

# OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

JULIO / AGOSTO 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 Inglés.



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

## Traiga los beneficios de las comidas en familia a su mesa

Los estudios sobre las comidas en familia continúan mostrando beneficios para los niños. Estos beneficios van más allá que la mejoría de la nutrición y niveles más bajos de obesidad. El comer juntos en familia tres o más veces a la semana muestra beneficios físicos, mentales y emocionales. Los niños ven beneficios como un mejor rendimiento académico, una mayor autoestima, una mayor sensación de resiliencia y un menor riesgo de abuso de sustancias, embarazos, depresión y de desarrollar un trastorno de la alimentación. Ahora que conoce los beneficios, es posible que se pregunte de cómo comenzar una rutina de comidas con su familia. Estos son algunos consejos para pasar más comidas juntos:

- **Planifique sus comidas.** Para evitar el estrés a la hora de comer, planifique un menú semanal y póngalo en un lugar para que todos lo vean, como una pizarra en la cocina.
- **Prepare antes de tiempo.** Tenga los ingredientes para la semana listos. Después de hacer la compra, corte las verduras (vegetales) y mida los ingredientes por adelantado para un montaje rápido de las comidas más tarde.

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

### Traiga los beneficios de las comidas en familia a su mesa

- **Haga la hora de la comida una prioridad.** Separe tiempo para las comidas en familia al planificar el horario de actividades de su hogar cada semana. ¡Trate de cocinar, comer y limpiar juntos!
- **Piense más allá de la comida.** Si las noches son demasiado complicadas en su casa, considere otras comidas para la hora de la familia, como un desayuno tarde (brunch) en el fin de semana o incluso la hora de la merienda.
- **Mantenga las comidas divertidas y enfocadas.** Mantenga la mesa donde la familia come en una zona libre de medios de comunicación (televisión, celular etc) y libre de estrés. Use su valioso tiempo en familia para desconectar, interactuar y centrarse el uno con el otro.

Fuente: USDA Choose MyPlate



## DATOS ALIMENTICIOS

### El Hierro

**E**l hierro es un mineral que está naturalmente presente en muchos alimentos, es añadido en algunos productos alimenticios, y está disponible como un suplemento dietético. El hierro ayuda al cuerpo a proporcionar oxígeno a los músculos, apoya el metabolismo, y es necesario para el crecimiento, el desarrollo, el funcionamiento celular y la síntesis de las hormonas. Hay dos tipos de hierro dietético: el hemo y el no-hemo. Las plantas y los alimentos fortificados con hierro contienen solo hierro no-hemo, mientras que la carne, los mariscos y las aves de corral contienen el hemo y el hierro no-hemo. La cantidad de hierro que necesita cada día depende de su edad y sexo. Los médicos recomiendan satisfacer sus necesidades a través de alimentos, si es posible. Las fuentes de hierro incluyen cereales para el desayuno fortificados con hierro, las ostras, varias variedades de frijoles y las lentejas, el hígado de ternera, las espinacas y las sardinas. La deficiencia de hierro es poco frecuente, pero algunos grupos de personas están en mayor riesgo. Estos incluyen los bebés y los niños pequeños, las mujeres embarazadas, las adolescentes y las personas con ciertas condiciones de salud.

Fuente: Instituto Nacional de la Salud



## CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

### ¿A dónde va su dinero?

**U**na de las primeras cosas recomendadas es el poner sus finanzas en orden con el fin de saber dónde se está gastando su dinero. Utilice sus estados de cuenta bancarios o simplemente tome notas de dónde está gastando dinero cada día. Al final del mes, haga un inventario de cuánto está gastando para cosas como la ropa, la comida y en entretenimiento. Busque por "fugas de dinero", estas son gastos que no cuestan mucho, pero con el tiempo se suman, como comprarse un café con leche de la cafetería a diario o comprar meriendas en la estación de gasolina. Una vez que haya identificado a dónde va su dinero, puede establecer metas e implementar estrategias para empezar a ahorrar en lugar de gastar.

Fuente: University of Kentucky Managing in Tough Times Initiative

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# Nuggets de Pollo al Horno

- 5 caderas de pollo, sin hueso y sin piel
- 1 taza de cereal de hojuelas de maíz, crujidas o molidas
- ½ cucharadita de hierbas de condimento italiano
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- 1 huevo suavemente batido
- 2 cucharadas de leche sin grasa

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear o forre un molde para hornear con papel de pergamino.
2. Corte los muslos en trozos

- de tamaño pequeño.
3. Coloque las hojuelas de maíz en una bolsa de plástico y crújalas con las manos o con un rodillo.
  4. Agregue los ingredientes restantes a las hojuelas de maíz trituradas. Cierre bien la bolsa y agite hasta que se mezcle.
  5. Bata ligeramente el huevo en un tazón y añádale la leche.
  6. Sumerja algunas piezas de pollo a la vez en la mezcla de huevo y leche y luego colóquelas en una mezcla de migas de hojuelas de maíz. Agite

7. Coloque las piezas de pollo en la bandeja para hornear de manera que no se toquen.
8. Hornee hasta que estén doradas, aproximadamente de 12 a 14 minutos. Utilice un termómetro de carne para asegurarse de que la temperatura interna sea de 165 grados Fahrenheit.

