

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

MAYO / JUNIO 2020



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.



Este trabajo es apoyado por
el Programa de Educación
Alimentaria y el Ampliado
Nutricional del Instituto
Nacional de Alimentación
y Agricultura del USDA.

Mejore su salud intestinal hoy

Una nueva investigación sobre la salud intestinal está proporcionando información sobre nuestra salud en general y el efecto que nuestros estilos de vida tienen en ella. Los científicos dicen que sólo han investigado la superficie cuando se trata de investigar nuestro microbioma intestinal, así que ¿qué es un microbioma intestinal?

Hay pequeños organismos que viven por todo el cuerpo, cosas como bacterias buenas y malas. Ahora imagine una comunidad de trillones de estos microorganismos que viven adentro o en el cuerpo; eso es lo que se llama un microbioma.

El más grande de estos microbiomas se encuentra en nuestro sistema digestivo, específicamente en los intestinos pequeños y grandes. El microbioma de cada persona es único, y los genes, la dieta, el medio ambiente, la edad y más pueden influir en él.

¿Por qué es esto importante? La investigación está encontrando que un microbioma saludable, donde todo funciona sin problemas y tiene una alta proporción de microbios buenos, puede resultar en una mejor salud.



CONTINÚE EN LA PÁGINA 4

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.

CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Cultive sus propios ahorros

Es hora de empezar a planear su hortaliza de verano. No sólo los productos recién seleccionados de su propia hortaliza saben deliciosos, sino que puede ahorrarle dinero. Los beneficios de SNAP se pueden utilizar para comprar las semillas y las plantas que producen alimentos. Compre las plantas de tomate, las semillas de pimiento verde, los árboles frutales, los bulbos de cebolla o las semillas para hierbas y estará a un paso más cerca de una gran cantidad de productos frescos para disfrutar de toda la temporada de cultivo. El costo promedio de una planta de tomate es de alrededor de \$5, y en buenas condiciones, la mayoría de las variedades producirán 8 libras de tomates. Eso equivale a sólo 63 centavos por una libra de tomates. Recuerde que puede preservar lo que no puede usar de inmediato para estirar esos ahorros mucho más allá de la temporada de crecimiento y en los meses de invierno.

Fuente: snappgardens.org

REUNIÓN DE PADRES

¡Los niños necesitan fibra también!

La fibra ayuda al tracto digestivo manteniendo las cosas en movimiento, y ayuda a nuestro cuerpo a sentirse lleno después de comer. Las recomendaciones para la fibra de acuerdo con las Guías Dietéticas para los Estadounidenses varían en función de la edad y el sexo del niño. Para niños de 1 a 3 años, la recomendación es consumir 14 gramos de fibra dietética por día. Esta recomendación aumenta a medida que el niño crece, el máximo es de 30 gramos para los niños de 14 a 18 años de edad. Estos son algunos consejos para poner más fibra en la dieta de su hijo:

- **5-al-día.** Haga que su hijo tenga como objetivo comer 5 porciones de frutas y verduras cada día. Las frutas y las verduras son naturalmente buenas fuentes de fibra. Otras buenas fuentes incluyen: los frijoles, los guisantes, las nueces y los granos integrales.
- **Lea las etiquetas nutricionales.** Los alimentos que tienen 3 gramos o más de fibra dietética por porción son considerados como una buena fuente. Fuentes excelentes incluyen 5 gramos o más de fibra dietética por porción.

Fuente: Dietary Guidelines for Americans



DATOS ALIMENTICIOS

La vitamina D

La vitamina D es una vitamina soluble en grasa esencial para el desarrollo y mantenimiento de los huesos. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo, nutrientes clave para la salud de los huesos. El Comité para las Guías Dietéticas ha etiquetado la vitamina D como un nutriente de interés público porque algunos estadounidenses no reciben suficiente en sus dietas. Si usted no obtiene suficiente vitamina D, esto le podría llevar a problemas de salud. Por esta razón, se ha añadido a la nueva etiqueta de alimentos. Hay tres maneras en que el cuerpo obtiene vitamina D: exponer la piel a la luz solar directa, comer alimentos con vitamina D y los suplementos dietéticos. Se recomiendan quince minutos al día de luz solar. Los alimentos con la vitamina D incluyen los pescados grasos como el salmón, el atún y la caballa; el hígado de ternera; las yemas de huevo; y los alimentos fortificados con la vitamina D como la leche, el yogur y el jugo de naranja.

Fuente: National Institutes of Health

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Sándwiches de Atún con Manzana

- 1 lata de atún de 6.5-onzas, enlatada en agua, drenada
- 1 manzana
- ¼ de taza de yogurt de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de miel
- 6 rebanadas de pan integral
- 3 hojas de lechugas

1. Lave y pele la manzana. Córtele en trozos pequeños.
2. Escorra el agua de la lata de atún.
3. Ponga el atún, la manzana, el yogurt, la mostaza y la miel en un tazón mediano. Revuelva bien.

4. Esparza ½ taza de la mezcla de atún en 3 rebanadas de pan.
5. Cubra cada sándwich con una hoja de lechuga lavada y una rebanada de pan.

