

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

MARZO / ABRIL 2020



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



USDA
Supplemental
Nutrition
Assistance
Program

Este material fue
parcialmente financiado
por el Programa de
Asistencia de Nutrición
Suplementaria del USDA
— SNAP siglas en Ingles.



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

¡Cocinando para su estilo de vida ocupado!

¿Quiere cocinar más comidas en la casa, pero se siente estresada por el tiempo en las noches ocupadas durante la semana? Las comidas para el congelador podrían ser la solución para usted. Las comidas para el congelador son platos principales que se preparan con anticipación y se almacenan en el congelador.

Los beneficios de las comidas para el congelador

- **Ahorre tiempo.** Las comidas para el congelador le permiten cocinar una gran porción, o varias porciones de la misma receta a la vez. Esto no sólo permite para una comida rápida más tarde, sino que también reduce el tiempo de compra, el tiempo de cocción e incluso el tener que lavar las ollas, los sartenes o las



CONTINÚE EN LA PÁGINA 4

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.

CONSEJOS SABIOS

La comida congelada no mata las bacterias

Las bacterias pueden sobrevivir a las temperaturas de congelación. La congelación no es un método para hacer que los alimentos sean seguros para comer. Cuando los alimentos se descongelan, las bacterias todavía pueden estar presentes y pueden comenzar a multiplicarse. El cocinar los alimentos a la temperatura interna adecuada es la mejor manera de matar las bacterias dañinas. Utilice un termómetro para medir la temperatura de los alimentos cocidos.

Fuente: Fight BAC! Partnership for Food Safety Education

CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

El costo de las bebidas azucaradas

¿Es usted un fanático de beber las bebidas azucaradas como los refrescos? ¿Alguna vez ha considerado el costo de este hábito? En promedio, un paquete de 12 sodas de marca cuesta alrededor de \$5. Si usted bebe dos sodas por día durante un año, esto le costaría aproximadamente \$305 por persona / por año! Ahora imagine lo que le está costando si bebe más de dos latas al día o si tiene toda una familia bebiendo sodas. El reducir o incluso el eliminar la soda de su dieta, no sólo es beneficioso para su salud, pero le ayudará a estirar su dinero para alimentos.

Fuente: Amy Singleton, Regional Extension Agent for Kentucky Nutrition Education Program



DATOS ALIMENTICIOS

La fibra

La fibra es un tipo de carbohidrato de la parte estructural de las plantas que no pueden ser digeridas por el cuerpo. Esta no proporciona energía al cuerpo, pero juega un papel importante en una dieta saludable. Hay muchos beneficios de la fibra:

- Ayuda con el control de la glucosa en la sangre al disminuir el ritmo en que el cuerpo descompone y libera la glucosa en la sangre después de una comida.
- Reduce los niveles de colesterol y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Ayuda en el control de peso al dar la sensación de saciedad al disminuir el ritmo en el que los alimentos viajan a través del sistema digestivo.
- Ayuda a regular los movimientos y la regularidad intestinal.
- Podría reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Los alimentos ricos en fibra incluyen las frutas, las verduras(vegetales), las nueces, los frijoles, los guisantes y los cereales integrales. Su requerimiento de fibra se basa en su necesidad específica de energía. La mayoría de los adultos deben esforzarse por consumir un mínimo de 25 gramos de fibra todos los días. Es importante aumentar la ingesta de fibra gradualmente con el tiempo y beber mucha agua para disfrutar de todos los beneficios de la fibra.

Fuente: Kentucky Nutrition Education Program:
Healthy Choices for Every Body

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Huevo con Verduras al Horno

- 3 cucharadas de aceite vegetal, dividida
- 1 cebolla picadita
- 4 tazas (paquete) de hojas de espinacas picadas
- 8 huevos grandes
- ½ taza de queso suizo, cheddar, feta, o parmesano- rallado o troceado
- ½ cucharadita de sal “kosher”
- ½ cucharadita de pimienta negra

1. Encienda el horno y ajuste el fuego a 350 grados F. Usando su mano limpia o una toalla de papel, engrase la bandeja para hornear con 1 cucharadita de aceite.
2. Coloque la sartén en la hornilla de la estufa, ponga el fuego a medio (medium) y agregue cuidadosamente

las 2 cucharaditas de aceite restantes.

3. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté dorada y ablandada, alrededor de unos 7 minutos. Agregue las espinacas y cocine hasta que se marchiten, alrededor de unos 2 minutos. Déjelas a un lado hasta que se enfrien, alrededor de unos 10 minutos.
4. Ponga los huevos, la sal y la pimienta en un tazón y, con un tenedor o batidor, mezcle bien.
5. Agregue la mezcla de espinacas ya enfriada y el queso, y mezcle bien.
6. Eche la mezcla en el sartén

y muévela cuidadosamente adentro del horno.

7. Hornee hasta que la parte superior esté dorada y los huevos estén listos, de 25 a 30 minutos. (Para ver si los huevos están cocidos, utilice agarraderas o mitones para agitar la bandeja suavemente hacia adelante y hacia atrás; no debe ver los huevos moviéndose como si todavía estuvieran líquidos en el centro.)
8. Sirva caliente o a temperatura de salón, o cubra y refrigerar hasta por dos días.

