OPCIONES SALUDABLES

PARA FAMILIAS SALUDABLES

FEBRERO / MARZO 2019

University of Kentucky
College of Agriculture, Food and Environment
Cooperative Extension Service

SNAP
Putting Healthy Food Within Reach
USDA Supplemental Nutrition Assistance Program

Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

EFNEP
Expanded Food and Nutrition Education Program

TEMA

Mejore la Salud de Su Corazón: Coma Pescado Dos Veces a la Semana

Dos veces a la semana cocine mariscos- pescados y crustáceos- la proteína principal en su plato de comida. Los mariscos contienen una amplia gama de nutrientes, incluyendo las grasas saludables omega-3. Según las Guías Dietéticas de 2015 para los Americanos, el comer alrededor de 8 onzas por semana (menos cantidad para los niños pequeños) de una variedad de mariscos puede ayudar a prevenir las enfermedades del corazón. Incluya más mariscos en su dieta con estos consejos:

- **Manténgalo sabroso y bajo en grasa.** Intente asar, asar a la parrilla, rostizar o hornear, ellos no añaden grasa extra. Evite empanar o freír los mariscos y salsas cremosas, que agregan grasa y calorías. Use las especias o las hierbas, como el eneldo, el chile en polvo, la paprika, o el comino y el jugo de limón, puede añadirle sabor sin añadirle sal.
- **Compre Inteligente.** El comer más mariscos no tiene que ser caro. La pescadilla o el merlán, la tilapia, las sardinas, el atún y algunos mariscos congelados son generalmente opciones más bajas en costo. Revise el periódico local, la internet y en las tiendas por ventas especiales, cupones y ofertas para ayudarle a ahorrar dinero en los mariscos.
- **Póngase creativo con los mariscos.** Piense más allá del filete de pescado. Pruebe las hamburguesas de salmón, un salteado de camarones, tacos de pescado a la plancha o almejas con pasta integral.

Fuente: USDA MyPlate

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.

OPCIONES SALUDABLES
PARA FAMILIAS SALUDABLES

REUNIÓN DE PADRES

Ayude a Que Su Niño Aprenda Amar una Variedad de Alimentos

Ofrezca y aliente a sus hijos a probar nuevos alimentos. Cuando lo hagan, prémielos con palabras de aliento en lugar de golosinas. Los niños aprenden a que le gusten los nuevos alimentos al:

- Ofrecerlos una y otra vez
- Servirlos con otros alimentos que a ellos le gustan
- Ellos ver a otros amigos, niños mayores y adultos comer los alimentos
- Comerlos preparados de diferentes maneras
- Escogerlos ellos mismos para probarlos
- Comenzar con pequeñas cantidades

Fuente: USDA Core Nutrition Messages

CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Ahorre Mas en la Tienda

Los compradores más inteligentes saben que ahorrar dinero es algo más que suerte. Cuando vaya a comprar comestibles, se trata de tener un plan de compras y tomar decisiones inteligentes acerca de que poner en su carrito de compras.

- **Coma antes de ir de compras.** El ir de compras hambriento puede llevar a la compra impulsiva y de opciones de alimentos poco saludables.
- **Lea el folleto de ventas.** Los folletos de ventas son generalmente publicados a mediados de la semana y se pueden encontrar a la entrada de la tienda, en el periódico, o en la página de internet de la tienda.
- **Use los cupones, pero solamente para los artículos que sabe que va a usar.** Si no necesita un articulo o alimento inmediatamente, guarde el cupón y espere a ver si lo ponen en venta especial.
- **Mire arriba y abajo por el ahorro.** Las tiendas a menudo ponen los elementos más caros a nivel de los ojos. Usted podrá ahorrar mucho dinero mirando en las partes superiores e inferiores de las góndolas o estantes también.
- **Busque las marcas de la tienda.** La mayoría de las tiendas ofrece su propia marca de productos que a menudo cuestan menos que las marcas de nombre.

Fuente: USDA MyPlate

DATOS ALIMENTICIOS

Las Grasas

- Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares cuando se comen en lugar de las grasas saturadas. Las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de muerte en los hombres y las mujeres en los Estados Unidos.
- Las grasas saturadas son normalmente sólidas a temperatura de salón como la mantequilla, mientras que las grasas insaturadas son generalmente líquidas a temperatura de salón como los aceites de cocina.
- Como todas las grasas dietéticas, las grasas monosaturadas y poliinsaturadas proporcionan calorías y ayudan al cuerpo a absorber ciertas vitaminas, protegen y mantienen la temperatura del cuerpo y apoyan muchos procesos del cuerpo.
- Las grasas insaturadas pueden encontrarse en una variedad de alimentos, incluyendo: los aceites vegetales como el de oliva y canola, semillas tales como las semillas de calabaza y de girasol, el pescado, las nueces y los aguacates.