Numero de porciones: 3

Tamaño de la porción: 1 sándwich

Datos Nutricionales por porción:

260 calorías; 3 g total de grasa; 1 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 21 mg de colesterol; 433mg de sodio; 39 g de carbohidratos; 6 g de fibra; 13 g total de azúcar; 5 g de azúcar añadida; 21 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

Empanadas de Salmon

- 1 lata de 15.5-onzas de salmón, drenada
- 1 taza de cereal o saladas integrales crujidas
- 2 huevos batidos ligeramente
- ½ taza de leche sin grasa
- ¼ de cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite vegetal

1. Coloque el salmón en un tazón mediano. Use un tenedor o sus dedos limpios para escamar el salmón hasta que esté bien fino. Retire la piel y los huesos grandes.
2. Agregue el cereal o las saladas, los huevos, la leche y la pimienta al salmón. Mezcle bien.

3. Forme 8 empanadas.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Cuidadosamente dore ambos lados hasta que la empanada esté bien cocida.

Consejos de cocina: Sustituya el salmón por atún enlatado. O, combine el salmón y el atún. Otras opciones adicionales para las empanadas: ½ cucharada de pimienta de limón, 1 taza de apio finamente picado, 1 cucharada de pimienta campana finamente picado, 1 taza de cebolla picada o 4 cebollines verdes finamente picados.

Numero de porciones: 8

Tamaño de la porción: 1 empanada

Datos Nutricionales por porción:

120 calorías; 6 g total de grasa; 1 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 75 mg de colesterol; 260mg de sodio; 5 g de carbohidratos; 0 g de fibra; 2 g total de azúcar; 0 g de azúcar añadida; 13 g de proteína.

Fuente: University of Kentucky Nutrition Education Program

CONSEJOS SABIOS

Consiguiendo alimentos durante los cierres de escuelas

Por Jackie Walters,
Senior con Nutrición
en el Programa de Educación

y Jean Najor
Coordinadora del programa con
Nutrición en el Programa de Educación

Los cierres de las escuelas y menos opciones de alimentos en el supermercado podrían dejarle preocupado por conseguir suficiente comida. Por suerte, las comunidades están ofreciendo recursos.

- Muchas escuelas están ofreciendo programas de alimentación, como artículos de desayuno listos para llevar y almuerzos para los estudiantes. La página de web

del Departamento de Educación de Kentucky, <https://education.ky.gov/federal/SCN/Pages/COVID-19FeedingSites.aspx>, puede ayudarle a encontrar un sitio de alimentación del programa de nutrición infantil cerca de usted. También puede consultar la página del web de su sistema escolar local o llamar a la escuela de su hijo para obtener información.

- Para encontrar un banco de alimentos en su área, visite la página del web de Feeding América (Alimentando a América) en feedingamerica.org/find-your-local-foodbank. Llame para aprender acerca de las opciones disponibles aparte de la recogida de alimentos como Los Programas de

Alimentos para Adultos Mayores.

- Puede encontrar información sobre bancos de alimentos administrados por las iglesias en sus páginas de web, en los periódicos o en www.godspantry.org/help o www.whyhunger.org/find-food.
- Puede encontrar otros recursos alimentarios marcando 211 en su teléfono. El 211 también puede ayudar más allá de los recursos alimentarios.
- Muchas tiendas de comestibles ahora están ofreciendo opciones de entrega. Algunos toman el pago EBT para la entrega. Visite la página de web de su tienda de alimentos o llámelos para ver lo que está disponible.

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

Mejore su salud intestinal hoy

Esto puede afectar el sueño, el estado de ánimo, la inflamación, la infección, e incluso nuestro riesgo de desarrollar una enfermedad crónica. Estos son algunos consejos sencillos para mejorar el microbioma:

- **Coma más fibra.** Los estadounidenses en promedio consumen alrededor de 14 gramos de fibra al día, mientras que la recomendación para la mayoría de los adultos está más cerca de los 25 gramos al día. Para obtener más fibra en su dieta, concéntrese en

incluir las frutas enteras, las verduras (vegetales) enteras, los frijoles, los guisantes y los cereales integrales. Esto ayuda a alimentar las bacterias buenas en nuestro intestino.

- **Coma los probióticos.** Los probióticos son bacterias buenas o cultivos vivos que se obtienen de las fuentes de alimentos. Las fuentes como el yogur griego, los alimentos fermentados como chucrut (sauerkraut), las verduras encurtidas, las aceitunas, así como pan de masa fermentada (sourdough) son buenas

maneras de consumir los probióticos.

- **No ignore sus instintos.** El intestino y el cerebro están conectados a través del microbioma. Encuentre maneras de reducir su nivel de estrés cuando “sienta un hoyo en el estómago” como dice la frase. Concéntrese en su respiración, tome un paseo o dese un baño. Encuentre lo que funciona para usted cuando se trate de aliviar el estrés.

Fuente: Amy Singleton, Regional Extension Agent for Nutrition Education Program

EVENTOS LOCALES



Feeling better happens one small step at a time.

We know, because that's what we've done — and we're here to show you how you can do it too. A step here, a step there and soon you'll be eating well, planning good meals, and moving more. More of all, you'll be feeling good. So take a look at some of our useful tips and maybe even take a free class for free tips.

PlanEatMove.com

Contacte su condado para aprender de oportunidades de clases gratuitas en su comunidad. Visite la página [PlanEatMove.com/free-classes](https://www.planeatmove.com/free-classes) para más información.

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://www.extension.ca.uky.edu/county)