

MARZO / ABRIL 2022

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.

Fast break para el desayuno

En el baloncesto, un rompimiento rápido o “fast Break” es una jugada que mueve la pelota rápidamente de un extremo de la cancha al otro. Ayuda a un equipo a tener un comienzo rápido en una jugada de anotación. ¡Intente hacer un “fast break” para el desayuno todos los días también! El desayuno puede ayudarle al cuerpo a comenzar un día de “alta puntuación”.

El desayuno es importante. Cuando se levanta por la mañana, han pasado unas 12 horas desde la última comida. Si no vuelve a comer hasta el almuerzo, pasarán casi seis horas más antes de que cualquier energía alimentaria nueva ingrese en su sistema. Los niños y adolescentes pueden concentrarse mejor en sus tareas escolares cuando no tienen hambre. Los estudios demuestran que a los niños les va mejor en la escuela cuando desayunan. Enviar a un niño a la escuela sin desayunar es como enviarlo a un salón de clases sin libros.

En Kentucky, más del 80% de las escuelas participan en el Programa de Desayuno Escolar. El desayuno ofrecido a través del programa está diseñado para



CONTINÚE EN LA PÁGINA 2

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.

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

proporcionar de un cuarto a un tercio de los requerimientos diarios de nutrientes para un niño, incluyendo las calorías, proteínas, calcio y otros nutrientes esenciales. Cuando te saltas el desayuno, es difícil recuperar los nutrientes que te pierdes. Si su hijo no participa en un programa de desayuno, asegure que coma un desayuno “MyPlate” en la casa.

Aquí algunas maneras de hacer que un buen desayuno sea parte de su plan de juego diario.

- **Invente sus propias jugadas:** ¿Quién dice que solo se puede desayunar por la mañana? Las personas en otros países a veces comen sopa para el desayuno. Usted también puede. Si un tazón de sopa de tomate y un sándwich de queso suenan bien, pruébelo. Si le gustó el pollo de anoche, cómalo para el desayuno hoy. El objetivo es comer algo para alimentar su día.
- **El trabajo en equipo es importante:** Coma una combinación de alimentos. Trate de incluir una variedad de alimentos en su desayuno. Un desayuno saludable incluye al menos dos de los cinco grupos alimenticios. El desayuno es un buen momento para obtener su vitamina C. Las naranjas, la toronjas y los jugos de frutas 100% son buenas opciones.
- **Prepare su juego rápidamente:** Si tiene un poco de tiempo, arregle algunos alimentos con anticipación como el yogur y la granola para que pueda comer un desayuno satisfactorio rápidamente.

Fuentes:

- Rosie Allen, Regional Extension Agent for Nutrition Education Program
- https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/SB_Infographic_81216a.pdf

AHORRE DINERO

Haga sopas con la sobras

Haga uso de sus sobras de comida e ingredientes. La próxima vez que prepares una comida casera fíjese en lo que termina tirando o no usando. La sopa es una excelente manera de usar sobras como tallos de brócoli finamente picados, otras verduras, frijoles, guisantes y lentejas sobrantes. Cocine a fuego lento los ingredientes juntos y agregue hierbas secas y especias como tomillo, romero o lo que tenga a mano. Se sorprenderá de cómo se pueden juntar pequeñas cantidades de sobras para hacer una comida sabrosa!

Fuente: Rosie Allen, Regional Extension Agent for Nutrition Education Program

EL RINCÓN DE LOS PADRES

Trate estas formas divertidas para hacer que su familia este físicamente activa

- Juegue “ABC Jacks”. Con cada salto de tijera (jumping jacks), diga las letras del alfabeto en orden.
- Juegue a la peregrina.
- Rastrille las hojas, construya un muñeco de nieve, barra el piso o trabaje en su jardín.
- Dé un paseo después de la cena y busque por unas formas específicas, como círculos o triángulos.
- Juegue al voleibol con globos. Mantenga un globo a flote golpeándolo de un lado a otro.
- Juegue a Simón dice “Simon Says.”
- Saque a los juguetes (o mascotas) a pasear.
- Corra en carrera hacia el árbol más cercano u otro punto de referencia.



Fuente: USDA Move, Play, Have Fun! https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/dmp_moveplay.pdf

RECETA

Ensalada de Huevo Clásica

Si es fanático de la ensalada de huevo, prueba esta versión súper fresca. Sírvala como un sándwich con lechuga y tomate, dentro de una hoja de lechuga, o eche encima de una ensalada verde.