Fuente: Nutrition.gov

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Para ayuda con los cambios a los casos de SNAP, con la recertificación, con información del programa, o preguntas sobre casos, llame sin cargo al 1-855-306-8959 (de las 8 a.m.-4:30 p.m.). Para iniciar una solicitud de beneficios de comida, visite al http://snapfoodbenefits.chfs.ky.gov

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Las Lentejas del Suroeste

- *½ taza de lentejas, verdes o marrón, secas*
- *1 cucharadita Aceite de oliva, extra virgen*
- *2 cucharadas cebollas frescas, peladas, en cubitos*
- *1 cucharadita de ajo fresco, picado*
- *1 cucharadita de comino molido*
- *1 cucharadita de pimienta de chiles rojos*
- *½ cucharadita de chili en polvo*
- *½ taza de tomates enlatados bajos en sodio*
- *½ cucharadita de sal*
- *2 cucharadas de cilantro fresco, picado*

1. En una olla pequeña, combine las lentejas y 1¼ tazas de agua. Póngalas a fuego alto hasta que hiervan. Reduzca el fuego a "low" y cocínelas destapadas hasta que estén tiernas, unos 30 minutos.
2. Caliente el aceite en un sartén mediano. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine durante 3-5 minutos o hasta que estén tiernos. Agregue el comino y la pimienta de chiles rojos y el polvo de chili. Reduzca el fuego a "low" y cocine por 2 minutos.
3. Agregue la mezcla de cebolla/ajo a las lentejas cocidas. Agregue ¼ de taza más 2 cucharadas de agua. Añada los tomates y la sal. Póngalos a fuego alto hasta que hiervan. Reduzca a "low" y cocine a fuego lento, destapado, durante 20 minutos.
4. Justo antes de servir mezcle el cilantro. Sirva caliente.

1 taza proporciona:
- Leguminosas como alternativa de carne: 1 oz equivalente a carne, o
- Leguminosas como vegetal: ¼ de taza de leguminosas como vegetal
- Las leguminosas puede contarse como cualquiera de los dos, como una alternativa de carne o como un vegetal de legumbres, pero no como ambos simultáneamente.

Nutrientes por porción: Calorías 69, Proteína 5 g, Carbohidratos 11 g, Fibra dietética 4 g, Total de grasa < 1 g, Grasas Saturadas < 1 g, Colesterol 0 mg, Vitamina A 251 IU (10 RAE), Vitamina C 3 mg, Hierro 2 mg, Calcio 15 mg, Sodio 142 mg

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

RECETA

Tacos Fáciles de Pescado

- *½ taza de crema agria (sin grasa)*
- *¼ de taza de mayonesa (sin grasa)*
- *½ taza de cilantro fresco (picado)*
- *½ paquete de condimento para tacos (dividido)*
- *1 libra de bacalao o filetes de pescado blanco (cortados en trozos de 1 pulgada)*
- *1 cucharada de aceite de oliva*
- *2 cucharadas de jugo de limón*
- *2 tazas de repollo rojo y verde (rallado)*
- *2 tazas de tomates (picados)*
- *12 tortillas de maíz (6 pulgadas, caliente)*
- *Pedazos (cuñas) de limón (para servir)*

Rinde 6 porciones

1. En un tazón pequeño, combine la crema agria, la mayonesa, el cilantro y 2 cucharadas del condimento para tacos.
2. En un tazón mediano, combine el bacalao, el aceite vegetal, el jugo de limón y el restante condimento para tacos; Vierta en una sartén grande. Cocine revolviendo constantemente, a fuego medio alto durante 4-5 minutos o hasta que el bacalao se desmenuza fácilmente cuando se pruebe con un tenedor.
3. Llene las tortillas tibias con la mezcla de pescado.
4. Cubra con repollo, tomate, mezcla de crema agria, rodajas de limón y salsa para taco.

Nutrientes por porción: 220 calorías; 4g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 36mg de colesterol; 355mg de sodio; 32g de carbohidratos; 4g de fibra; 4g total de azúcar; 1g de azucares añadidas; 15g de proteínas.

Fuente: USDA Mixing Bowl

El EFNEP es financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura (USDA/NIFA siglas en Ingles) y es administrado por una entidad designada como "land-grant universities" del 1862 y 1890. Cualquier opinión, resultados, conclusiones, o recomendaciones expresadas en esta publicación [o presentación] son aquellas del autor(es) y no necesariamente reflejan la opinión de la USDA. La USDA es un proveedor, empleador y prestador de igualdad de oportunidades.

OPCIONES SALUDABLES
PARA FAMILIAS SALUDABLES

EVENTOS LOCALES

Condado de COUNTYNAME

Eventos locales

CONSEJOS SABIOS

Comida Segura del Microondas

Después que el tiempo de cocción del microondas o el horno convencional haya finalizado, espere el tiempo de descanso como este especificado en las instrucciones de la cocción. El tiempo de descanso es el tiempo después que la comida se retira de la fuente de calor, pero la comida se sigue a cocinando. Usted no puede saber si su alimento esta cocido correctamente simplemente por su color y textura. Use un termómetro para alimentos para medir la temperatura en varios lugares, asi asegurándose que la comida haya alcanzado una temperatura interna segura.

Fuente: FightBac.org

SI USTED ESTÁ INTERESADO EN CLASES DE NUTRICIÓN, PÓNGASE EN CONTACTO CON SU OFICINA DE EXTENSIÓN.

Firstname Lastname
Extension Agent for Family and Consumer Sciences

La Oficina de Extensión Cooperativa del Condado
222 Street Rd.
City, KY 4xxxx-xxxx
(xxx) xxx-xxxx