

MARZO / ABRIL 2023

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES



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 Ingles.
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.

Ahorre más en la tienda

Pienso afuera de la tienda. Los mercados de agricultores (Farmers markets) y los puestos agrícolas pueden ser una excelente opción para recoger productos frescos. Visite el directorio de los mercados de agricultores y bancos de alimentos en www.PlanEatMove.com para encontrar un mercado cerca de usted.

- **Pregunte a su alrededor.** ¡Pregúntele a su familia o amigos para ver dónde compran para encontrar las grandes ofertas! Las tiendas de comestibles, los mercados étnicos, las tiendas de dólar, los supercentros minoristas y los clubes al por mayor pueden ofrecer buenas ofertas.
- **Lea los boletines de ventas.** La mayoría de las veces los boletines de ventas salen a mitad de semana. Los boletines se pueden encontrar en la tienda, en el periódico o en la página de internet de la tienda.
- **Coma antes de comprar.** El comprar comestibles mientras se tiene hambre puede llevar a la compra impulsiva. También puede conducir



a elecciones de alimentos que no son saludables. Coma antes de ir para mantenerse enfocado en la tarea.

- **Únase al programa de puntos o descuentos de su tienda.** La mayoría

de las tiendas ofrecen programas gratuitos. Obtenga ofertas especiales, cupones y ahorros por ser miembro.

Fuente: Adaptado de USDA, MyPlate

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.



AHORRE DINERO

Ahorradores de tiempo en la cocina

El clima primaveral significa más tiempo al aire libre para estar activo y menos tiempo en la cocina. Trate estos ahorradores de tiempo en la cocina para crearle menos trabajo a usted. Elimine el estrés y la molestia de cocinar. Tendrá más tiempo para disfrutar de las comidas y pasar tiempo con sus seres queridos.

- **Mantenga los artículos que usa frecuentemente, como aceites / aerosoles de cocina, espátulas, tablas de cortar y especias al alcance de la mano.** Esto le evitará tener que buscarlos más tarde.
- **Antes de comenzar a cocinar, despeje los mostradores.** Esto da más espacio para preparar los alimentos.
- **Duplique el tamaño de la receta.** Para su próxima cazuela o guiso, duplique el tamaño de la receta y

congélela la cantidad extra. Ahorrará mas tiempo y el cocinar la cena de la próxima semana será más fácil.

- **Congele** las sopas o salsas sobrantes en pequeños recipientes reutilizables.
- **Dentro de las 2 horas después de la cocción de los alimentos, las sobras deben refrigerarse.** Deseche la comida que se ha dejado a temperatura de ambiente durante más de 2 horas (1 hora si la temperatura es superior a 90 grados, como en un picnic al aire libre durante el verano).
- **Las sobras se pueden guardar en el refrigerador durante 3 a 4 días.** O se pueden congelar durante 3 a 4 meses. Las sobras congeladas pueden perder humedad y sabor cuando se almacenan durante más tiempo en el congelador.

Adaptado de USDA, MyPlate



CONSEJOS SABIOS

3 consejos saludables que le pueden ahorrar diner

1. Beba agua en lugar de refrescos u otras bebidas con alto contenido de azúcar. El agua es buena para su billetera y tiene cero calorías.
2. Ahorre tiempo, dinero y calorías evitando los pasillos con estantes de papas fritas, totopos y galletas.
3. Elija carriles de pago sin estantes de dulces si tiene niños con usted.

Adaptado de USDA, MyPlate

DATOS ALIMENTICIOS

Azúcares añadidas

Las azúcares añadidas son azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos o bebidas cuando se elaboran. Esto no incluye las azúcares que se encuentran en la leche y las frutas. Para desarrollar hábitos alimenticios saludables y mantenerse dentro de las necesidades calóricas, las personas mayores de 2 años, deben comer alimentos y beber bebidas con ningunas o pocas azúcares añadidas. Los niños menores de 2 años no deben tenerlas en absoluto.

Adaptado de USDA, MyPlate

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Hot Cakes de Puré de Manzana

Mantenga una cantidad de estos hot cakes (pancakes) en el congelador para esas mañanas cargadas cuando necesite un desayuno rápido. Simplemente póngalos en el microondas o en la tostadora y disfrute.