- 2 cucharadas de yogurt griego sin sabor y bajo en grasa
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de especias frescas picaditas (o 1/2 cucharadita seca) como el perejil, la albahaca, el eneldo, el cilantro o las hojas del interior de un manojo de apio.
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 tallo de apio, finamente picado
- 4 huevos grandes, hervidos y pelados

1. Ponga el yogur, el aceite, la mostaza, las hierbas y la sal en un tazón y mezcle bien.
2. Añada el apio y mezcle bien.
3. Corte los huevos por la mitad a lo largo y luego en pedacitos.
4. Agregue los huevos picados al tazón y con un tenedor o cuchara, mezcle bien.
5. Pruebe y agregue más condimentos si lo desea.
6. Sirva en pan integral como un sándwich o encima de una ensalada.
7. Refrigere hasta por 1 día.

Número de porciones: 4
Tamaño de la porción: 1/3 taza

Datos Nutricionales por Porción:
110 calorías; 8 g total de grasa; 2 g de grasa saturada; 0g grasa trans; 185mg de colesterol; 240 mg de sodio; 1g de carbohidratos, 0 g de fibra; 1g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 7g de proteína; 6% Valor Diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 2% Valor Diario de potasio.

Fuente: Chop Chop magazine

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Huevos Revueltos en una Taza al Microondas

- Rociador anti-adherente para cocinar
- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas de leche sin grasa
- 1 cucharadas queso cheddar bajo en grasa
- 2 cucharadas de tomate picado*
- Pizca de sal y pimienta

1. Rocíe una taza grande (12 onzas) apta para microondas con rociador antiadherente para cocinar.
2. En un tazón pequeño, mezcle los huevos, la leche, el queso, el tomate, la sal y la pimienta. Vierta la mezcla en la taza.
3. Ponga a cocinar la taza en el microondas en high por 30 segundos; remueva. Cocine al microondas durante 70 a 80 segundos o hasta que los huevos se inflen y estén cocidos.

* Sustituya 1 1/2 cucharadas de salsa por el tomate picado si lo desea.

Número de porciones: 1
Tamaño de la porción: 1 taza cocida al microondas

Datos Nutricionales por Porción:
170 calorías; 10 g total de grasa; 3.5 g de grasa saturada; 375mg de colesterol; 220 mg de sodio; 3g de carbohidratos, 0 g de fibra; 3g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 16g de proteína; 10% Valor Diario de vitamina D; 10% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio.

Fuente: <https://www.incredibleegg.org/recipes/microwave-coffee-taza-scramble/> (adapted)



DATOS ALIMENTICIOS

La proteína

La proteína está en cada célula del cuerpo. Nuestros cuerpos necesitan proteínas de los alimentos que comemos para construir y mantener los huesos, los músculos y la piel. También repara los tejidos lesionados, ayuda al cuerpo a combatir las infecciones, ayuda con la coagulación de la sangre y ayuda a regular el equilibrio de líquidos. La proteína se encuentra en los frijoles y guisantes, productos lácteos, huevos, carnes de res, cerdo y aves de corral, nueces y semillas, mariscos y productos de soya.

Seleccione una amplia variedad de proteínas para obtener beneficios para la salud y más de los nutrientes que su cuerpo necesita. Las opciones de carnes de res, cerdo y aves de corral deben ser magras o bajas en grasa, carne molida magra de 93% sin grasa,



lomo de cerdo y pechugas de pollo sin piel. Recorte o drene la grasa de las carnes antes o después de cocinar y retire la piel de las aves antes de comer. Asegúrese de elegir mariscos y fuentes vegetales de proteínas en lugar de algunas carnes y aves de corral.

Fuente: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/interactivenutritionfactslabel/protein.cfm>



CONSEJOS SABIOS

La Cafeína... Para levantarnos

La cafeína funciona como un estimulante en el cuerpo. Puede hacer que las personas se sientan más alertas. La cafeína es una sustancia que generalmente es reconocida como segura por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA siglas en ingles). Para los adultos sanos, la FDA establece no beber más de 400 miligramos de cafeína al día. No hay límites seguros para los niños y debe evitarse por completo en niños menores de 2 años de edad. Las principales fuentes de cafeína incluyen los refrescos de soda, té, café y las bebidas deportivas.

Una lata de 12 onzas de refresco con cafeína generalmente contiene de 30 a 40 miligramos de cafeína, una taza de 8 onzas de té verde o negro de 30 a 50 miligramos y una taza de café de 8 onzas más cerca de 80 a 100 miligramos. La cafeína en las bebidas energéticas puede variar de 40 a 250 mg por 8 onzas líquidas.

Fuentes: Dietary Guidelines for Americans and FDA Consumer Updates

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