

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2024

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

 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.

Saboree el sabor

Las vacaciones son un momento para disfrutar de comidas y eventos con familiares y amigos. Es fácil correr de una comida a otra sin tomarse el tiempo para disfrutarse la comida con todos los sentidos. El comer conscientemente significa que use todos sus sentidos físicos y emocionales para experimentar y disfrutar de las elecciones alimentarias que hizo.

Para empezar, planea sentarte a comer sin distracciones.

- Apague el televisor y retire los teléfonos o dispositivos de la mesa.
- Haga la mesa.
- repara una comida de MiPlato. Llene la mitad del plato con verduras y frutas. Elija alimentos que sean atractivos para sus ojos, así como para su boca. Agregue una porción de proteína magra, lácteos bajos en grasa y granos integrales. Incluya fruta en la comida o como postre.
- Tome pequeños bocados y sienta la textura y el sabor y huelga el aroma de su comida. Mastique la comida lentamente.
- Deje sus cubiertos abajo entre bocados y tómese el tiempo para disfrutar del sabor de la comida y de los que están alrededor de la mesa.

Adaptado de Making Healthy Lifestyle Choices: Mindful Eating — Enjoy Your Food with All Your Senses-FCS3-561FG



Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.



EL RINCÓN DE LOS PADRES

Prepare comidas para crear recuerdos

Los días festivos están llenos de comida y recuerdos. A menudo pensamos en un plato específico que comimos cuando éramos niños durante un día de fiestas. Podemos unir a nuestra familia cocinando juntos. Los niños pueden aprender mucho en la cocina, y los días festivos son un buen momento para incluirlos. Los niños no solo aprenderán sobre el cocinar, ¡sino que incluso podrían aprender sobre las tradiciones familiares!

A pesar de que los días festivos son una época ocupada del año, tómese el tiempo para incluir a los niños en la cocina. Use los siguientes consejos para incluir a niños de todas las edades:

Edades 2-3:

- Deje que observen y explique lo que está haciendo en la cocina para ayudarles a aprender términos como batir, revolver, cubrir, etc.
- Deje que imiten lo que está haciendo sin ingredientes. Por ejemplo, si está revolviendo los ingredientes, deje que hagan el mismo movimiento con una cuchara de madera y un tazón vacío.

Si su hijo es capaz de realizar tareas como revolver, permita que le ayude a revolver los ingredientes. Pídale a los niños que le entreguen los ingredientes que necesita.

Edades 4-6:

- Lea las recetas a los niños.
- Permita que los niños lo ayuden a reunir los ingredientes para una receta.
- Inclúyalos en la medición de ingredientes.
- Deje que echen los ingredientes medidos en un tazón.
- Permítale revolver los alimentos que no están en la estufa.
- Permita que los niños presionen "start" en el reloj.
- Deje que los niños le ayuden a secar los platos.

Edades 7 en adelante:

- Permita que los niños ayuden a cortar los alimentos. Para los niños más pequeños, use un cuchillo de mantequilla para cortar alimentos blandos como un plátano. Para los niños mayores, déjelos picar el calabacín o pepinos. Mire videos en PlanEatMove.com para obtener guías sobre cómo picar ciertos alimentos.
- Deje que los niños le lean recetas en voz alta.
- Deje que los niños midan los ingredientes.
- Enséñeles a usar un abrelatas y permítale que lo usen si son capaces.
- Deje que le ayuden con la comida preparada en una estufa si tienen la edad suficiente.

Fuente: Jeannie Najor, MS, RD

DATOS ALIMENTICIOS

Hablemos de la seguridad del pavo

El pavo obtiene un lugar central en muchas de nuestras comidas navideñas. Cocínelo y prepárelo de la manera correcta. No querrá que ninguno de sus invitados se enferme de una enfermedad transmitida por los alimentos.

Tanto el pavo fresco como el congelado es sabroso. Pero si planea comprar un pavo prerelleno, asegúrese de que esté congelado. Busque por el sello que indica que fue revisado por el USDA o el departamento de agricultura estatal.