Porciones: 8

Fuente: Chop Chop Magazine



RECETA

Salteado de Carne de Res con Brócoli

- 1 cucharada más ½ taza de salsa para “stir-fry”
- 1 diente de ajo molido
- 1 libra de bistec de res magro, cortadas en tiras diagonales finas.
- 4 cucharadas de aceite de canola, dividido
- 1 cebolla roja mediana, picada en cubitos de ½-pulgada
- 1 pimiento dulce rojo, picado en cubitos de ½-pulgada
- 1 calabaza amarilla, picada en rebanadas de ¼-de pulgada
- 2 tazas de floretes frescos de brócoli
- 1 taza de floretes de coliflor
- ½ cucharadita de hojuelas de chiles rojos

1. Combine 1 cucharada de salsa para “stir-fry” y el ajo molido en un tazón. Añada las tiras de bistec. Déjelas rebotando en la salsa por 15 minutos.
2. Caliente 1 cucharada de aceite de canola en un sartén grande.
3. Añada la carne y saltee por un minuto. Remueva la carne del sartén.
4. Caliente las restantes 3 cucharadas de aceite de canola en el sartén o un wok. Añada los vegetales. Saltee durante cuatro minutos o hasta que las verduras estén crujientes-suaves.
5. Devuelva la carne al sartén.
6. Agregue la ½ taza de salsa

salteada restante y las hojuelas de pimiento rojo. Cocine y revuelva de 1 a 2 minutos más, hasta que se caliente bien.

Hace: 8 porciones de 1-taza

Análisis Nutricional: 180 calorías; 10 g de grasa; 1.5 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 25 mg de colesterol; 630 mg de sodio; 9 g de carbohidratos; 2 g de fibra; 3 g de azúcar; 15 g de proteína. 90% cantidad recomendada para la vitamina C.

Fuente: Plate It Up! Kentucky Proud

REUNIÓN DE PADRES

Los beneficios de la actividad física comienzan temprano

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos ha publicado nuevas guías de actividad física para Estados Unidos; la última actualización fue hace 10 años atrás. Por primera vez, se hacen recomendaciones para niños pequeños de 3 a 5 años de edad. Estas guías establecen que: “Los niños de edad preescolar deben estar físicamente activos durante todo el día para mejorar el crecimiento y el desarrollo”. Una meta razonable sería jugar activamente por 3 horas al día. Una fuerte evidencia muestra que grandes cantidades de actividad

física están asociadas con la mejora de la salud ósea (huesos), y la reducción del peso y la grasa corporal en niños de 3 a 5 años de edad.

La recomendación para los niños mayores de 6 a 17 años de edad es participar en “60 o más minutos de actividad física moderada, así como hacer regularmente actividad física vigorosa, ejercicios de fortalecimiento muscular y actividades para el fortalecimiento de los huesos “

Fuente: 2018 Physical Activity Guidelines
Advisory Committee Scientific Report



CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

¡Cocinando para su estilo de vida ocupado!

herramientas de cocina utilizadas para hacer la misma receta de nuevo.

- **Ahorre dinero.** Compre los productos cuando pueda obtener las mejores ofertas por ellos, cocínelos y congélelos, luego con el tiempo disfrute de los ahorros. Aproveche las carnes con descuentos o los bajos precios de los productos en temporada. Compare los precios por unidad y considere la posibilidad de comprar paquetes más grandes o al por mayor cuando le proporcionen ahorros en los costos. Por ejemplo, si un paquete de 5 libras de carne molida está a la venta por \$3 la libra en comparación a \$5 por un paquete de una sola libra a precio regular, compre el paquete más grande para ahorrar dinero en el futuro. Use alguna cantidad de la carne para

preparar tacos esta semana y el resto para preparar y congelar las recetas como una salsa de carne para espaguetis o para cocinar chili.

- **Este en control.** Al hacer sus propias comidas para el congelador en lugar de comprar los platos principales congelados en la tienda, usted estará en control. Usted decide que receta preparar y la cantidad de sal o grasa a utilizar en la preparación de los alimentos. Esto puede conducir a comidas congeladas más saludables y a menudo, comidas que saben mejor.

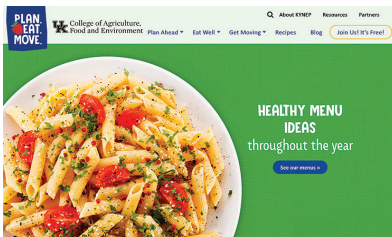
Consejos para comenzar

- **No se agobie.** Comience lentamente duplicando una receta para la cena: sirva una inmediatamente y congele la otra.
- **Congele las porciones de comida**

- para su familia.** Forre los sartenes y los platos para que los alimentos se puedan quitar del plato una vez que se hayan congelado. Una vez que retire el alimento del plato, envuélvalo bien y colóquelo de nuevo en el congelador. Esto liberará los platos y proporcionará más espacio en el congelador.
- **Rotule y escriba la fecha.** Una etiqueta que también incluya la fecha le evitara olvidar lo que algo es. Para fines de calidad, usted debe comer los alimentos congelados dentro de un año del tiempo que fueron congelados.
- **Dele tiempo para descongelar antes de recalentar.** Coloque las comidas para congelador en el refrigerador 24 horas antes de recalentar.

Fuente: Amy Singleton, Regional Extension Agent
for Kentucky Nutrition Education Program

EVENTOS LOCALES



Feeling better happens one small step at a time.

We know, because that's what we've done—and we're here to show you how you can do it too. A step here, a step there and soon you'll be eating well, planning good meals, and moving more. Most of all, you'll be feeling great! So take a look at some of our useful tips and maybe even take a free class for free tips.

PlanEatMove.com

Contacte su condado para aprender de oportunidades de clases gratuitas en su comunidad. Visite la página [PlanEatMove.com/free-classes](https://www.planeatmove.com/free-classes) para más información.

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](https://extension.ca.uky.edu/county)