

ENERO / FEBRERO 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.

Alcance su resolución: Enfóquese en la familia

Este es el año para mejorar la salud de su familia. Pruebe algunas de estas ideas:

Nutrición que cuenta

- **Ofrezca comidas rutinarias durante el día, junto con alimentos ricos en nutrientes.** Comience el día con un desayuno saludable, como avena con fruta, nueces y leche o yogur bajos en grasa. Piense en opciones equilibradas en el almuerzo. Trate de reunir a la familia a la hora de la cena al menos un par de veces a la semana.
- **Enfóquese en la salud, no en el peso.** Los niños y adolescentes están muy atentos y tienden a repetir las cosas que escuchan o ven. Trate de no hacer comentarios sobre su peso frente a ellos, ya que puede enfatizar demasiado la apariencia y subestimar la salud.
- **Siga los pasos de MiPlato.** Haga que la mitad de su plato sea de frutas y verduras. Agregue una cuarta parte del grupo de los granos y una cuarta parte del grupo de las proteínas. Combínelo con una opción láctea baja en grasa o sin grasa o fortificada con calcio.



La aptitud física y el bienestar

- **Póngase activo.** Dé un paseo en familia después de la cena. Los niños y adolescentes deben hacer 60 minutos o más de actividad al día, mientras que los adultos deben hacer dos horas y media a la semana.
- **Reduzca el riesgo que su familia contraiga enfermedades transmitidas por los alimentos.** Haga que su familia se lave las manos antes de todas las

comidas. Eduque sobre la seguridad alimentaria cuando los niños y adolescentes ayuden en la cocina.

Cuando se enfoca en unas pocas metas a la vez, los pequeños pasos pueden convertirse en grandes avances para que su familia esté saludable.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/food-preparation/seasonal-foods/make-resolutions-stick-focus-on-family>

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, 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.

CONSEJOS SABIOS

Actividades para la fortaleza muscular y la salud

Los adultos deben trabajar los principales grupos musculares (piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos) al menos dos veces por semana. Esto puede implicar levantar pesas, usar bandas de resistencia y hacer lagartijas, dominadas, abdominales y algunos tipos de yoga. Movimientos como llevar la compra, jugar con los niños y trabajar en el jardín pueden ayudar a desarrollar los músculos.

Una excelente manera de apoyar el desarrollo de la fuerza es con una buena nutrición. Coma alimentos que le aporten proteínas, carbohidratos y grasas. Asegúrese de consumir suficientes calorías a lo largo del día.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/fitness/physical-activity/benefits-of-exercise/4-keys-to-strength-building-and-muscle-mass>

DATOS ALIMENTICIOS

Las proteínas

Los alimentos de proteína son todos los alimentos elaborados a base de mariscos, carne, aves, huevos, frijoles, guisantes, lentejas, nueces, semillas y productos de soja.

Coma una variedad de proteínas para mantener tu cuerpo saludable. Las opciones de carne y aves de corral deben ser magras o bajas en grasa. Elija artículos como la carne molida magra al 93%, lomo de cerdo y pechugas de pollo sin piel. Elija mariscos que sean más altos en ácidos grasos saludables (llamados omega-3) y más bajos en metilmercurio, como el salmón, las anchoas y la trucha.

Las opciones de proteínas vegetarianas son frijoles, guisantes y lentejas, nueces, semillas y productos de soja.

¿Cuánta proteína debo comer al día?

La cantidad de proteínas que necesita depende de su edad, sexo, altura, peso y qué tan activo sea. La cantidad también puede depender de si está embarazada o amamantando.

La mayoría de los americanos comen suficiente del grupo de las proteínas,



pero necesitan seleccionar tipos más magros de carne y aves. Elija carnes con menos frecuencia y aumente otras opciones de alimentos altos en proteínas.

¿Que cuenta como equivalente a una onza de proteína?

Estas cantidades son una porción de proteína:

- 1 onza de carne, pollo o pescado
- 1/4 taza de frijoles cocidos
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1/2 onza de nueces o semillas

Fuente: Adaptado de USDA Choose MyPlate

EL RINCÓN DE LOS PADRES

Críe a comedores saludables en el año nuevo

Comience el año nuevo enseñándoles a los niños el valor de los alimentos y la nutrición.

Al igual que con cualquier parte de la crianza de los niños, nadie hace un trabajo perfecto con la nutrición. Como padre, abuelo o cuidador adulto, puede criar personas que

coman de manera saludable durante estos años de crecimiento haciendo todo lo posible para:

- Sirva rutinariamente comidas y meriendas equilibradas con alimentos ricos en nutrientes.
- Planifique comidas tranquilas y agradables en las que los adultos y los niños puedan hablar juntos.
- Retire la televisión, los teléfonos y las tabletas para que no este distraído.

- Permita que los niños usen sus señales internas para decidir cuánto y qué comer.
- Explore alimentos de otras culturas y cocinas.
- Haga que la salud alimentaria de los alimentos, como lavarse las manos, forme parte de cada comida.
- Enseñe habilidades básicas para tomar buenas decisiones alimentarias fuera de la casa.

Esto puede parecer una larga lista de tareas pendientes. Dos hábitos familiares que contribuyen en gran medida a que todo esto suceda son las comidas rutinarias en familias y el conectar a los niños con la nutrición comenzando desde cero.

