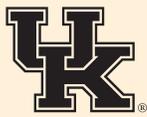


OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

ABRIL / MAYO 2019



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.



TEMA

Preparando las Comidas para la Familia

Las comidas en familia alrededor de la mesa ofrecen una oportunidad para pasar el tiempo juntos. Los estudios investigativos han demostrado muchos beneficios, cuando las familias comen juntas con regularidad, tales como niños más saludables y mejor rendimiento académico. Si no están teniendo comidas juntas como una familia, comience con una meta pequeña: trate de comer tres veces juntos como familia a la semana. Pruebe estos consejos para ayudar a su familia a disfrutar de las comidas juntos.

- **Planifique sus comidas.** Planifique un menú semanal y publíquelo en un lugar donde todos puedan verlo, como una pizarra en la cocina. Así evitara el estrés en las comidas.
- **Haga la hora de comer una prioridad.** Haga tiempo para las comidas en familia al planificar el calendario semanal para su hogar. ¡Trate de cocinar, comer y limpiar juntos!
- **Piense más allá de la cena.** Si las



noches son demasiadas caóticas en su casa, considere otras comidas para el tiempo en familia, como un desayuno tarde (brunch) en el fin de semana o incluso por la tarde a la hora de la merienda (botana).

- **Mantenga las comidas divertidas**

y enfocadas. Mantenga la mesa de la familia en una zona libre de estrés y los medios de comunicación. Utilice su valioso tiempo en familia para “desconectarse”, interactuar y centrarse los unos en los otros.

Fuente: USDA MiPlato

Cooperative Extension Service
Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

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.

REUNIÓN DE PADRES

Meriendas Saludables para los Niños

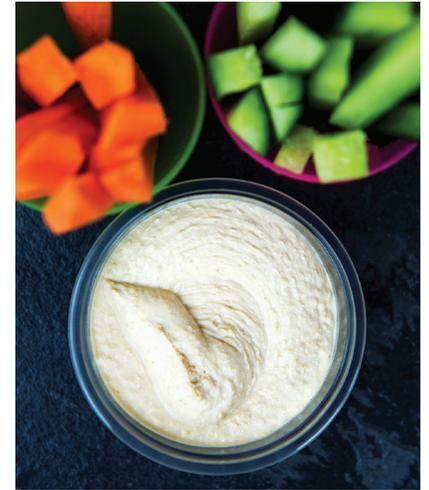
Las meriendas (botanas) pueden ayudar a los niños a conseguir los nutrientes necesarios para crecer. Prepare meriendas que incluyan dos o más grupos de alimentos. Para los niños más jóvenes, ayúdeles a conseguir lo suficiente para satisfacer su hambre. Deje que los niños mayores hagan sus propias botanas manteniendo los alimentos saludables en la cocina. Aquí algunas ideas de meriendas saludables:

- Guarde las verduras en rodajas o palitos en la nevera y sírvalas con humus.
- Para los niños mayores de edad escolar,

mezcle frutas secas, nueces sin sal y palomitas de maíz en una bolsa plástica para meriendas pequeñas para una mezcla (trail mix) rápida.

- Frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas, como puré de manzana, uvas congeladas o las pasas de uva, pueden ser opciones fáciles (grab-and-go) que necesitan poca preparación.
- Ofrezca pan integral, las palomitas de maíz y cereales con avena integral que son altos en fibra y baja en las azúcares añadidas, las grasas saturadas y el sodio.

Fuente: USDA MiPlato



CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Monitoreando los Precios en la Tienda

Un libro de precios es una herramienta que le permite buscar los precios de los alimentos y artículos para el hogar más frecuentemente comprados. El precio de un artículo puede cambiar considerablemente durante un período de tiempo, a menudo durante 12 semanas. El libro de precios ayuda a identificar el precio más bajo “rock bottom” para ese producto en específico. Una vez que sepa el precio más bajo del artículo, usted sabrá si o no comprar ese producto ahora. Para comenzar lo más fácil es elegir de cinco a diez de los artículos que usted más compra para monitorearlos en su libro de precios.

