

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

UK 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.

Empiece el año nuevo con MyPlate

Empiece el nuevo año proponiéndose
incluir en su día las comidas del
programa MyPlate. MyPlate ayuda
a elegir muchos alimentos a lo largo del
día y para toda la semana. Muestra qué y
cuánto comer de cada uno de los grupos
de alimentos durante el día, ya sea en
un plato, en un tazón o de otra forma.
Empiece con los siguientes consejos.

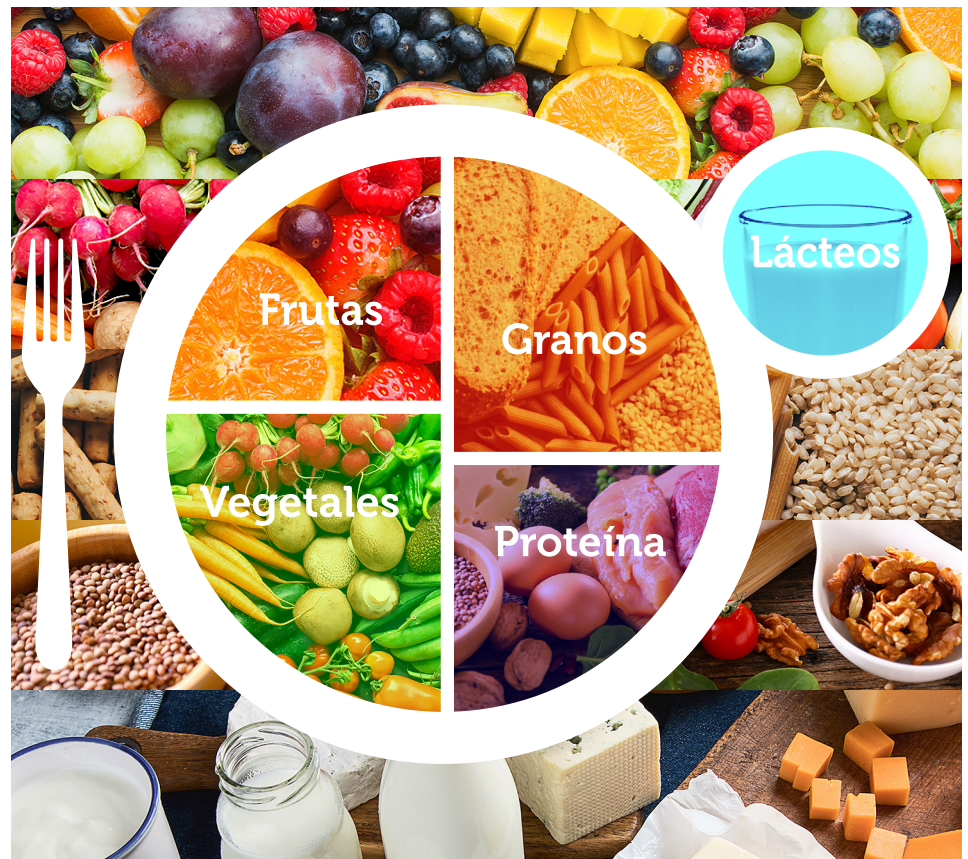
• **Opte por las frutas enteras.**

Las frutas frescas, congeladas, enlatadas o
secas pertenecen a este grupo. Al menos la
mitad de lo que coma debe proceder de fruta
entera, en lugar de jugos 100 % de fruta.

• **Varíe las verduras.** Las verduras pueden
ser crudas o cocidas y pueden ser
frescas, congeladas, enlatadas o secas.

• **Varíe su rutina de proteínas.**

Los alimentos proteicos incluyen todos
los alimentos elaborados a base de
mariscos; carne, aves y huevos; judías,
frijoles y lentejas; frutos secos, semillas
y productos de soja. Intente comer
muchos tipos de proteínas magras.