Fuente: Adaptado from <https://www.eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/raise-healthy-eaters-in-the-new-year>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Pies de Frutas

- 4, tortillas de harina de 8 pulgadas
- 2 duraznos, peras o manzanas medianas
- 1/4 cucharadita canela
- 2 cucharadas azúcar negra empacada
- 1/8 cucharadita nuez moscada
- 2 cucharadas leche sin grasa
- Azúcar adicional para cubrir (opcional)
- Rociador antiadherente para cocinar

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 350 grados F.
3. Caliente las tortillas en el microondas o en el horno para que sean fáciles de manejar.
4. Pele y corte las frutas en trozos.
5. Coloque 1/4 de la fruta en la mitad de cada tortilla.
6. En un tazón pequeño, mezcle la

canela, el azúcar negra y la nuez moscada. Espolvoree sobre la fruta.

7. Enrolle las tortillas, empezando por el final con la fruta.
8. Rocíe la bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente
9. Coloque las tortillas en una bandeja para hornear. Haga pequeños cortes para permitir que escape el vapor. Úntele leche con una brocha y espolvoree con azúcar adicional, si lo desea.
10. Hornee en el horno durante 8 a 12 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.
11. Sirva tibio o frío. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Notas: Este bocadillo fácil incluye más fruta en una dieta diaria. Las tortillas, con una variedad de aderezos, son excelentes para crear bocadillos.

Consejo de seguridad: Deje que el pastel se enfríe un poco antes de probarlo: el vapor y el azúcar pueden quemarle.

Hace 4 pies de fruta

Tamaño de la porción:

1 pie preparado, 1/4 de receta

Datos nutricionales por porción: 190 calorías; 2.5g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0 g grasa trans; 0mg de colesterol; 360mg de sodio; 36g de carbohidratos, 1g de fibra; 14g total de azúcares; 7g de azúcares añadidas; 5g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 0% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio

Fuente: Adaptado de Kansas State University Cooperative Extension



RECETA

Carne Molida con Verduras (Shepherd's Pie)

- 2 papas grandes con piel, cortadas en cubitos
- 1/3 taza leche sin grasa
- 1/2 libra (85% magro) de pavo molido
- 2 cucharadas harina
- 1 paquete (10 onzas) verduras mixtas congeladas.
- 1 lata (14.5 onzas) caldo de verduras bajo en sodio.
- Queso rallado (opcional)

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 grados F.
3. Coloque las papas en una cacerola mediana. Cúbralas con agua y póngalas a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que estén tiernas (alrededor de 15 minutos).

4. Escorra las papas y tritúrelas. Agregue la leche y reserve.
5. Dore el pavo en un sartén grande. Agregue la harina y cocine por 1 minuto, revolviendo constantemente.
6. Agregue las verduras y el caldo. Ponga a hervir a fuego lento.
7. Vierta la mezcla de verduras y carne en un molde cuadrado para hornear de 8 pulgadas. Esparza las papas sobre la mezcla.
8. Hornee por 25 minutos.
9. Sirva caliente. Adorne con queso rallado (opcional).
10. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Hace 6 porciones

Tamaño de la porción: 1/6 de receta

Datos nutricionales por porción: 190 calorías; 6g total de grasa; 1.5g de grasa saturada; 0 g grasa trans; 25mg de colesterol; 90mg de sodio; 24g de carbohidratos, 2g de fibra; 4g total de azúcar; 7g de azúcares añadidas; 10g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 8% Valor Diario de potasio

*Nota: El análisis nutricional no incluye el queso.

Fuente: Adaptado de ONIE Project – Oklahoma Nutrition Information and Education

AHORRE DINERO

Las etiquetas de fecha

- **Use-by, best if used by, best by, best before:** “Las fecha de frescura “use by” y mejor estado “best if used by” a menudo se encuentran en productos no perecederos como la salsa de tomate, los aderezos para ensaladas y la mantequilla de cacahuete. La fecha le indica cuánto tiempo es probable que el producto permanezca en su mejor calidad cuando no se abre. No es una fecha de seguridad. Revise el producto para medir la calidad después de la fecha y deseche los alimentos que tengan un mal olor, sabor o que no se vean bien.
- 
- **Sell-by:** La mayoría de las fechas de caducidad “sell-by” se encuentran en alimentos como la carne, los mariscos, las aves y la leche. La fecha es para que las tiendas sepan cuánto tiempo pueden exhibir el artículo. Compre productos antes de la fecha de caducidad. Todavía puede guardarlo en casa durante algún tiempo después de esa fecha si sigue métodos de almacenamiento seguros. La leche que siempre ha estado refrigerada estará en buen estado durante aproximadamente una semana después de llevarla a casa, incluso si la fecha de caducidad se agota durante ese tiempo.
 - **Expires on:** El único lugar donde es probable que vea la fecha de expiración “expires on” es en la fórmula para bebés o alimentos para bebés. El gobierno federal controla esta fecha. Utilice siempre el producto antes de esta fecha de expiración.
 - **Fechas estampadas en los paquetes:** Los productos como las verduras para ensalada en bolsas, el pan y las verduras pre-cortadas a menudo tienen una fecha estampada en el paquete. Esta fecha ayuda a la tienda a decidir cuánto tiempo dejarlo en el estante. También puede ayudar al comprador a conocer el límite de tiempo para usar el producto en su mejor calidad. No es una fecha de seguridad.

Fuente: Adaptado de Iowa State University Extension and Outreach: Spend Smart. Eat Smart.

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)