

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.

La limpieza de primavera 101

La primavera está a la vuelta de la esquina, lo que significa las flores, un clima más cálido y, por supuesto, la limpieza de primavera. Esta es una gran oportunidad para darle a su cocina una buena limpieza y para revisar y asegurarse del buen estado de los alimentos. Estos son algunos pasos para ayudarle a reducir los gérmenes en la cocina.

Las superficies de la cocina

Los gérmenes que pueden enfermarle, pueden estar acumulándose en muchos lugares de su cocina. No le propague los gérmenes a los alimentos por error. Asegúrese de lavarse las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón.

- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las cubiertas con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de pasar al siguiente alimento.
- Después de la limpieza, como precaución adicional para matar los gérmenes, puede desinfectar las superficies. Utilice una solución de 1 cucharada de cloro líquido sin aroma y 1 galón de agua. Aplique sobre las superficies y déjela reposar durante varios minutos. Seque al aire o seque con toallas de papel frescas.



El refrigerador

No olvide revisar el refrigerador y el congelador. Limpie los estantes y cajones donde los gérmenes puedan esconderse. No siempre se pueden ver los gérmenes que pueden enfermar a una persona. Asegúrese de limpiar bien todas las superficies y pequeñas grietas.

- Compruebe que el refrigerador esté a menos de 40 grados Fahrenheit.
- Mantenga siempre el refrigerador limpio. Este es un buen momento para buscar por derrames ocultos y eliminar los olores duraderos. Limpie los derrames con agua caliente y jabón

y enjuague bien. Asegúrese de limpiar debajo de los cajones y alrededor de los bordes de los estantes de vidrio.

- Para mantener el refrigerador oliendo fresco y ayudar a eliminar los olores, coloque una caja abierta de bicarbonato de sodio en un estante. No utilice limpiadores que puedan dar un mal sabor a los alimentos o cubitos de hielo. Estos limpiadores también podrían dañar el interior de su refrigerador.

Tiempo de duración

Asegúrese de que los alimentos no se hayan dañados en la despensa o en el refrigerador.

- Revise las etiquetas de los alimentos en la despensa para verificar las fechas de expiración.
- Revise el refrigerador a menudo para asegurarse de que se coma los alimentos antes de que se dañen. Una vez a la semana, haga el hábito de tirar alimentos que ya no se deban comer. Consulte la página Planeatmove.com para obtener más información sobre el almacenamiento de las sobras.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/homefoodsafety/four-steps/wash/spring-cleaning-101>



REUNIÓN DE PADRES

Ponga los niños a cocinar

Cuando prepare las comidas para su familia, involucre a los niños! A continuación se presentan algunas tareas en la cocina que los niños pueden hacer basado en su edad.

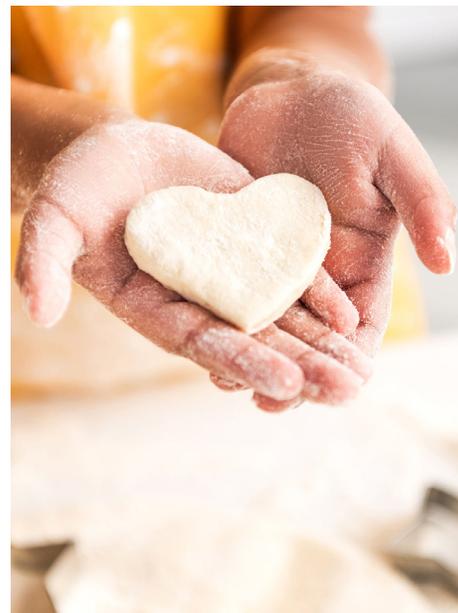
- **3 a 5 años de edad:** Mezclar los ingredientes fáciles, romper las judías verdes, la lechuga para una ensalada, y presionar los cortadores de galletas.
- **De 6 a 7 años de edad:** Usar un pelador de verduras para pelar las frutas y las verduras crudas, pelar el maíz (elotes), romper los huevos y medir los ingredientes.
- **8 a 9 años de edad:** Usar un abrelatas, exprimir las futas cítricas para hacer un jugo, comprobar la temperatura de los alimentos con un termómetro, batir los huevos y machacar la carne en una tabla de cortar.

