

MARZO / ABRIL 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.

La limpieza de primavera de su cocina

La Semana Nacional de la Limpieza será del 24 al 30 de marzo de este año. El Instituto Americano de Limpieza dice que el 95% de los hogares americanos participan en alguna forma de limpieza de primavera. Qué mejor manera de comenzar su limpieza de primavera que en el corazón de su hogar, la cocina. Aquí una lista de tareas de limpieza de primavera para dejar su cocina lista y limpia:

- **La despensa:** Retire todos los artículos y limpie los estantes con agua tibia y jabón. Tire o regale los artículos viejos. Las especias secas a menudo se usan mejor dentro de los dos años. Cuando vuelva a acomodar los artículos en la despensa, coloque los artículos que expiren pronto más cerca de su alcance. Coloque los artículos más viejos en la parte delantera para que los use primero.
- **El refrigerador y congelador:** Retire los artículos y limpie los estantes, los compartimentos de la puerta y los cajones con agua tibia y jabón.



CONTINÚE EN LA PÁGINA 2

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.



EL RINCÓN DE LOS PADRES

¿Por qué es tan importante la salud de los huesos de los niños?

Los niños en crecimiento necesitan calcio y nutrientes como la vitamina D para desarrollar huesos fuertes. De hecho, para los niños de 9 a 18 años, el cuerpo requiere la mayor cantidad de calcio. Es probable que hayas escuchado que el calcio fortalece los huesos. Sin embargo, la mayoría de los jóvenes no obtienen suficiente. Los niños pueden almacenar calcio en sus huesos. Después de llegar a la edad adulta, el cuerpo ya no puede almacenar calcio y los huesos alcanzan la densidad ósea máxima. Cuando el cuerpo necesita calcio y no se obtiene suficiente a través de los alimentos, el cuerpo toma lo que necesita de los huesos. Esto puede hacer que los huesos sean débiles y fáciles de romper. Esto se llama osteoporosis. La leche con las comidas es una buena regla general para ayudar a su hijo a consumir de 3 a 4 porciones de lácteos al día. Para obtener más información, siga leyendo sobre el calcio en la sección Información alimentaria de este boletín.

Fuente: Adapted from American Academy of Pediatrics (www.healthychildren.org)

AHORRE DINERO

Corte la comodidad, corte los costos

Está buscando gastar menos con el aumento de los precios en el supermercado? Una forma de hacerlo sin perder calidad es reducir el cargo por la conveniencia. Mire su viaje de compras más reciente. ¿Compro fruta precortada, queso rallado, comidas pre-fabricadas envasadas o arroz instantáneo? Aunque es verdad que estos artículos hacen que la preparación de la comidas sean más rápidas, estas tienen un costo. El hacer pequeños cambios para evitar estos cargos puede afectar el costo mensual de los alimentos. Use un rallador para rallar el queso, corte sus productos y evite comidas y bocadillos pre-envasados para comenzar a ahorrar.

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

Deseche los productos podridos y los artículos viejos y expirados. No olvide el dicho, "Cuatro días y lo tiramos", para decidir sobre las sobras que tiene a la mano. Para conservar los productos frescos por más tiempo, mueva las verduras a los cajones para verduras de alta humedad. Mueva las frutas a los cajones de baja humedad si su refrigerador tiene esas opciones. Acomode en su congelador los artículos que deben comerse pronto en la parte superior o al alcance de la mano.

Escanee el código QR para obtener una lista de cómo almacenar frutas y verduras: <http://tinyurl.com/nzx53kht>



- **Los enseres:** Una vez que hayas limpiado y colocado todos los cajones y armarios, no olvide limpiar sus enseres eléctricos. Desenchufe los enseres eléctricos antes de limpiarlos. Use agua tibia y jabón para limpiar su tostadora (sacuda las migas), cafetera y todas esas salpicaduras de microondas. Use una pasta de bicarbonato de sodio y agua para fregar la acumulación de su horno.

No es necesario que todas estas tareas se realicen el mismo día. Distribuya las tareas de limpieza profunda según sea necesario y cuando tenga tiempo. Limpie la cubierta y el equipo de cocina a diario. Esto ayudará a mantener su cocina reluciente durante todo el año.