Puede descongelar el pavo de manera segura en el refrigerador o en agua fría. Descongele en el microondas solo si cocina el pavo inmediatamente después de descongelarlo. Puede cocinar de manera segura un pavo congelado, pero deberá cocinarse al menos un 50% más tiempo que uno descongelado.

Una vez que esté listo para cocinar su pavo, ajuste la temperatura del horno a no menos de 325 grados F y colóquelo en una rejilla adentro de una bandeja para asar poco profunda. Puede agregar media taza de agua al fondo de la bandeja para mantener el pavo húmedo. Cocine el pavo hasta que llegue a 165 grados F. En otro plato, cocine el relleno. Debe asegurarse de que tanto el pavo como el aderezo alcancen los 165 grados F.

Mida la temperatura del pavo con un termómetro para alimentos. Aunque el pavo tenga un termómetro emergente. Verifique la temperatura en la parte más gruesa de la pechuga, la parte más profunda del muslo y la parte más profunda del ala. Asegúrese de que diga 165 grados F en cada lugar.

Guarde las sobras dentro de las dos horas de servir la comida y cómalas dentro de tres o cuatro días. Las sobras congeladas se conservarán de dos a seis meses. Cuando recaliente las sobras, asegúrese de que la temperatura interna de la comida sea de al menos 165 grados F.

Para obtener más consejos de seguridad alimentaria e información sobre cómo preparar el pavo, visite PlanEatMove.com o comuníquese con su oficina de Extensión local.

Fuente: Annhall Norris, UK Extension specialist



AHORRE DINERO

Consejos para ahorrar dinero con las proteínas

Hay muchas maneras de reducir el costo de la carne, las aves y el pescado:

- Intente comprar el tamaño para una familia o al por mayor, y congele lo que no use.
- Los cortes de carne menos tiernos (pierna, diezmillito y lomo cuestan menos. Marínelos, guíselos o prepárelos en caldos para hacerlos más tiernos.
- Los frijoles secos son una excelente fuente de proteínas de origen vegetal y de bajo costo. Reemplace parte o toda la carne en una receta con frijoles para ayudarle a estirar su dinero con las proteínas.
- Los huevos son una fuente de proteínas de alta calidad y muchos otros nutrientes. Los huevos no solo son excelentes para el desayuno, sino que también son un almuerzo o cena rápida y sabrosa.
- Los mariscos no tienen por qué ser costosos. Intente comprar atún, salmón o sardinas enlatadas: Estos se almacenan bien y son una opción de bajo costo.

Adaptado de University of Nebraska-Lincoln
(<https://food.unl.edu/article/nutrition-education-program/making-most-your-protein-dollars>)

RECETA

Pavo Asado en Hierbas

- 1 (10 a 12) libras de pavo
- 2 cucharadas hierbas secas (pruebe cualquier combinación de perejil, salvia, romero, tomillo, albahaca, etc.)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharadita pimienta molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tallos de apio, lavados y cortados en trozos de 2 o 3 pulgadas de largo
- 1 cebolla grande, lavada, pelada y cortada en cuartos
- 3 tazas de agua

