

JULIO / AGOSTO 2021

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.

Cocinando a la parrilla limpiamente

Los meses cálidos de verano son un buen momento para asar a la parrilla. Es un momento perfecto para salir y poner su parrilla en uso. Pero también debe tener en cuenta algunos consejos de seguridad alimentaria. Estos consejos ayudarán a detener la propagación de gérmenes que podrían enfermarle a usted, su familia y los invitados esta temporada.

- **Lávese las manos antes, durante y después de la preparación de los alimentos.** El lavado de manos correcto puede detener una gran cantidad de envenenamiento alimentario. Los gérmenes se mueven de las manos a otros alimentos y superficies con facilidad. Lávese siempre las manos durante 20 segundos con agua limpia y jabón. Lávese las manos después de cambiar tareas como manipular carnes crudas y luego tocar verduras.
- **Lave los platos entre usos o use platos separados: uno para retener carne cruda, aves de corral y mariscos, otro para alimentos cocidos.** Los jugos de las carnes crudas y aves de corral, no siempre son fáciles de controlar. Tienden a derramarse y/o filtrarse en los alimentos y las superficies. Estos jugos



pueden transportar gérmenes dañinos. Utilice dos platos diferentes para ayudar a prevenir la contaminación-cruzada, una de las principales causas de enfermedades transmitidas por los alimentos.

- **Limpie los utensilios de la parrilla con agua caliente y con jabón.** Después de usar los cuchillos, las pinzas para asar a la parrilla o los tenedores para tocar las carnes crudas y aves de corral, limpie a fondo con agua con jabón caliente antes de manipular alimentos cocinados. Esto ayudará a prevenir la contaminación cruzada. ¿Demasiado

trabajo para limpiar los platos mientras está cocinando? Use dos juegos de utensilios en la parrilla: uno para carnes crudas y el otro para alimentos cocidos.

- **Use un termómetro de alimentos para verificar la temperatura de cocción de las carnes, las aves de corral y los mariscos.** Confiar solo en el color para comprobar cuán cocidos están los alimentos no es el mejor método. Un termómetro para las carnes es la única manera de saber que los alimentos se cocinan a la temperatura adecuada. Cocine alimentos como el bistec al menos a 145 grados F y deje reposar durante tres minutos. Cocine las hamburguesas y otras carnes molidas por lo menos a 160 grados F. Cocine el pollo y el pavo por lo menos a 165 grados F. Los pescados y los mariscos están listos para comer cuando la temperatura alcanza los 145 grados F.
- **Limpie la parrilla de acuerdo con las instrucciones del fabricante.** Ponga un poco de más esfuerzo en la limpieza de la parrilla para matar cualquier germen que pueda quedar.

Fuente: Adaptado de
<https://www.eatright.org/homefoodsafety/safety-tips/outdoor-dining/clean-grilling>

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.

REUNIÓN DE PADRES

10 consejos para los padres sobre las meriendas por parte de MyPlate

Las meriendas (botanas) pueden ayudar a los niños a obtener las vitaminas y minerales necesarios para crecer y mantener un peso saludable. Haga meriendas (botanas) de una sola porción para darles suficiente alimento para aliviar el hambre a los niños más pequeños. Deje que los niños mayores hagan sus propias meriendas, manteniendo alimentos saludables en la cocina. Visite la sección infantil de ChooseMyPlate para ayudarle a usted y a sus hijos a elegir excelentes ideas.

1. Ahorre tiempo cortando las

verduras: Guarde las verduras cortadas en el refrigerador y sirva con salsas como humus o aderezo bajo en calorías. Cubra medio muffin inglés de trigo integral con salsa de espagueti, verduras picadas y queso rallado bajo en grasa. Derrítalo en el microondas.

2. Use variedad: Para una mezcla rápida para los niños mayores de edad escolar, mezcle las frutas secas, las nueces sin sal y las palomitas de maíz en una bolsita del tamaño de una merienda (botana). Mezcle yogur sin sabor (plain), sin grasa o bajo en grasa con jugo 100% de fruta y melocotones congelados para un sabroso licuado.

3. Agarre un vaso de leche: Una taza de leche baja en grasa o sin grasa es una manera fácil de beber una merienda (botana) saludable. Pruebe la leche de soya si no puede beber leche baja en grasa.

