

MAYO / JUNIO 2022

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 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.

Los beneficios saludables de la horticultura

El cultivar su propia comida puede ser divertido, gratificante y saludable. Además de la deliciosa comida, la horticultura tiene muchos beneficios para la salud. Las frutas y verduras frescas están llenas de fibra, vitaminas y minerales. Los estudios muestran que el comer frutas y verduras como parte de una dieta saludable en general puede reducir el riesgo de enfermedades a largo plazo, como enfermedades del corazón, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.

También se ha demostrado que la horticultura mejora la salud mental y reduce el estrés. Algunos estudios han demostrado que el estar físicamente activo en la naturaleza, o incluso la simple exposición a la naturaleza, puede mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y mejorar la autoestima. Los niños también se pueden beneficiar del cultivo y cuidado de las plantas de hojas comestible. Algunos estudios han encontrado que los niños involucrados con la horticultura tienden a elegir alimentos más saludables, comen más frutas y verduras y tienen mejores destrezas



sociales. La horticultura también es una forma para que las familias pasen tiempo de calidad juntas, administren y compartan las tareas de la hortaliza o huerto y cosechen los beneficios de la cosecha.

Si usted cree que no tiene espacio para una hortaliza o huerto en el patio, piénselo de nuevo. Algunas verduras como las zanahorias, la lechuga, la col rizada

y los pimientos no requieren mucho espacio. Se pueden plantar en recipientes, macetas o espacios pequeños. Póngase en contacto con su oficina de extensión local para obtener más información sobre el cultivo de sus propios alimentos.

Fuente: Adaptado por <https://newsinhealth.nih.gov/2016/04>. Plants: Partners in Health?

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.



DATOS ALIMENTICIOS

Las fresas

Temporada: Mayo a junio

Datos nutricionales: Las fresas son bajas en calorías y altas en nutrientes.

Una taza de fresas contiene 55 calorías.

Las fresas son una gran fuente de vitamina C. Estas también contienen vitamina A, hierro, fibra y ácido fólico. El ácido fólico es especialmente importante para las mujeres de edad reproductiva. Cuando se consume en cantidades adecuadas, se ha demostrado que previene ciertos defectos de nacimiento.

Selección: Elija fresas de un rojo brillante y completamente maduras. Las fresas no maduran después de haber sido recogidas. Las fresas deben ser gorditas y tener un brillo natural con hojas de color verde brillante y aspecto fresco. Use las fresas tan pronto como le sea posible después de la recolección para obtener el mejor sabor y el mayor valor nutricional.

Almacenamiento: Guarde las fresas en el refrigerador, cubiertas, sin lavar,

con las hojas. No las amontone. Si tiene el espacio, extienda suavemente las fresas en una bandeja de hornear galletas y cúbralas con una envoltura de plástico. Use las fresas dentro de 2 a 3 días.

Manejo: Manipule las fresas suavemente. Nunca retire las hojas antes de lavarlas. La hojas que forman parte de la tapa evitan que el agua empape la parte interior de la fresa, lo cual podría quitarle sabor y cambiar la textura. Para lavarlas, sumerja las fresas en agua fría y levántelas suavemente del agua para escurrir. Séquelas colocando las fresas sobre una toalla de papel. Después del lavado, retire las hojas si es necesario. Dé un giro suave a la tapa o use la punta de un cuchillo afilado o una cuchara puntiaguda. Seque las fresas con toallas de papel antes de servir las enteras o en rodajas, frescas o cocidas.

Fuente: University of Kentucky
FCS Extension Plate It Up KY Proud

AHORRE DINERO

Más maneras de ahorrar

Evite pagar un precio más alto por frutas y verduras usando estos consejos:

- **Tenga un plan.** Antes de comprar, verifique lo que hay actualmente en su hogar y piense en la cantidad de alimentos que necesita antes de ir de compras. Haga una lista y solo compre artículos que podrá consumir antes de que se dañen. Puede valer la pena consultar la página del web de una tienda de comestibles para ver qué artículos están a la venta.
- **Busque por recetas.** Eche un vistazo a PlanEatMove.com para obtener recetas saludables y de bajo costo. Eche un vistazo a los videos en PlanEatMove para dominar las destrezas culinarias. Cuanto más cómodo se sienta cocinando, más probable es que su receta le saldrá bien, lo que reduce el desperdicio de alimentos.
- **Explore la tienda.** El comprar frutas y verduras cuando están en temporada es una forma de ahorrar dinero. Considere comparar los precios de los productos frescos con los artículos enlatados o congelados. Estos tienen un contenido nutricional similar y, a menudo, el trabajo de preparación ya está hecho. Trate de comprar versiones bajas en sodio o sin sal agregada de los productos enlatados.

