

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2020



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.

Planificando un presupuesto concienzudo para las celebraciones en los días de fiesta.

Cuando usted reflexiona sobre las reuniones de los días de fiestas pasados, ¿Que le viene a la mente? El compartir de historias, las memorias que hizo, las risas y probablemente cuanto disfruto de la comida. A menudo los alimentos pueden convertirse en un punto principal para nuestras celebraciones, pero también es una época del año cuando el dinero puede estar escaso. Estos son algunos consejos para la planificación de una reunión con la familia para los días de fiesta que se aproximan, pero con un presupuesto concienzudo en mente:

- **Planifique su menú.** Mire en el armario, la despensa y el refrigerador por artículos que tenga a la mano los cuales pueda usar para hacer un plato especial. Busque artículos tales como las nueces, los arándanos secos o aperitivos congelados que ya tiene y se puedan incluir fácilmente en el menú. Si está incluyendo un plato



- **Busque por formas de ahorrar.** Luego mire que supermercados tienen especiales y planifique su menú alrededor de esas compras. A menudo los ingredientes básicos utilizados en la cocina durante los días de fiestas

- son puestos a precio especial para atraer a los clientes a la tienda. Tome ventaja de los cupones en línea (online) y de papel, para ahorrar aún más.
- **Haga una lista.** Escriba los ingredientes que necesita después

CONTINÚE EN LA PÁGINA 4



REUNIÓN DE PADRES

Enseñándole a los niños destrezas para un estilo de vida saludable

El involucrar a los niños en la planificación y la preparación de las comidas, puede ayudar a enseñarles las habilidades que necesitan para un estilo de vida saludable. Los niños pueden aprender a planificar comidas que sean balanceadas, nutritivas y que incluyan variedad al involucrarlos en la planificación de las comidas semanales. Un bono para los padres es que los niños son más propensos a comer lo que ellos han seleccionado o preparado. Anime a los niños a compartir los alimentos que les gustan y seleccione nuevos alimentos que ellos quieran probar.

No se convierta en un cocinero a la orden. Haga que los niños

participen en la preparación de las comidas y ahorre tiempo. Provéale a los niños tareas rápidas y fáciles que ellos disfrutarán. Midiendo los ingredientes, lavando las frutas y vegetales (verduras), añadir y mezclar los ingredientes son todas formas simples en la cual los niños pueden ayudar. No se estrese por el desorden. Ocurrirán derrames y los niños pueden ayudar y aprender a limpiarlos. No se olvide de decirles unas palabras positivas cuando los niños hagan un buen trabajo y el hacerles saber que aprecia la ayuda que le están proporcionando.

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

CONSEJOS SABIOS

¿Que lo enferma a usted?

Mientras que el suministro de alimentos estadounidense está entre los más seguros del mundo, el gobierno federal estima que hay unos 48 millones de casos de enfermedades transmitidas por alimentos cada año- el equivalente de afectar a 1 de cada 6 americanos cada año. Y cada año estas enfermedades resultan en 128,000 hospitalizaciones y 3,000 muertes. Es fácil de culpar las enfermedades transmitidas por alimentos de lo último que se comió, pero las enfermedades transmitidas por alimentos pueden tomar minutos, horas, días, semanas o más antes de que aparezcan los síntomas. Por ejemplo, la hepatitis A en promedio toma 28 días de la ingestión al inicio. Unos consejos simples para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos incluyen el lavarse las manos regularmente, utilizar un termómetro de alimentos y el almacenamiento de alimentos adecuadamente.

Fuente: U.S. Food and Drug Administration

DATOS ALIMENTICIOS

El Colesterol

Casi 1 de cada 3 estadounidenses adultos tiene el colesterol elevado. Demasiado colesterol le pone en riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral, dos causas principales de muerte en los Estados Unidos. El colesterol alto no tiene signos o síntomas, por lo que la única manera de saber si lo tiene es haciéndose una prueba para medir el colesterol en la sangre. El colesterol es una sustancia cerosa, que se parece a la grasa y es creada por el hígado. El colesterol en la sangre es esencial para una buena salud. Su cuerpo lo necesita para realizar trabajos importantes, tales como la creación de hormonas y digestión de los alimentos grasosos. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita, razón por la cual los expertos recomiendan que se coma la menor cantidad de colesterol dietético que sea posible al mismo tiempo estando en un plan de alimentación saludable. El colesterol dietético se encuentra en los alimentos de origen animal, incluyendo las carnes, los mariscos, las aves, los huevos y los productos lácteos.