4. Escoja los maravillosos granos integrales: Ofrezca panes integrales, palomitas de maíz y cereales de avena entera con alto contenido de fibra. Estas meriendas son bajas en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Limite los productos de granos refinados, como las barras para meriendas, los pasteles y los cereales endulzados.

5. Coma la proteína magra: Elija alimentos de proteínas magras

como carnes del deli bajas en sodio o nueces sin sal. Envuelva una rebanada de jamón de pavo bajo en sodio alrededor de un pedazo de manzana en forma de media luna. Guarde los huevos hervidos en el refrigerador para que los niños los disfruten en cualquier momento.

6. Mantenga un ojo en el tamaño: Las meriendas (botanas) no deben reemplazar una comida, así que busque maneras de ayudar a sus hijos a saber cuánto es suficiente. Guarde las bolsas del tamaño de una merienda en un gabinete o armario y úselos para controlar el tamaño de las porciones.

7. Las frutas son rápidas y fáciles: Las frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas pueden ser una opción fácil de "agarrar y llevar" que necesita poca planificación. Ofrezca frutas enteras y limite la cantidad de jugo 100% servido.

8. Hágalo fácil: Una sola porción de yogur bajo o sin grasa o un palito de queso envuelto pueden ser suficiente para una merienda (botana) después de la escuela.

9. Cambie la azúcar: Mantenga los alimentos saludables disponibles para que los niños eviten las galletas, los pasteles o caramelos entre comidas. Agregue agua seltzer a 1/2 taza de jugo de fruta 100% en lugar de darles soda.

10. Prepare homemade goodies: Para los dulces caseros, agregue frutas secas como los albaricoques o las pasas, y reduzca la cantidad de azúcar en la receta. Ajuste las recetas que requieran grasas como la mantequilla o la manteca mediante el uso del puré de manzana o de ciruela para obtener la mitad de la cantidad de grasa.

Fuente: United States Department of Agriculture. For more information, visit <https://www.myplate.gov>



CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Las mejores compras para el costo y la nutrición

- **Los panes y granos:** Elija panes integrales. Busque ofertas en los panes de un día de viejo. Compre arroz integral regular y avena y sémola estilo "old-fashion" para ahorrar dinero. Los paquetes instantáneos cuestan más dinero. También gana al comer menos azúcar, sal y calorías.
- **Las verduras:** Compre bolsas grandes de verduras congeladas. Al elegir verduras enlatadas, busque por "bajo en sodio" o "sin sal añadida" en la etiqueta.
- **Las frutas:** Compre fruta fresca en temporada. La mayoría de las veces costará menos. Usted puede comprar frutas congeladas y enlatadas durante todo el año. La nutrición es aproximadamente la misma que la fresca.
- **Los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa:** Compre leche, yogur y queso bajos en grasa o sin grasa en el tamaño más grande que se pueda usar antes de que se dañen. La mayoría de las veces, los tamaños grandes de los lácteos cuestan menos por porción que los tamaños más pequeños. La leche ultra tratada que se encuentra en los estantes de las tiendas durará más tiempo y no se echará a perder tan rápido.
- **Las carne y frijoles:** Los frijoles secos y los guisantes son una buena fuente de proteínas y fibra. Pueden durar un año o más sin dañarse. El atún enlatado en agua es una opción de proteína saludable de bajo costo.

Fuente: Adaptado de USDA Eat Right When Money's Tight

DATOS ALIMENTICIOS

¿Es el sodio lo mismo que la sal?

El sodio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Su cuerpo lo necesita para las funciones musculares y nerviosas normales. También ayuda a mantener los fluidos corporales en equilibrio. La mayoría de las sales de mesa están hechas de cloruro de sodio. Por lo tanto, la sal utilizada al preparar los alimentos contiene sodio. Los médicos y las enfermeras a menudo usan las palabras sodio y sal para significar lo mismo.

¿Es malo el sodio?

Aunque usted necesita un poco de sodio, demasiado puede ser malo para su salud. El comer muchos alimentos ricos en sodio puede hacer que su cuerpo retenga el exceso de agua. Y debido a esta agua corporal adicional, sus órganos deben trabajar más duro. Esto aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, que puede dañar la función cardíaca y renal.

¿Cuánto sodio usted necesita?