Fuente: University of Kentucky Extension Publication, FRM-AP-087

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>

DATOS ALIMENTICIOS

La Zanahoria

Las zanahorias pueden disfrutarse de muchas maneras. Las zanahorias se pueden comer frescas, añadiéndolas en su ensalada favorita, cocidas y agregadas a sopas, salteados (Stir-fry), pastas o guisos. Este vegetal de raíz larga es típicamente anaranjado en color pero se encuentran también de color púrpura o amarillo. Las zanahorias están repletas de grandes nutrientes como la vitamina A, la vitamina C y la fibra que es saludable para el corazón. Cuando compre las zanahorias, elija aquellas que sean firmes, crujientes y sin grietas. Se pueden almacenar de 1 a 2 semanas en una bolsa de plástico en el refrigerador. Guárdelas lejos de las manzanas, las peras y las papas que pueden causar que las zanahorias a amarguen. Las zanahorias deben ser lavadas antes de prepararse o comerse.

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

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Ensalada de Zanahoria con Pasas

- 4 zanahorias medianas, peladas y ralladas, las pasas de uva
- ¼ de taza de pasas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 limón, el jugo exprimido

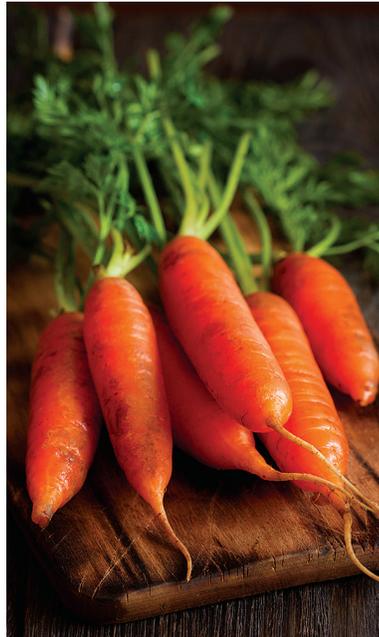
1. En un tazón mediano, mezcle bien las zanahorias, las pasas, la azúcar y el jugo del limón.
2. Sirva frío.

Numero de porciones: 4

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

Datos Nutricionales por porción: 63 calorías; 0g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0g de grasa trans ; 0mg de colesterol; 43mg de sodio; 16g de carbohidratos; 2g de fibra; 11g total de azúcar; 2g de azucares añadidas; 1g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

Zanahorias con Tomates y Macaron

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, picada
- 4 tomates ciruela picados (picados, frescos o enlatados)
- ½ taza de jugo de tomate
- 6 zanahorias grandes, peladas y en tiras finas
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de Azúcar
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado (o 1 cucharadita seca)
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 taza de coditos (macarrones) cocido

1. En una sartén, cocine la cebolla en el aceite de oliva hasta que esté suave pero no dorada. Añada los tomates, las zanahorias, la sal, la pimienta y el azúcar.
2. Tape y cocine a fuego bajo durante 5 minutos. Retire la tapa y cocine a fuego bajo, revolviendo con frecuencia, por otros 5 minutos, o hasta que estén tiernas las zanahorias y los tomates se conviertan en una salsa.
3. Agregue el perejil. Mezcle la mantequilla con los coditos

cocidos. Revuelva en la mezcla de zanahoria y sirva.

Numero de porciones: 4

Tamaño de la porción: ¼ de receta

Datos Nutricionales por porción: 163 calorías; 5g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa trans ; 3mg de colesterol; 307mg de sodio; 27g de carbohidratos; 5g de fibra; 9g total de azúcar; 0g de azucares añadidas; 4g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

Limpieza para una Cocina Segura para los Alimentos

Una parte fundamental de una alimentación saludable es mantener los alimentos seguros. Los individuos en sus propios hogares pueden reducir los contaminantes y mantener los alimentos seguros para comer siguiendo las prácticas de seguridad para el manejo de alimentos. Aquí están algunos consejos de limpieza para mantener su cocina y alimentos seguros:

- **Limpie los alimentos refrigerados una vez por semana.** Por lo menos una vez por semana, tire los alimentos refrigerados que no se deban comer. Las sobras cocidas deben ser tiradas después de 4 días; las aves de corral crudas y carnes molidas, 1 a 2 días.
- **Desinfecte las superficies.** Las superficies deben lavarse con agua caliente y jabón. Puede utilizarse una solución de 1 cucharada de

blanqueador cloro líquido sin aroma por galón de agua para desinfectar las superficies.

- **Mantenga los enseres limpios.** Limpie el interior y el exterior de los enseres. Preste atención especial a los botones y manijas donde puede ocurrir la contaminación cruzada con las manos.

Fuente: USDA MyPlate

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