CONTINÚE EN LA PÁGINA 2

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones
para las personas
discapacitadas mediante
previa notificación.



AHORRE DINERO

Frutas y verduras enlatadas y congeladas

Durante los meses de invierno, las frutas y verduras frescas suelen ser más difíciles de encontrar, son más costosas y no tienen tanto sabor. Las opciones congeladas y enlatadas suelen ser más económicas y más sabrosas, ya que se recogen en su punto óptimo de maduración. Las investigaciones han demostrado que las frutas y verduras enlatadas son tan saludables como las frescas.

Un estudio demostró que las frutas y verduras enlatadas pueden estirar los presupuestos alimentarios. Los alimentos enlatados cuestan hasta un 50 % menos que los congelados y un 20 % menos que los frescos. Además, es menos probable que se echen a perder. No olvide incluir frutas y verduras en la mayoría de sus comidas, ya sean frescas, enlatadas o congeladas.

Fuente: Adaptado de <https://winnebago.extension.wisc.edu/2018/12/26/canned-fruits-and-vegetables-are-a-good-choice>

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

- **Procure que la mitad de los cereales sean integrales.** Los productos derivados de cereales son los elaborados con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otros cereales. El pan, la pasta, los cereales de desayuno, la sémola, las tortillas y las palomitas de maíz pertenecen a este grupo.

- **Consuma leche, yogur y queso desnatados o bajos en grasa** (o versiones lácteas sin lactosa o de soja enriquecida).

- **Beba y coma menos sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.** Trate de preparar con mayor frecuencia su propia comida para limitar los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio. Lea las listas de ingredientes y utilice las etiquetas de información nutricional para comparar los alimentos.

Fuente: Adaptado de MyPlate.gov

Para más información, visite MyPlate.gov



EL RINCÓN DE LOS PADRES

Sea un modelo a seguir

i Sabía que es más probable que los niños prueben alimentos nuevos y coman alimentos saludables si ven que sus cuidadores hacen lo mismo? La próxima vez que quiera que su hijo pruebe una verdura nueva, hágalo con él u ofrézcale algo que vea que usted come a menudo.

DATOS ALIMENTICIOS

Frijoles de ojo negro

Los frijoles de ojo negro suelen comerse el día de Año Nuevo para atraer la buena suerte. Además, contienen mucha fibra, que ayuda a reducir el colesterol y a mantener una buena digestión.

Elija judías secas o enlatadas con poco o nada de sodio. Seleccione judías secas que estén duras, limpias, de color uniforme y no arrugadas.

Fuente: <https://fruitsandveggies.org/fruits-and-veggies/black-eyed-peas-nutrition-selection-storage>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Quesadillas con Frijoles Negros

- 1 lata de 15 onzas de judías negras bajas en sodio, enjuagadas y escurridas
- 1 taza de maíz congelado, fresco o enlatado
- 1/2 cebolla roja pequeña y cortada en cubitos
- 1 pimentón verde mediano y cortado en cubitos
- 1 1/2 tazas de queso cheddar rallado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 10 tortillas integrales

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándose durante al menos 20 segundos.
2. Limpie suavemente todas las verduras bajo un chorro de agua fresca antes de picarlos.

3. Añada las judías negras, el maíz, la cebolla, el pimentón, el queso, el chile en polvo y el ajo en polvo a un tazón mediano. Mezcle suavemente hasta que todo esté bien integrado.
4. Coloque 1/2 taza del relleno en un lado de cada tortilla y dóblela.
5. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio. Coloque dos quesadillas a la vez en la sartén. Cocínelas hasta que cada lado esté ligeramente dorado y el queso derretido, aproximadamente 2 a 3 minutos por lado.
6. ¡Córtelas en triángulos y disfrútelas! Esto va muy bien con salsa.
7. Las sobras se pueden guardar en el refrigerador en las siguientes 2 horas.