La dieta promedio contiene más de 3,400 miligramos de sodio. La mayor parte proviene por comer fuera y alimentos envasados de conveniencia. El agregar más sal en la mesa también se suma a las altas ingestas de sodio. Una cucharadita de sal tiene 2.300 miligramos de sodio. Si tiene 14 años de edad o más y come más de 1 cucharadita de sal por día, los expertos dicen que debe reducir su ingesta diaria de sodio. Las Guías Dietéticas para los Estadounidenses del 2020-2025 recomiendan que los adultos sanos limiten su ingesta diaria de sodio a 2,300 miligramos o menos. Los jóvenes menores de 14 años deben comer aún menos.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/nutrition/nutrition-facts-and-food-labels/is-sodium-the-same-thing-as-salt>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Pizza de Verduras Tic Tac Toe

- 1 zanahoria mediana
- 1/2 chile campana rojo
- 1 calabaza de verano mediana
- 4 tortillas de pan pita integral (como 6" de diámetro)
- 3/4 taza salsa para pasta de sodio reducido
- 4 palitos de queso mozzarella de grasa reducida

1. Coloque la rejilla para hornear a la altura media del horno y precaliente el horno a 400 grados F.
2. Para formar las X, corte la zanahoria y el chile rojo en palitos pequeños de aproximadamente 2 pulgadas de largo. Para las O's, corte la calabaza de verano en 12 rebanadas. Para crear los cuadritos, desmenuce cada palito de queso para hacer cuatro tiras.

3. Coloque las tortillas de pan de pita en la bandeja para hornear y esparza la salsa de pasta en cada una.
4. Deje que los niños construyan las pizzas tic tac toe con queso y verduras.
5. Hornee unos 10 minutos o hasta que el queso esté burbujeando.

Numero de porciones: 4

Tamaño de la porción:

1 pizza de verduras

Datos nutricionales por porción:

294 calorías; 5 g total de grasa; 1 g de grasa saturada; 449 mg de sodio; 5 mg de colesterol; 6g de fibra; 12 g de proteína

Fuente: USDA ChooseMyPlate



RECETA

Pizza de Desayuno

- Rociador para cocinar
- 2 tubos(8 onzas) "crecent rolls" de grasa reducida
- 1/2 libra de salchicha para desayuno
- 1 taza (4 onzas) zetas frescas, picadas o en rebanadas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza chiles campana verdes picados
- 1/2 taza de tomates picados
- 4 huevos bien batidos
- 1 taza de queso cheddar rayado

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Rocíe una bandeja para hornear con el rociador para cocinar.
2. Presione los "crecent rolls" sobre la bandeja con los dedos para crear una hoja uniforme de masa.
3. Pellizque los bordes para mantener los ingredientes adentro.
4. En un sartén, dore la salchicha y drene la grasa.

5. Esparza las salchichas, setas, la cebolla, el pimienta verde y los tomates uniformemente sobre la masa.
6. Vierta los huevos encima y espolvoree con queso.
7. Hornee durante 20 minutos o hasta que se dore ligeramente.
8. Corte en cuadrados con un cortador de pizza y sirva.

Numero de porciones: 12

Tamaño de la porción:

1/12 pizza (un cuadrito de 3 pulgadas)

Datos nutricionales por porción:

250 calorías; 17 g total de grasa; 7 g de grasa saturada; 75 mg de colesterol; 580 mg de sodio; 18 g de carbohidratos; 0g de fibra; 3 g de azúcar; 10 g de proteína

Fuente: Plan Eat Move, University of Kentucky Nutrition Education Program

EVENTOS LOCALES



CONSEJOS SABIOS

Haga ejercicio de forma segura en climas calurosos: hidratación

Cuando caliente el clima, asegúrese de beber suficientes líquidos durante el día para mantenerse hidratado. Disfrute de alimentos ricos en agua, como la lechuga crujiente, la sandía, el pomelo, el brócoli y los tomates.

Es muy fácil perder unas cuantas libras de peso de agua a través de la sudoración. Pésese antes y después de hacer ejercicio. Reemplace cada libra pérdida de peso con 2 a 3 tazas de agua. El agua es una buena opción porque se mueve rápidamente a través de los intestinos y en los tejidos. Si suda mucho o hace ejercicio durante más de 60 minutos, las bebidas deportivas pueden ayudar a su cuerpo a rehidratarse y recuperarse.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/fitness/sports-and-performance/hydrate-right/exercise-safely-in-hot-weather>

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