1. Descongele el pavo por completo. El USDA recomienda descongelar el pavo en el refrigerador. Este es el método más seguro porque el pavo se descongelará a una temperatura constante y segura. Este método toma algún tiempo, así que permita un día por cada 4 a 5 libras de peso. Si el pavo pesa 12 libras, tardará unos tres días en descongelarse. No es seguro descongelar el pavo a temperatura de salón.
2. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos, especialmente después de manipular pavo crudo.
3. Coloque la rejilla del horno a una posición baja para que quepa el pavo. Precaliente el horno a 450 grados F. El hornear a fuego alto hará que la piel del pavo quede crujiente y ayude a mantener los jugos en la carne.
4. Retire el cuello de pavo y el paquete con los órganos del interior de la cavidad del pavo. Use estas partes en otras recetas o deséchelas.
5. Gire las puntas de las alas hacia la abertura del cuello del pavo y métalas debajo de la espalda. Esto ayudará a que el pavo permanezca plano durante la cocción.
6. Seque el pavo con toallas de papel y colóquelo en una rejilla en una bandeja para asar.
7. Combine las hierbas secas, el aceite de oliva, la pimienta y la sal en un tazón pequeño. Revuelva para combinar. Esparza la mezcla por todo el pavo.
8. Coloque el apio y la cebolla dentro de las cavidades del pavo. Esto agrega sabor mientras se cocina el pavo.
9. Eche 3 tazas de agua caliente en la bandeja.
10. Coloque la bandeja con el pavo en el horno precalentado. Ase sin tapar durante 45 minutos o hasta que la piel esté dorada.
11. Retire el pavo del horno con cuidado.
12. Use 2 capas de papel de aluminio para cubrir bien todo el pavo. Use guantes de cocina para evitar quemarse las manos mientras presiona el papel de aluminio alrededor del pavo.
13. Regrese el pavo al horno. Continúe asándolo durante 1 1/2 a 2 horas más.
14. Inserte un termómetro en la parte más gruesa del muslo sin tocar el hueso. El pavo estará listo cuando alcance una temperatura interna de 165 grados F.
15. Retire el pavo del horno. Déjelo reposar durante 30 minutos, tapado, antes de servir. El dejar reposar la carne durante unos minutos después de sacarla del horno hace que la carne este más jugosa.
16. Use un cuchillo afilado para cortar la carne del hueso.
17. Refrigere o congele las sobras dentro de las 2 horas.

Hace 15 porciones
Tamaño de la porción: 4 onzas

Datos nutricionales por porción: 120 calorías; 6 g total de grasa; 1 g de grasas saturadas; 0 g de grasas trans; 75 mg de colesterol; 260 mg de sodio; 5 g total de carbohidratos; 0 g de fibra; 2 g de azúcar; 0 g de azúcares añadidas; 13 g de proteína; 40% del Valor Diario de vitamina D; 10% del Valor Diario de calcio; 10% del Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de Potasio.

Fuente: Kentucky Nutrition Education Program (www.planeatmove.com)

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Artesanía de Hot Cakes

- 1 1/2 tazas harina integral
- 2 cucharadas azúcar negra clara
- 2 cucharaditas levadura en polvo
- 1 1/2 tazas leche descremada
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 plátanos molidos o majados.
- Rociador antiadherente para cocinar



1. En un tazón grande, mezcle la harina, azúcar negra y el polvo de hornear.
2. Haz un hueco en el centro de los ingredientes secos. Agregue la leche, el huevo y la vainilla. Bata los ingredientes líquidos.
3. Incorpore los ingredientes secos hasta que estén bien combinados. Doble el puré de plátanos.
4. Caliente un sartén grande a fuego medio.
5. Rocíe el sartén con el rociador antiadherente. Sirva alrededor de 1/4 de taza de masa para hot cakes en un sartén caliente.
6. Cocine hasta que la masa comience a burbujear en la parte superior y la parte inferior se dore uniformemente. Voltee y continúe cocinando hasta que esté ligeramente dorado.
7. Sirva con jarabe de maple o fruta, si lo desea.
8. Adorne con frutas variadas para formar caritas divertidas, si lo desea.
9. Guarde las sobras en el refrigerador. Vuelva a calentar en una tostadora o en el microondas.

Hace 8 porciones

Tamaño de la porción: 1 hot cake

Datos nutricionales por porción: 140 calorías; 1.5 g total de grasa; 0 g de grasas saturadas; 0 g de grasas trans; 25 mg de colesterol; 170 mg de sodio; 29 g total de carbohidratos; 3 g de fibra; 9 g total de azúcar; 3 g de azúcares añadidas; 6 g de proteína; 6% del Valor Diario de vitamina D; 8% del Valor Diario de calcio; 6% del Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de Potasio

Fuente: Eat Smart to Play Hard: Jeannie Najor, Nutrition Extension Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service

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)