

OPCIONES SALUDABLES

PARA FAMILIAS SALUDABLES

ABRIL / MAYO 2018



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



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



TEMA

Añada más Verduras a Su Día

IEs fácil comer más verduras! El comer las verduras es importante ya que proporcionan vitaminas y minerales y son bajas en calorías. Para consumir más verduras en su dieta, cómalas como botanas(meriendas) y no sólo en las comidas.

- **Descubra maneras rápidas de cocinar.** Cocine verduras frescas o congeladas en el microondas para un plato rápido y fácil de agregar a cualquier comida. Cocine al vapor las judías verdes, las zanahorias o el brócoli, echándolas en un recipiente con una pequeña cantidad de agua en el microondas para un plato complementario (guarnición) rápido.
- **Este adelante del juego.** Corte un puñado de pimientos, zanahorias o brócoli. Pre empáquelos para utilizar cuando el tiempo sea limitado. Usted puede disfrutar de ellos en una ensalada, con un dip de humus o un wrap vegetariano.



- **Elija verduras ricas en color.** Ilumine el plato con verduras que sean de color verde, rojo o anaranjado oscuro. Estás están llenas de vitaminas y minerales. Trate la calabaza de bellota, los tomates cerezas (cherry), la batata o la berza. No sólo porque saben bien, sino que también son buenos para usted.
- **Mire los congeladores en el**

supermercado. Las verduras congeladas son rápidas y fáciles de usar y son tan nutritivas como los vegetales frescos. Intente añadir verduras congeladas, como el maíz, los guisantes, las judías verdes o la espinaca en tu plato favorito. Busque las verduras congeladas sin salsas, mantequilla o crema.

Fuente: USDA MyPlate



REUNIÓN DE PADRES

Sea una Familia Activa

La actividad física es importante para niños y adultos de todas las edades. El estar activo como familia puede beneficiar a todo el mundo. Los adultos necesitan 2½ horas y media a la semana de actividad física, y los niños necesitan 60 minutos al día. Trate de programar el horario de actividades específicas durante toda la semana. Cuando toda la familia esté disponible para hacer algo divertido y que ponga a todo el mundo en moverse. Planifique actividades que requieran un poco o ningún tipo de equipo o instalaciones. Tales como el caminar, el saltar la cuerda, el jugar al tocado o bailar.

Fuente: Elija MyPlate



CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Consejos Para la Limpieza de Frutas y Verduras

El manejar correctamente los vegetales o las frutas, puede extenderles el tiempo de duración y evitar que usted se enferme. Siga estos pasos cuando lave las frutas y las verduras.

- Lave las manos por 20 segundos con agua tibia y jabón.
- Corte las áreas magulladas o dañadas antes de preparar o de comer.
- Suavemente frote el vegetal o la fruta mientras lo mantiene debajo de una llave con agua corriente.
- Lave la verdura o fruta antes de que la pele.
- Utilice un cepillo de limpiar vegetales para cepillar firmemente las frutas como los melones.
- Seque las frutas o las verduras con un paño limpio o papel toalla.

Fuente: <https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm256215.htm>



DATOS ALIMENTICIOS

Los Espárragos

El espárrago es un vegetal nutritivo que puede ser utilizado en una variedad de diferentes maneras. Cuando compre los espárragos, elija tallos de espárragos sin mal olor con puntas secas, apretadas. Evite los tallos blandos o marchitos. Guarde el espárrago en la nevera hasta por cuatro días, envolviendo los extremos de los tallos en papel toalla húmedo. Colóquelo en una bolsa plástica. Al preparar los espárragos, simplemente corte o rompa la parte inferior del tallo y enjuáguelo con agua para limpiarlo. Los espárragos pueden ser cocinados al vapor, blanqueados, cocinados en el microondas, a la parrilla, utilizados en un salteado de vegetales (stir-Fry) o simplemente sofreídos en un salten. El es alto en vitaminas A y C y ácido fólico. Disfrute del espárrago en una de las muchas maneras en que puede ser preparado.

Fuente: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide/asparagus>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Pasta Primavera

- 1 taza de fideos, sin cocinar
- 1 cucharada de aceite
- 1½ taza de verduras mixtas, picadas
- ½ taza de espárragos, picados
- 1 taza de tomates, picados
- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de queso Parmesano

1. Cocine los fideos según las instrucciones del paquete.

2. Mientras se cocinen los fideos, caliente el aceite en una sartén.
3. Agregue los vegetales mixtos y el espárrago y saltéelos hasta que estén tiernos; revuelva constantemente.
4. Añada el tomate y saltéelo por 2 minutos más.
5. Mezcle las verduras con fideos y mantequilla.
6. Agregue los condimentos; Espolvoree con queso parmesano y sírvalo.

Número de porciones: 3

Tamaño de la porción: ⅓ de la receta

Información nutricional por porción: calorías 151; 8g total de grasa; 2g de grasa saturada; 160mg de colesterol; 0 gramos de grasa trans; 228mg de sodio; 10g de carbohidratos; fibra 2g; total de azúcar 5g; 0g de azúcares añadidas; 11g de proteínas.

Fuente: ¿Qué es cocinar? Tazón de USDA



RECETA

Espárrago, Mandarina, Pollo y Arroz

Para la vinagreta

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de jugo de mandarinas enlatadas
- 1 cucharada de salsa de soja

Para la ensalada

- 3 tazas de espárragos, cortadas
- 2 latas (11 onzas) mandarinas, escurridas y el jugo reservado
- 12 onzas cocida la pechuga de pollo picada
- 3 tazas de arroz integral, cocido

1. En un tazón pequeño, bata los ingredientes de la vinagreta; dejar a un lado.
2. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.

3. En un sartén grande coloque el espárrago cortado con 1½ pulgada de agua. Póngalo a hervir; reduzca el fuego y cocine a fuego lento, destapado, por 2-5 minutos.
4. Enjuague con agua fría y corte en trozos de 1 pulgada.
5. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes y sirva.

Número de porciones: 4

Tamaño de la porción: ¼ de receta

Información nutricional por porción: 100 calorías; 0g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0 gramos de grasa trans; 0mg de colesterol; 5mg de sodio; 27g de carbohidratos; 4g de fibra; 8g de azúcares totales; 2g de proteínas.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

Donde Encontrar el Sodio

La mayoría de nosotros recibimos más sodio de lo necesario. Mientras que el añadir sal a los alimentos es una fuente de sodio, no es necesariamente la razón principal por la cual el consumo de sodio es alto. Los alimentos envasados y preparados como productos listos para comer o comidas en restaurantes son fuentes comunes de sodio. Échele un

ojo al sodio en las sopas, los aderezos para ensaladas o los condimentos, las mezclas para tacos, las salsas, la pizza, los platos de arroz o la pasta previamente enlatada, los productos enlatados de carne, las aves de corral y los mariscos. Una manera fácil de controlar su consumo de sodio es cocinar más a menudo en la casa.

Fuente: USDA MyPlate



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