Receta para 10 porciones

Tamaño de la porción: 1 quesadilla

Información nutricional por porción: 250 calorías; 8 g de grasa total; 4.5 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 15 mg de colesterol; 310 mg de sodio; 35 g de carbohidratos totales; 4 g de fibra dietética; 4 g de azúcares totales; 0 g de azúcares añadidos; 11 g de proteínas; 0% de valor diario de vitamina D; 15% de valor diario de calcio; 10% de valor diario de hierro; 4% de valor diario de potasio.

Fuente: Jean Noble, Coordinadora del Programa II, Servicio de Extensión Cooperativa de la University of Kentucky, Programa de Educación Nutricional, Chop Chop Verano 2022



RECETA

Frijoles de Ojo Negro Ahumados a Fuego Lento

- 1 cebolla mediana picada
- 1/2 pimentón mediano picado
- 2 dientes de ajo picado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 pimientos jalapeños pequeños o 1 grande, sin venas ni semillas y finamente picados (opcional)
- 1 libra de frijoles de ojo negro secos, seleccionados y enjuagados
- 1 paquete (12 onzas) de salchicha de pavo ahumada y cortada en cubos
- 1/2 cucharadita de condimento cajún
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida o al gusto
- 2 hojas pequeñas de laurel
- 7 tazas de agua

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándose durante al menos 20 segundos.
2. Enjuague las verduras bajo un chorro de agua fría y frótelos suavemente con un cepillo de verduras limpio antes de picarlos.
3. Añada todos los ingredientes a una olla de 6 cuartos de galón o más de cocción lenta.
4. Deje que se cocinen a fuego alto durante 5 horas o hasta que estén tiernos y añada más agua si es necesario.
5. Retire las hojas de laurel.
6. Sirva sobre arroz integral ya cocido y caliente, si lo desea.
7. Las sobras deben refrigerarse en las siguientes 2 horas.

Opción para la estufa: En una olla grande, saltee las verduras picadas en 1 cucharada de aceite vegetal a fuego medio. Cocínelos durante 5 minutos o hasta que estén tiernos. Añada todos los ingredientes restantes y añada hasta 8 tazas de agua. Deje hervir el caldo. Reduzca el fuego a bajo, tape y cocine durante 1 hora o hasta que los frijoles estén tiernos.

Receta para 12 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Información nutricional por porción: 180 calorías; 3 g de grasa total; 1 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 20 mg de colesterol; 240 mg de sodio; 26 g de carbohidratos totales; 4 g de fibra dietética; 4 g de azúcares totales; 0 g de azúcares añadidos; 13 g de proteínas; 0% de valor diario de vitamina D; 4% de valor diario de calcio; 20% de valor diario de hierro; 10% de valor diario de potasio

Fuente: Anita Boyd, Asistente Senior del Programa SNAP-Ed del Condado de Mason



CONSEJOS SABIOS

Porcentaje de valor diario

A veces, la etiqueta de información nutricional puede ser difícil de entender. Siga estos consejos para entender las cifras de la etiqueta. Observe siempre el porcentaje de valor diario (Daily Value, DV) "%DV", que significa porcentaje de valor diario. Aparece en el extremo derecho de la etiqueta. El %DV indica la cantidad de un nutriente que una sola porción de alimento aporta a su plan alimentario diario.

Por ejemplo, si la etiqueta dice 10 % DV de calcio. Eso significa que una porción de ese alimento tiene el 10 % de la cantidad de calcio que un adulto promedio debe ingerir al día.

Utilice el %DV para determinar si una porción del alimento es alta o baja en un nutriente individual. Como guía general:

- 5% DV o menos de un nutriente por porción se considera bajo.
- 20% DV o más de un nutriente por porción se considera alto.

Más a menudo, elija alimentos que sean:

- Más ricos en fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.
- Más bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.

Fuente: Etiqueta de información nutricional de la FDA

EVENTOS LOCALES

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**