocinar o inserte las moldecitas de papel en los espacios para muffins.
 3. Coloque 1 taza de arándanos y 1 cucharada de azúcar en una cacerola pequeña y cocine a fuego medio, triturando las arándanos y revolviendo

- con frecuencia, durante por unos 6 minutos hasta que la mezcla se espese y se reduzca alrededor de 1/4 de taza. Deje enfriar.
4. En un tazón grande, revuelva el azúcar restante, la harina blanca, la harina integral, el polvo de hornear y la sal.
 5. Haga un pósito en el centro de los ingredientes secos. Agregue los huevos, el aceite, la leche y la vainilla. Bata los ingredientes líquidos. Use una espátula de goma para doblar los ingredientes líquidos y secos, hasta que se humedezcan. Doble los arándanos restantes.
 6. Divida la masa por igual entre los moldecitos para muffins, llenando aproximadamente dos tercios de su capacidad.
 7. Vierta aproximadamente 1/2 cucharadita de mezcla de arándanos cocidos en cada taza de masa. Use un palito para pinchos o un cuchillo

- para cenar para mezclar (swirl) suavemente los arándanos en la masa.
8. Hornee de 17 a 19 minutos hasta que el tope de los muffins estén dorados. Enfrié durante varios minutos antes de transferir a una rejilla para enfriar.
 9. Guarde los muffins en un recipiente hermético hasta por cuatro días o congélelos hasta tres meses.

Hace 18 porciones
Tamaño de la porción: 1 muffin

Datos Nutricionales por Porción: 180 calorías; 7g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g grasa Trans; 120mg de colesterol; 220mg de sodio; 27g de carbohidratos, 1g de fibra; 14g total de azúcares; 11g de azúcares añadidas; 3g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 2% Valor Diario de potasio.

Fuente: Eat Smart to Play Hard: Brooke Jenkins, Extension specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service



RECETA

Eggroll en un Tazón

- 1 cucharada aceite
 - 1 libra carne molida de cerdo o pavo
 - 2 cucharaditas ajo en polvo
 - 1 cucharadita jengibre en polvo
 - 1/4 taza salsa de soya baja en sodio
 - 1 bolsa mezcla para repollo (con zanahorias)
 - 1 huevo entero
1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando por al menos 20 segundos.
 2. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio.
 3. Agregue la carne molida al sartén y triture hasta que esté bien cocida

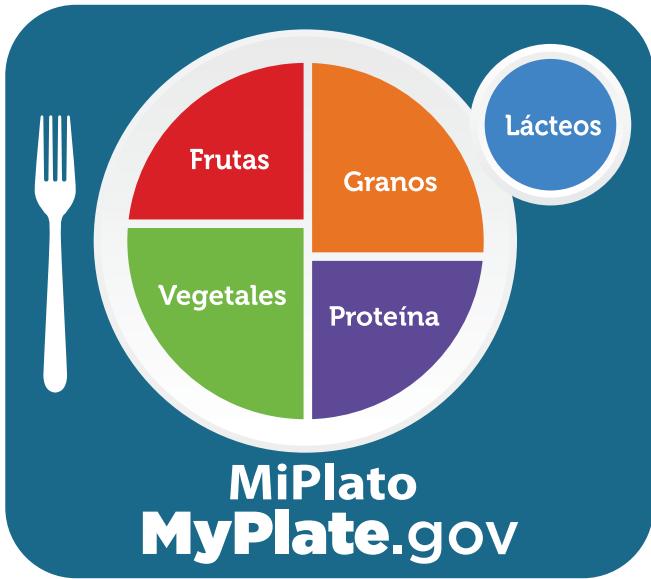
- y haya alcanzado una temperatura interna de 165 grados F en un termómetro para alimentos. Escorra cualquier grasa de la carne.
4. Agregue el ajo, el jengibre y la salsa de soya a la carne, y revuelva para combinar.
 5. Agregue la mezcla de ensalada de repollo a la carne cocida. Cocine hasta que las verduras estén tiernas.
 6. Empuje la mezcla hasta el borde del sartén para hacer un agujero en el medio. Rompa el huevo en el área abierta y revuelve hasta que esté cocido.
 7. Revuelva todos los ingredientes juntos y sirva.

8. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Hace 5 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Datos Nutricionales por Porción: 220 calorías; 12 g total de grasa; 3 g de grasa saturada; 0 g grasa Trans; 105mg de colesterol; 480 mg de sodio; 6g de carbohidratos, 2 g de fibra; 2g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 23g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 8% Valor Diario de potasio.

Fuente: 2022 KYNEP Food and Nutrition Calendar: Michele Moore, Butler County SNAP-Ed Program assistant senior



EVENTOS LOCALES

DATOS ALIMENTICIOS

¿De qué se trata MiPlato?

El usar el plan de comidas MiPlato es una manera simple y fácil de recordar para comer saludable. El plan MiPlato comienza dividiendo la mitad de su plato entre frutas y verduras. Pero si quiere que coma más verduras que frutas. La otra mitad del plato son los granos y las proteínas. Requiere tener un poco más de granos que proteínas. Los lácteos están en el lado derecho de MiPlato para recordarnos que son importantes para una buena salud.

- **Las frutas:** Enfóquese en las frutas enteras.
- **Las verduras:** Varíe sus verduras.
- **Los granos:** Haga que la mitad de sus granos sean granos enteros.
- **Las proteínas:** Varíe su rutina de proteínas.
- **Los lácteos:** Cambie a leche baja en grasa o sin grasa o yogurt (o versiones lácteas sin lactosa o fortificada con soya).

Fuente: Adaptado de What's MyPlate All About? USDA, FNS-895 March 2021

Si usted está interesado en clases de nutrición, póngase en contacto con su oficina de extensión.

**VISÍTENOS EN LÍNEA EN
EXTENSION.CA.UKY.EDU/COUNTY**