Para mantener el colesterol en un nivel saludable, consuma una dieta baja en colesterol, mantenga un peso saludable, haga actividad física, deje de fumar y limite el consumo de alcohol.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Papitas Fritas de Camotes

- 2 camotes grandes, lavados hasta que estén bien limpios
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal tipo kosher

1. Programe el horno a 425 grados F.
2. Cortar cada camote por la mitad a lo largo y luego corte cada mitad por la mitad otra vez y luego cada cuarto en medias una vez más. Terminarás con 8 pedazos de cada camote.

3. Ponga los camotes, el aceite y la sal en un tazón y use sus manos limpiamos para mezclar bien.
4. Coloque todos los pedazos de camotes esparcidos uniformemente sobre una bandeja para hornear, y hornéelos hasta que queden dorados y tiernos, unos 35 minutos. Sirvalos enseguida.

Numero de porciones: 4
Tamaño de la porción: 1/4 de receta

Datos Nutricionales por porción:
90 calorías; 3.5 g total de grasa; 0 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 0 mg de colesterol; 280 mg de sodio; 13 g de carbohidratos; 2 g de fibra; 3 g de azúcar; 1 g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 0% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio.

Fuente: Chop Chop Magazine



RECETA

Chili de Camote para el Otoño

- 1 lata de 15-onzas de camotes (sin drenar)
- 1 cucharada de chiles en polvo o sazón para chili
- 1 lata de 16-onzas de salsa
- 2 latas de 15-onzas de frijoles negros (sin drenar)
- Agua para conseguir la consistencia deseada

Complementos opcionales:

- 1/2 taza de crema agria de grasa reducida
- Queso Cheddar "sharp" rallado
- Cilantro picado fresco o seco

1. Combine los camotes, los chiles en polvo y la salsa en una olla grande.
2. Ponga a hervir, reduzca el calor para cocinar a fuego lento y cocine hasta que se caliente, revolviendo según sea necesario.
3. Agregue los frijoles con líquido y cocine por otros 3 minutos para mezclar los sabores.
4. Diluya con agua si es necesario. Caliente bien.
5. Sirva con la crema agria, el queso y el cilantro en el lado.

Numero de porciones: 8
Tamaño de la porción: 1 taza

Datos Nutricionales por porción:
160 calorías; 0 g total de grasa; 0 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 0 mg de colesterol; 790 mg de sodio; 32 g de carbohidratos; 9 g de fibra; 12 g de azúcar; 7 g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio.

Fuente: Kentucky Nutrition Education Program 2018 Calendar



CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

El desperdicio de alimentos le puede costar caro

Los desperdicios de alimentos simplemente definidos son alimentos que no se comieron y después se tiraron. Este es un hábito costoso que muchas familias hacen. El reducir la cantidad que compra de los alimentos que no se comen reducirá la cantidad que gasta en el supermercado. Últimamente, esto se reflejará en un presupuesto más bajo para dinero gastado en los comestibles. Estos son algunos consejos para ayudarle a reducir los desperdicios de alimentos:

- Tenga en cuenta de cuánta comida tira a la basura.
- No compre más alimentos de los que pueden ser utilizados o consumidos antes de que dañen.
- Planifique comidas y use las listas

de compras. Piense en lo que está comprando y cuándo será comido. Mire en el refrigerador y la despensa para no comprar los comestibles que ya tiene.

- Evite las compras impulsivas y al por mayor, especialmente los comestibles y productos lácteos que tienen una vida de consumo limitada. Las promociones alentando las compras de productos al por mayor o inusuales a menudo hacen que los consumidores compren alimentos en porciones - potencialmente grandes - fuera de las necesidades típicas o preferidas de la familia las cuales podrían causar que estos alimentos terminen en la basura.

Fuente: Food and Drug Administration



CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

Planificando un presupuesto concienzudo para las celebraciones en los días de fiesta.

de comprobar los que ya tiene a la mano. Una lista puede ayudarle a mantenerse enfocado en los productos que necesita y evita las compras impulsivas que pueden hacer que su compra sea más costosa. Esto puede también ayudarle a comprar todo lo que necesita en un solo viaje y ahorrarle tiempo y gasolina evitando los viajes adicionales.

- **Cambie la tradición.** Si su presupuesto es más apretado de lo normal durante los días de fiestas, sería una buena idea el crear una nueva tradición familiar. Sugiera un menú que le permita a todos contribuir y así reducir la carga financiera sobre una sola persona. En lugar de una comida completa, haga que la familia disfrute de

otras actividades para celebrar en conjunto con una merienda (botana) o refrigerios. Por ejemplo, podría tener una fiesta para llenar las tarjetas, un evento de decoración de galletas o una reunión para envolver los regalos con chocolate caliente.

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

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)