- 1 taza puré de manzanas sin azúcar añadida
- 1/4 taza de leche instantánea en polvo, sin grasa
- 1 taza agua
- 2 huevos
- 1 cucharada aceite
- 2 tazas harina “all-purpose”
- 2 cucharadas azúcar
- 1/2 cucharadita canela
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- Rociador anti-adherente para cocinar

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos. Limpie el área de preparación de alimentos.
2. En un tazón mediano, combine el puré de manzana, la leche en polvo, el agua, los huevos y el aceite.
3. Añada harina, azúcar, canela y polvo para hornear.
4. Revuelva hasta que la mezcla tenga solo pequeños grumos.
5. Coloque en un sartén grande a fuego medio-alto.
6. Rocíe el sartén con el rociador anti-adherente para cocinar.
7. Vierta 1/2 taza de masa en el sartén.
8. Dele la vuelta al hot cake cuando se formen burbujas encima de la masa.
9. Cocine el otro lado por 1 minuto o hasta que esté dorado. Sirva
10. Refrigere las sobras en 2 horas.

Tamaño de la porción: 1 hot cake (pancake)
Hace 6 hot cakes

Datos Nutricionales por Porción: 240 calorías; 4g total de grasa; 1g de grasa saturada; 55mg de colesterol; 220mg de sodio; 44g de carbohidratos, 2g de fibra; 10g total de azúcares; 4g de azúcares añadidas; 8g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 8% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio.

Fuente: Tennessee State University Cooperative Extension Service

RECETA

Pizza Fácil y Rápida

La próxima vez que pidan que prepare pizza, puede sentirse bien diciendo ¡sí! Las tortillas de harina son buenas para formar una corteza crujiente, perfecta para cargar con salsa de tomate baja en sodio, queso bajo en grasa y muchas frutas y verduras frescas. Ahorre dinero cocinando en casa.

- 4 tortillas (6 pulgadas) de harina
- 1/2 cucharadita aceite
- 2 tazas champiñones en rebanadas (white button o baby Portobello)
- 1 chile verde campana mediano, en tiras finas
- 1 cebolla roja mediana, en tiras finas
- 2 cucharaditas ajo molido
- 1/2 taza salsa de tomate sin sal añadida
- 1/2 taza queso Mozzarella bajo en grasa, rallado
- 2 cucharaditas queso Parmesano molido bajo en grasa

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando por al menos 20 segundos. Limpie el área de preparación de alimentos.
2. Caliente el horno a 400 grados F.
3. Coloque las tortillas en 2 bandejas grandes para hornear.
4. Hornéelas por unos 10 minutos, volteándolas una vez, hasta que estén crujientes, déjelas a un lado.
5. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue champiñones, pimientos, cebolla y ajo.
6. Cocine hasta que todas las verduras estén suaves y tiernas, unos 10 minutos, luego déjelas a un lado.
7. Esparza 2 cucharadas de salsa de tomate, 1/4 taza de mezcla de verduras, 2 cucharadas de queso mozzarella y 1/2 cucharadita de queso parmesano sobre una tortilla crujiente. Repita con las otras tortillas e ingredientes restantes.
8. Transfiera las pizzas la bandeja para hornear.
9. Cocine hasta que el queso se derrita y los bordes de las tortillas estén dorados, aproximadamente 10 minutos.

Consejo de MiPlato:

Organice una estación de preparación de pizza en la cocina. Deje que los niños elijan sus propios ingredientes favoritos, luego ponga las pizzas en el horno para cocinar.

Tamaño de la porción: 1 tortilla
Hace 4 porciones

Datos Nutricionales por Porción: 200 calorías; 7g total de grasa; 3g de grasa saturada; 10mg de colesterol; 420mg de sodio; 26g de carbohidratos, 2g de fibra; 5g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 9g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 10% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio.

Fuente: Lo Mejor de la Cocina GOYA: Cocina Latina Saludable, Rica y Económica



EL RINCÓN DE LOS PADRES

La planificación de las comidas

Haga que la hora de comer sea más fácil planificando un menú semanal de sus comidas. Publique su plan de comidas semanal en un lugar donde todos puedan verlo: la puerta del refrigerador siempre es un buen lugar. Aquí hay algunos consejos para comenzar a planificar las comidas semanales.

- **Vea lo que ya tiene.** Mire en su congelador, gabinetes y refrigerador. Puede ahorrar dinero usando estos artículos en comidas planificadas.
- **Escriba las recetas para probar.** Encuentre nuevas ideas para comidas saludables y económicas basadas en lo que tiene, los alimentos que su familia disfruta y los alimentos que son buenas compras.
- **Haga una lista de compras.** Escriba su lista de compras de acuerdo a la sección de tienda para que las compras sean rápidas y fáciles.
- **Compre una mezcla de artículos frescos, congelados y de larga duración.** Planifique una mezcla de alimentos frescos, congelados y no perecederos para sus comidas. Coma alimentos frescos primero para que no se echen a perder. Abastezca su congelador y despensa con artículos que puedas comer más tarde.

Adaptado de USDA, MyPlate

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