**Numero de porciones:** 4

**Tamaño de la porción:** ¾ taza

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



## RECETA

# Pasta de Fajitas de Pollo

- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de polvo para chili
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 libra de pechugas, sin huesos y sin piel
- 2 cucharadas de aceite vegetal, divididas
- 1 cebolla blanca mediana troceada
- 2 pimientos campanas troceados
- 1 cucharada de ajo, molido
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio.
- ½ taza de leche sin grasa
- 1 lata de 10-onzas de tomates con chiles verdes
- 8 onzas de pasta estilo penne o coditos, sin cocinar

1. Mezcle el comino, el polvo para chili, el ajo en polvo, la sal y la pimienta en un tazón pequeño.

2. Corte las pechugas de pollo en trozos del tamaño de un bocado. Sazone las piezas de pollo con la mitad de la mezcla de condimentos.
3. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en un sartén a fuego medio-alto. Agregue los trozos de pollo al sartén. Revuelva de vez en cuando y cocine hasta que se dore por ambos lados. El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 165 grados F.
4. Retire el pollo del sartén y colóquelo a un lado.
5. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en un sartén en fuego alto. Agregue la cebolla y los pimientos troceados en cubitos. Agregue el resto de la mezcla de condimentos a las verduras (vegetales). Cocine hasta que las verduras estén blandas.

6. Cambie el fuego a "low" y agregue el ajo. Revuelva bien y retire las verduras del sartén. Coloque al lado con el pollo.
7. Agregue el caldo de pollo, la leche, los tomates troceados y la pasta sin cocinar en fuego alto en el mismo sartén. Ponga a hervir, cúbralo y cocínelo durante 15 minutos a fuego medio-bajo.
8. Cuando el líquido se absorba y la pasta esté blanda, agregue el pollo y las verduras de nuevo al sartén.
9. Revuelva bien para combinar. Retire del fuego y sirva.

**Numero de porciones:** 5

**Tamaño de la porción:** 1 taza

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

## REUNIÓN DE PADRES

# Motive a comer intuitivamente

**E**l comer intuitivamente, mejor dicho, es el escuchar a su cuerpo cuando se trate de comida.

Confíe en su cuerpo para dejarle saber cuándo comer y cuándo parar de comer. Los bebés y los niños pequeños comen naturalmente de esta manera, pero a medida que envejecemos, a veces perdemos la confianza en nuestra capacidad para hacer esto. Aquí algunos consejos para alentar a su hijo a continuar con esta habilidad a medida que crezca:

- **No siga las reglas para la comida.** La mayoría de nosotros podemos recordarnos de estas reglas cuando éramos niños nosotros mismos, "come toda tu comida si quieres postre" o "no te puedes levantar de la mesa hasta que te hayas comido

tus verduras." Estas reglas causan el comer en exceso y menos dependencia en las señales de nuestro cuerpo para dejarnos saber cuándo estamos llenos.

- **Manténgase con la rutina de las comidas y las meriendas.** Ofrezca las comidas y las meriendas (botanas) siempre al mismo tiempo, luego permita que los niños coman si tienen hambre o que esperen hasta la siguiente comida ofrecida si no tienen hambre. Evite obligar a los niños a tomar un número prescrito de bocados. Recuérdeles cuándo será la próxima comida o merienda, y déjelos comer lo que su cuerpo les está diciendo que necesitan.
- **Ofrezca una comida balanceada.** Si su hijo no come verduras (vegetales) verdes o no se come el pollo a la parrilla, simplemente continúe



proporcionando esas opciones. Los padres deben continuar proporcionando una variedad de colores y texturas, permitiendo que el niño navegue y decida qué comer en su plato. Evite etiquetar los alimentos como "buenos" o "malos".

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

## CONSEJOS SABIOS

# Enjuague los productos frescos antes de comerlos

- Justo antes de usar, enjuague con agua corriente solo las frutas y las verduras (vegetales) que planea comer, incluya aquellas con pieles o cortezas que no se comen.
- Las frutas y las verduras de piel firme deben frotarse a mano o frotarse con un cepillo limpio mientras se enjuagan bajo el agua corriente del grifo.
- Las frutas y las verduras enlatadas etiquetadas como "listas para comer", "lavadas" o "triple lavadas" no deben lavarse.
- Seque las frutas y las verduras con un paño limpio o una toalla de papel.
- No utilice el jabón o el cloro para lavar las frutas o las verduras frescas. Estos productos no están diseñados para ser consumidos.



Fuente: Partnership for Food Safety Education

## 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 good. 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://www.extension.ca.uky.edu/county)