Fuente: Amy Singleton, RDN, University of Kentucky Area Extension Agent for KY Nutrition Education Program



DATOS ALIMENTICIOS

El calcio

El calcio es vital a lo largo de la vida para un cuerpo sano. Es un mineral que su cuerpo necesita para construir y mantener huesos fuertes. Mantiene el corazón latiendo. Mueve los músculos. Los nervios lo necesitan para transportar mensajes entre el cerebro y cada parte del cuerpo. Las Guías Alimentarias para los americanos establecen que el 30% de los hombres y el 60% de las mujeres mayores de 19 años no consumen suficiente calcio. La cantidad diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) de calcio es de 1,000 mg para los hombres de 19 a 70 años y para las mujeres de 19 a 50 años. La dosis diaria recomendada (RDA en inglés) aumenta a 1,200 mg para las mujeres de 51 a 70 años. La dosis diaria recomendada de calcio es aún mayor durante el embarazo y la lactancia. Para alcanzar este objetivo, coma más productos lácteos bajos en grasa como la leche, los quesos como el requesón y el yogur sin sabor (plain). Incluso las personas con intolerancia a la lactosa pueden comer pequeñas cantidades de productos lácteos como queso, yogur y leche sin lactosa. Las personas que necesitan evitar los lácteos debido a alergias pueden comer alimentos que no son lácteos pero con alto contenido de calcio. Esto puede incluir las sardinas, salmón y col rizada. También pueden comer alimentos fortificados con calcio, como cereales fortificados sin azúcar y jugo de naranja fortificado.

Fuente: Adaptado de National Institutes of Health

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Licuada de Bayas Rápido

- 1 paquete (12 onzas) de bayas mixtas congeladas
 - 3 tazas de leche descremada
1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
 2. Coloque las bayas congeladas y la leche en una licuadora con tapa. Mezcle durante 3 a 4 minutos o hasta que queden bien suave.
 3. Sirva inmediatamente.
 4. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Hace 5 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Datos Nutricionales por Porción:
70 calorías; 0g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0g grasa trans; 5mg de colesterol; 60mg de sodio; 13g de carbohidratos, 2g de fibra; 11g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 5g de proteína; 10% Valor Diario de vitamina D; 15% Valor Diario de calcio; 0% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio

Fuente: Eat Smart to Play Hard: Martha Yount, former Regional Extension Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service



RECETA

Empanadas de Salmon

- 1 lata (15 1/2 onzas) salmón, escurrido
- 1 taza cereal integral o galletas saladas, trituradas
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1/2 taza leche sin grasa
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada aceite vegetal

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Coloque el salmón en un tazón mediano para mezclar. Use un tenedor o dedos limpios para desmenuzar el salmón hasta que este en pedazos finos. Elimine la piel y los huesos.
3. Agregue migas de cereal o galletas, huevos, leche y pimienta al salmón. Mezcle bien.
4. Forme 8 empanadas.

5. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Dore con cuidado ambos lados hasta que la empanada esté completamente cocida. Sirva con verduras y arroz para una comida abundante de MiPlato.
6. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Hace 8 porciones
Tamaño de la porción: 1 empanada

Datos Nutricionales por Porción:
120 calorías; 6g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g grasa trans; 75mg de colesterol; 260mg de sodio; 5g de carbohidratos, 0g de fibra; 2g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 13g de proteína; 40% Valor Diario de vitamina D; 10% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio

Fuente: United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015.



CONSEJOS SABIOS

Congele los huevos que no vaya a usar

Si tiene más huevos de los que puede usar en las próximas semanas de haberlos comprado, sáquelos de su cáscara y congélelos. Congele solo los huevos limpios y frescos. Para congelar los huevos enteros, bátalos hasta que se mezclen y viértalos en recipientes para congelar. Séllelos herméticamente, etiquete con el número de huevos y la fecha, y congélelos. Según lo establecido por el Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria (FSIS siglas en inglés) del USDA, puede congelar los huevos hasta por un año. Cuando esté listo para usar los huevos congelados, descongélelos durante la noche en el refrigerador o bajo el chorro de agua fría. Use los huevos enteros tan pronto como se descongelen. Use los huevos congelados descongelados solo en platos donde los huevos estén completamente cocidos.

Fuente: Adapted from The American Egg Board

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**