- **Niños a partir de 10 años:** picar o cortar los alimentos, hervir las papas, calentar los alimentos en el microondas, hornear los alimentos en el horno y hervir los ingredientes a fuego lento en la estufa.

Comience despacio y dele tiempo al niño para dominar cada tarea.

Haga que las comidas en familia sean aún más divertidas al permitir que el niño elija los temas y los menús. O cambie las cosas moviendo la comida de la mesa al suelo — ponga una manta o cobija en el suelo para tener un picnic en el interior!

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/make-the-most-of-your-time-at-home>



DATOS ALIMENTICIOS

Vitaminas B

Hay ocho vitaminas en el complejo B que son bien conocidas por jugar un papel en el cuerpo. Estas mantienen su cuerpo en marcha. Estas le aumentan al cuerpo la capacidad para crear energía. Muchas de las vitaminas del complejo B también tienen otros papeles.

La vitamina B6

La vitamina B6 ayuda a producir la insulina y combatir la infección. También crea los bloques de la construcción de la proteína. Los frijoles, el pollo, el plátano, la papa al horno, el cerdo, el pescado, las nueces y los cereales fortificados para el desayuno tienen vitamina B6.

El Folato

También conocido como el ácido fólico, el folato es vital cuando se está embarazada. El comer mucho folato ayuda a reducir el riesgo de defectos del tubo neural. El

folato se puede encontrar en muchas frutas y verduras como los frijoles, las naranjas, el aguacate y las espinacas— así como en los granos fortificados.

Vitamina B12

La vitamina B12 desempeña un papel clave en la creación de nuevos glóbulos rojos. La falta de vitamina B12 puede provocar la anemia. Se encuentra en productos animales como la leche, el yogur, y el queso, la carne, el pescado, las aves de corral, y los huevos. Muchos granos y cereales están fortificados con vitamina B12 la cual ayuda a proporcionar esta vitamina a los vegetarianos y los veganos.

Como regla general, las siguientes vitaminas del grupo B se conocen por sus nombres en lugar de por sus números. Todas son fáciles de conseguir en muchos tipos de alimentos.

- **La tiamina (B1):** la carne de cerdo, los guisantes, los productos integrales y los granos enriquecidos como el pan, el arroz, la pasta, las tortillas y los cereales fortificados.
- **La riboflavina (B2):** el queso, el yogur, los granos enriquecidos, las carnes magras, los huevos, las almendras y las verduras de hoja verde.
- **La niacina (B3):** los alimentos ricos en proteínas como la crema de cacahuate, la carne de res, las aves de corral y el pescado, así como los productos de granos enriquecidos y fortificados.
- **El ácido pantoténico (B5):** el yogur, la batata, la leche, el aguacate, el maíz, los huevos y los frijoles.
- **La biotina:** los huevos, los cacahuetes, el pescado, la batata y las almendras.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/types-of-vitamins-and-nutrients/what-are-b-vitamins-and-folate>

CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Planifique sus comidas de la semana

Antes de hacer la lista de compras para el supermercado, anote las comidas que desea hacer esa semana. Cuando llegue a la tienda, compre solo los artículos en la lista.

Aquí algunos consejos básicos para comenzar su menú y lista para el supermercado:

- **Vea lo que tiene.** Mire en su congelador, despensas y refrigerador. Tome nota de lo que tienes a la mano en este momento. Puede ahorrar dinero usando estos artículos en las comidas de la próxima semana.
- **Use una hoja de trabajo para planificar sus comidas.** Use una hoja de trabajo en blanco de siete días para alinear sus comidas para la semana y piense en qué artículos puede que necesite comprar.
- **Haga una lista de recetas para probar.** Encuentra nuevas ideas para comidas saludables y de bajo costo basadas en lo que tiene a la mano, los alimentos que disfruta su familia y los alimentos que son una buena compra. Consulte en PlanEatMove.com para recetas sabrosas y económicas.
- **Visite “MyPlate Kitchen” para obtener más ideas.** Busque recetas por ingrediente utilizando MyPlate Kitchen (MyPlate.gov/MyPlate-kitchen). Esta herramienta le dará consejos sobre comidas saludables, la preparación de alimentos y la compra de alimentos.
- **Piense sobre su tiempo.** Elija las comidas que pueda preparar cuando no tenga mucho tiempo. Guarde las recetas que tomen más tiempo para los días libres. Usted puede preparar las comidas con anticipación para calentarlas y servir las en días bien ocupados.
- **Planifique en usar las sobras.** Piense en las recetas más grandes con suficientes porciones para más de una comida. Esto le puede reducir el número de artículos para comprar y ahorrarle tiempo preparando otra comida.

