

SEPTIEMBRE / OCTUBRE 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.

Comidas horneadas más saludables

En este mes comenzamos a pensar en el clima más fresco y en los días festivos que se aproximan. Tal vez pensamos en reunirnos con familiares y amigos. Pensamos en los dulces y comidas horneadas que pronto disfrutaremos. Muchas comidas horneadas son ricas en grasas saturadas (mantequilla y aceite). También son altas en azúcar y calorías. ¿Significa esto que cuando nos encontremos con nuestro postre favorito debemos evitarlo? ¡La respuesta es no! La clave para tener buenos hábitos alimenticios es no comer demasiado a la vez. Aprenda a preparar las comidas horneadas favoritas de su familia con ingredientes saludables. Su familia se lo agradecerá.

Aquí algunos intercambios fáciles que puede usar al hacer la mayoría de las comidas horneadas. Estos cambios reducirán las azúcares añadidas y las grasas saturadas y darán como resultado una comida más húmeda. Mantenga el tamaño de las porciones pequeñas cuando disfrute de las comidas horneadas.



**Preparar las comidas
horneadas favoritas
de su familia con
ingredientes saludables.**

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.

EL RINCÓN DE LOS PADRES

Visite su parche de calabaza local

Está buscando una salida con los niños en el otoño? Visite un parche de calabazas o un huerto local. Esta es una excelente manera de salir al aire libre y disfrutar del clima más fresco. Enséñele a sus hijos sobre

las frutas y verduras de Kentucky cultivadas en el otoño. Deje que los niños elijan una calabaza para preparar y probar en la casa. La calabaza es una gran fuente de fibra. Es rica en vitamina A y se puede usar de muchas maneras.



AHORRE DINERO

Cocine una vez, coma dos veces

Está buscando como estirar un poco más su presupuesto para alimentos? Haga menús semanales o mensuales basados en los especiales de venta en su tienda local. Una vez que se planifiquen las comidas, piense en duplicar la receta. "Cocinar una vez, comer dos veces" puede ayudarle a ahorrar tiempo y dinero en futuras comidas. La mayoría de las recetas se pueden hacer, luego congelar. Use bolsas para el congelador o un molde de aluminio envuelto y sellado con papel de aluminio y envoltura plástica.

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

- **Agregue frutas o verduras:** pruebe la receta agregando frutas o verduras en puré o trituradas. Pruebe manzanas, zanahorias, plátano, aguacate, calabaza o calabacín rallado.
- **Use alimentos lácteos saludables:** use yogur griego sin grasa en lugar de crema agria. Use leche baja en grasa en lugar de leche entera.
- **Agregue granos enteros:** reemplace la mitad de la harina de uso múltiple con harina de trigo integral sin blanquear.
- **Elija saludable para el corazón:** Use aceite saludable para el corazón como aceite de oliva, aguacate o canola en lugar de mantequilla. También se puede usar puré de manzana sin azúcar.
- **Pruebe los edulcorantes naturales:** use miel de abeja, jarabe de arce, sorgo en lugar de azúcar blanca.
- **Especias y extractos:** pruebe sabores como la vainilla, menta o extracto de limón. La canela, la nuez moscada y otras especias se pueden usar para agregar sabor y dulzura.



DATOS ALIMENTICIOS

La lechuga

Muchas personas piensan en ensaladas y verduras frescas solo durante los meses más cálidos. Esto es cuando hay una gran cantidad de alimentos frescos en los supermercados y Farmers' Markets. La lechuga es una gran opción que puedes comprar durante todo el año en Kentucky. Las variedades de lechuga bien conocidas son la lechuga romana, iceberg, hoja roja y "butter". Elija lechuga que sea de color verde oscuro y frondosa. Manténgase alejado de la lechuga con bordes marrones. La lechuga es una buena fuente de vitamina A. Es libre de colesterol y grasa, así como muy baja en sodio. Llene su ensalada con muchas frutas, verduras y hierbas de temporada. No olvide usar un aderezo saludable hecho de aceite de oliva.

Fuente: Adaptado de
<https://eatfresh.org/discover-foods/lettuce>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Merienda de Semillas de Calabaza Rostizadas

Una mezcla de bocadillos rápida y sabrosa que se puede mezclar y disfrutar al instante mientras está en movimiento, sin necesidad de cocinar.

- 2 tazas cereal de arroz crujiente o cuadritos de trigo
- 1/2 taza semillas de calabazas enteras y rostizadas
- 1/3 taza almendras sin piel y picadas a lo largo
- 1/2 taza arándanos rojos secos
- 1/2 taza pasas

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frótelas por al menos 20 segundos.
2. Mezcle todos los ingredientes y sirva.

Tamaño de la porción: 1/2 taza
Hace 8 porciones

Datos nutricionales por porción: 199 calorías; 11 g total de grasa; 2 g de grasa saturada; 0 g grasa Trans; 0mg de colesterol; 121 mg de sodio; 23g de carbohidratos, 2 g de fibra; 11g total de azúcares; 4g de azúcares añadidas; 6g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio.

Fuente: USDA MyPlate,
<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/roasted-pumpkin-seed-snack-mix>



RECETA

Muffins de Sorgo y Pan de Jengibre con Pera

- 1 taza harina integral
- 1/2 cucharadita polvo para hornear
- 1/2 cucharadita soda para hornear
- 1/2 cucharadita canela en polvo
- 1/2 cucharadita jengibre en polvo
- 1/4 cucharadita sal
- 1 huevo
- 1/2 taza leche de mantequilla
- 1/2 taza miel de sorgo
- 1/2 taza puré de manzana sin azúcar
- 1 pera sin piel, sin corazón y picada en cubitos

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frótelas por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 grados F.
3. Engrase moldecitos para 12 muffins o forre con papel de hornear muffins.
4. En un tazón para mezclar, combine la harina, el polvo de hornear, la soda para hornear, la canela, el jengibre y la sal.
5. En un tazón separado, mezcle el huevo, la leche de mantequilla, la miel de sorgo y el puré de manzana hasta que quede suave.

6. Agregue la mezcla de huevo a la mezcla de harina y combine hasta que la masa esté humedecida.
7. Añada y doble suavemente las peras picadas en cubitos.
8. Llene los moldecitos para muffins con la mezcla. Ellos estarán llenos.
9. Hornee en el horno precalentado hasta que un palillo insertado en el centro de un muffin salga limpio, alrededor de 20 minutos.

Tamaño de la porción: 1 muffin
Hace 12 muffins

Datos nutricionales por porción: 90 calorías; 1 g total de grasa; 0 g de grasa saturada; 0 g grasa Trans; 15mg de colesterol; 140 mg de sodio; 20g de carbohidratos, 2 g de fibra; 13g total de azúcares; 10g de azúcares añadidas; 2g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio.

Fuente: Plate it Up! Kentucky Proud Project



EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

Fiestas para los días festivos bajo un presupuesto

El invitar a su casa a familiares o amigos para la temporada de días festivos puede ser divertido. Pero también puede ser muy costoso. Siga estos consejos para ahorrar dinero y tiempo:

- **Hágala una cena compartida.** Usted proporciona el plato principal y pide a los huéspedes que traigan complementos, postres o bebidas.
- **Organice un brunch festivo en lugar de una cena.** Los alimentos de brunch hechos con huevos pueden ser menos costosos y aún así opciones saludables.
- **Opciones del tamaño de un bocado.** Haga aperitivos del tamaño de un bocado en lugar de una comida completa.

Fuente: Adaptado de <https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget/prepare-healthy-meals>

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