Fuente: Adaptado de <https://www.usda.gov/media/blog/2020/05/29/how-save-more-fruits-and-vegetables>





EL RINCÓN DE LOS PADRES

Escogiendo meriendas más saludables

Aquí algunas sugerencias para ayudarle a usted y a su familia a comer meriendas (botanas) de manera más inteligente:

- Elija alimentos nutritivos como las frutas, verduras, semillas y nueces.
- Tenga un horario de meriendas (botanas) para que se sienta abastecido durante todo el día.
- Evite comer meriendas (botanas) frente al televisor, lo que puede distraerlo y llevarlo a comer en exceso.
- Divida o prepare sus meriendas con anticipación para hacerlas más convenientes.
- Cuando coma una merienda, beba un vaso de agua para ayudarle a mantenerle hidratado y dejarle sintiéndose satisfecho.

Fuente: Adaptado por Heather Norman-Burgdolf and Courtney Luecking. University of Kentucky Extension Specialists in Food and Nutrition. Tips for Healthier Snacking 10/2020

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Licuado en el Desayuno de Fruta y Yogurt

- 1 plátano (mediano, muy maduro, pelado)
- 3/4 taza jugo de piña
- 1/2 taza yogurt de vainilla, bajo en grasa
- 1/2 taza de fresas (quitele el tallo y enjuague)

1. Lávese las manos con agua y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Mezcle el plátano con el jugo de piña, yogurt y fresas en una licuadora.
3. Mezcle bien hasta quedar suave.
4. Divida el licuado entre 2 vasos y sirva inmediatamente.

Hace 2 porciones

Tamaño de la porción: La mitad de la receta

Datos nutricionales por porción:

160 calorías; 1 g total de grasa; 0.5 g de grasa saturada; 0 g grasa Trans; 5mg de colesterol; 45 mg de sodio; 35g de carbohidratos, 2 g de fibra; 28g total de azúcares; 4g de azúcares añadidas; 4g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 10% Valor Diario de calcio; 0% Valor Diario de hierro; 10% Valor Diario de potasio.

Fuente: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/fruit-and-yogurt-breakfast-shake>



RECIPES

Verduras Empapeladas al Horno

- 2 calabacines pequeños, en rebanadas
- 2 calabazas amarillas pequeñas, en rebanadas
- 4 papas rojas pequeñas, en rebanadas
- 1/2 cebolla roja, en rebanadas
- 1/2 chile campana, sin semillas en rebanadas
- 1/4 taza de aderezo italiano para ensaladas
- Sal y pimienta (opcional, a gusto)

1. Lávese las manos con agua y jabón, frótelas por al menos 20 segundos
2. Caliente el horno a 400 grados F.
3. En un tazón grande, agregue todas las verduras en rebanadas. Agregue el aderezo y mezcle hasta que las verduras estén cubiertas.
4. Corte 2 cuadrados grandes de papel de aluminio y coloque la mitad de la mezcla de verduras en cada pedazo. Coloque otro trozo igual de papel de aluminio sobre la parte superior de la mezcla de verduras y doble las esquinas de la pieza inferior con las de hoja superior hacia arriba para formar un paquete.

5. Hornee por 20 a 30 minutos.

6. Antes de abrir los paquetes, haga agujeros en el papel de aluminio con un tenedor. ¡Tenga mucho cuidado al abrir el paquete ya que el vapor estará muy caliente y podría quemarle!

7. Vacíe las verduras en el plato para servir o sírvalas desde los paquetes de papel de aluminio.

Hace 5 porciones

Tamaño de la porción: 3/4 taza

Datos nutricionales por porción:

140 calorías; 3 g total de grasa; 0.5 g de grasa saturada; 0 g grasa Trans; 0mg de colesterol; 135 mg de sodio; 27g de carbohidratos, 4g de fibra; 5g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 4g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 20% Valor Diario de potasio.

Fuente: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/grilled-vegetable-packets>



CONSEJOS SABIOS

Consejos de seguridad para los cultivadores

- Use guantes para evitar erupciones cutáneas, cortaduras y contaminantes.
- Mantenga los productos químicos, las herramientas y equipos dañinos fuera del alcance de los niños. Lea todas las instrucciones y etiquetas para que use estos artículos correctamente.
- Reduzca su riesgo de quemaduras solares y cáncer de piel usando un sombrero de ala ancha, gafas de sol y protector solar con factor de protección solar (SPF en inglés) de 15 o más.
- Proteja contra las enfermedades transmitidas por mosquitos y garrapatas. Use repelente de insectos. Use camisas de manga larga y métase los pantalones en sus calcetines/medias.
- Si está afuera en climas cálidos, beba suficiente agua.
- Preste atención a los signos de enfermedades relacionadas al calor, como temperatura corporal alta, dolor de cabeza, pulso rápido, mareos, náuseas, confusión o pérdida del conocimiento. Busque atención médica de emergencia de ser necesario.

Fuente: Adapted from U.S. Centers for Disease Control and Prevention

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](https://extension.ca.uky.edu/county)