Fuente: Adaptado de: <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/budget/budget-weekly-meals>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Donas Sin Masa de Manzana

- 8 onzas de yogur griego de vainilla
- 1 2/3 cucharaditas de miel de abeja, dividida
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 2 manzanas, cualquier variedad
- Granola
- Mini-chips de chocolate

Divida el yogur griego en dos tazones. En un tazón, agregue la mitad de la miel y mezcle para combinar. En el otro tazón, agregue el cacao en polvo y la miel restante y mezcle para combinar. Si es necesario, agregue un poco de agua para ayudar a mezclar el cacao en polvo; reserve a un lado. Lave, remueva el corazón y corte las manzanas en rodajas de 1/8 a 1/4 de pulgada. Esparza 1 cucharada de la mezcla de yogur en las rodajas de manzana y decore como desee.

Numero de porciones: 8

Tamaño de la porción: 2 rodajas

Datos nutricionales por porción:

70 calorías; 1g total de grasa; 10mg de sodio; 14g de carbohidratos; 1g de fibra; 3g de proteína

Fuente: North Dakota State University Extension



RECETA

Chiles Campana Rellenos

- 5 chiles campana verdes medianos, cortados a la mitad y sin semillas, o usar chiles campana rojos o amarillos.
- 1/3 de taza de cebolla picadita
- 1 1/2 dientes de ajo, picaditos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 lata de 10.5 onzas de tomates cortados en cubos con chiles, sin escurrir.
- 1/2 lata (8.5 onzas) de granos de elotes, escurrida.
- Rociador de aceite para cocinar
- 1/3 de taza de queso cheddar rallado

Lávese las manos. Precaliente el horno a 350 grados F. Cocine la cebolla y el ajo en aceite en un sartén mediano a fuego medio-alto durante 3 minutos. Combine el arroz, los tomates con chiles, el elote y la cebolla. Mezcle

bien. Eche la mezcla en las mitades de los chiles, colóquelos en una bandeja para hornear que ha sido rociada con el aceite para cocinar. Hornee a 350 grados durante 10 minutos o hasta que esté caliente. Espolvoree con el queso. Hornee de nuevo durante 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.

Numero de porciones: 10

Tamaño de la porción: 1/2 chile cocido

Datos nutricionales por porción:

110 calorías; 2g total de grasa; 1g de grasa saturada; 4mg de colesterol; 169mg de sodio; 20g de carbohidratos; 3g de fibra; 4g de proteína

Fuente: Arizona Nutrition Network, Don't Play With Your Food: Spring and Summer Cookbook



CONSEJOS SABIOS

Creciendo verduras de las sobras de alimentos: las papas y los camotes

La próxima vez que tenga papas extra, trate esto. Corte la papa por la mitad. Inserte palillos de dientes en los lados de la papa. Colóquela en una taza transparente y deje reposar los palillos en el borde de la taza. Ponga la papa con la parte cortada hacia abajo, en aguas poco profundas. Dentro de unos días, las raíces comenzarán a crecer desde la parte inferior, mientras que los tallos púrpura y verde aparecerán desde la parte superior. Luego corte la papa en trozos de dos pulgadas y deje que se sequen durante un par de días. Plántelos en el suelo a principios de la primavera y disfrute de las cosechas de papa cultivadas en la casa para el verano.

Es posible que tengas papas que se han quedado en la parte trasera de su despensa durante demasiado tiempo. Si tienen retoños morados y verdes, puede cortar las papas, manteniendo al menos un retoño por sección. Deje que se sequen y luego plantarlos.

Fuente: Adaptado de <https://onieproject.org/growing-vegetables-from-scrap>

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