

MAYO / JUNIO 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 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.

Tome una caminata

Disfruta su familia de la naturaleza al aire libre? Junio es el Mes Nacional de Acampar, un momento en que muchos estadounidenses saldrán afuera para tener aventuras. Antes de salir, piense en sus necesidades nutricionales. Hay muchas opciones además de comer barras para energía y agua. Tómese el tiempo para trazar un plan de alimentación seguro y saludable.

Sus necesidades de ingesta de alimentos y agua pueden ser mayores durante los momentos de mayor actividad física. ¿Cuánto durara el viaje? ¿Qué alimentos y bebidas necesitará? ¿Necesita llevar una hielera?

Antes de salir para una caminata, quizás quiera pre-hidratarse bebiendo agua antes de salir. Una buena regla general es planear beber 2 tazas de agua por cada hora de caminata. Elija alimentos que no aumentaran demasiado el peso de su mochila pero que tengan un buen golpe nutricional como la mezcla de frutos secos, nueces y semillas, fruta fresca, granola o barras de proteína o energía.

Si el viaje implica muchos días, el elegir la comida podría ser un reto. Usted



podrá comer de su hielera el primer día, pero después de eso, es posible que necesite muchas opciones de alimentos que no necesiten refrigeración. Es posible que desee elegir cremas de nueces, cereales, bolsas de fruta, bolsas de atún o tortillas integrales.

El estar afuera puede poner su comida en mayor riesgo de gérmenes si no se mantiene fría. No olvide que los alimentos no deben estar fuera del refrigerador durante más de una hora si la temperatura es superior a 90 grados. Empaque accesorios esenciales de seguridad alimentaria

como desinfectante para manos, toallitas desechables, tazones, platos, abrelatas, olla y / o sartén, cuchillos y tenedores, bolsas de hielo, bolsas de basura, termómetros para el refrigerador y carne cocida.

Siga las reglas de seguridad alimentaria para evitar enfermarse. Lávese las manos con frecuencia y siempre antes y después de comer. Si no puede lavarse las manos, use desinfectante de manos con 60% de alcohol para reducir los gérmenes.

CONTINÚE EN LA PÁGINA 2

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 SABIOS

Maneras de mantener los niños activos durante el verano



No permita que su hijo pase el verano sentado en el sofá. Ayude a su hijo a mantenerse en movimiento este verano.

Eche un vistazo a estas ideas:

- Inscriba a su hijo en un campamento deportivo local o clases de natación.
- Haga el salir a caminar, correr o correr bicicleta juntos sea un evento programado.
- Haga caminatas (hiking) y haga que los niños le digan 10 puntos de interés natural para disfrutar.
- Comiencen un nuevo pasatiempo juntos, como patinaje en línea, tenis o senderismo.
- Corra por los rociadores de agua cuando haga calor afuera.
- Cuando llueva, quédese adentro, encienda algo de música y haga una fiesta de baile.
- Organice competencias en el

vecindario como saltar la cuerda, hula hoop o la prerregrina o rayuela.

- Inicie juegos comunitarios de kickball, fútbol o softbol o carreras de relevos.
- Organice un lavado de bicicletas en su calle.

El estar activo también ayuda a reducir el riesgo de problemas de salud crónicos más adelante en la vida. Apoye a sus hijos y participe en al menos 60 minutos de actividad física diaria. Mientras sus hijos estén pequeños, el enseñarles el valor de mantenerse activos, les ayudará a mantener el hábito cuando sean adultos. No olvide predicar con el ejemplo manteniéndose activo.

Adaptado de <https://www.eatright.org/fitness/exercise/family-activities/family-exercise-ideas-for-every-season>

EL RINCÓN DE LOS PADRES

Prepare comida divertida para los picnics

- Corte cuñas de pepino en forma de triángulo y agregue un palito en el extremo de la corteza para formar una paleta de frutas.
- Haga brochetas de sándwich con trozos pequeños de pan, queso, tomates uva, carne de sándwich y aceitunas.
- Disfrute de algunas "orugas de fruta". Coloque las uvas moradas y rojas alternándolas en las brochetas.
- Intente llenar las barquillas para helado con bolas de melón para una refrescante merienda.
- Disfrute de unas crujientes flores de verduras. Haga cuatro cortes en forma de V en el exterior de los

- pepinos. Corte los pepinos en rodajas para formar pétalos de flores.
- Pruebe un poco de "sushi de plátano". En una tortilla integral esparza la crema de cacahuete u otra crema para untar. A continuación, coloque un plátano dentro y enrolle. Corte en rodajas.
- Para un postre favorito de los niños, intente hacer un "dirt dessert" (postre que parece tierra) con pudín de chocolate rico en calcio y bajo en grasa, espolvoreado con migas de galletas de chocolate y con gusanitos (gummie worms)

Adaptado de NDSU Extension

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

Mantenga separadas las carnes crudas y los alimentos listos para comer. Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas. Durante una caminata, refrigere los alimentos a menos de 40 grados F dentro de dos horas, pero sino tiene un refrigerador, empaque los alimentos que pueden echarse a perder en una hielera con hielo o bolsas de hielo y asegúrese de que la temperatura se mantenga por debajo de los 40 grados F. Mantener la hielera en la sombra ayudará. Tanto como pueda, si es posible, mantenga la hielera cerrada.

¡Ahora estás listo para hacer una caminata!

Adaptado de <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/snack-and-meal-ideas/food-tips-for-camping-and-hiking>



DATOS ALIMENTICIOS

Los arándanos azules

Temporada: Mitad de junio a finales de julio

Detalles nutricionales: Media taza de arándanos azules tienen 40 calorías y agrega el 22% del valor diario de fibra. Los arándanos son ricos en vitamina C y no tienen grasa ni sodio.

Selección: Los arándanos deben estar gorditos y firmes y tener una piel azul-negra profunda. También deben tener un brillo plateado, que se llama floración.

Almacenaje: Cubra y mantenga los arándanos refrigerados hasta por 14 días. Lávelos justo antes de usarlos.

Preservación: Para congelar, coloque los arándanos, sin lavar y completamente secos, en una sola capa en una bandeja para galletas en el congelador. Una vez que los arándanos estén congelados, muévalos a bolsas plásticas para o contenedores para congelar.

Preparación: Sirva los arándanos frescos o en un plato cocidos. Cocine los arándanos en masa puede hacer que su color se vuelva azul verdoso, pero el cambio de color no afecta el sabor.

Adaptado de <https://fcs-hes.ca.uky.edu/commodity/blueberry>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Smores de Fresas

No se necesita una fogata para estos bocadillos de galletas graham con frutas.

- 2 fresas
- 1 galletas graham (separadas por la mitad)
- 1/8 taza yogurt de vainilla, bajo en grasa

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
2. Enjuague las fresas en agua.
3. Corte las fresas en rebanadas.
4. Agregue el yogurt y las fresas a la mitad de la galleta graham.
5. Cubra con la otra mitad de la galleta graham.
6. Disfrute inmediatamente.

Notas: Sustituya con cualquier sabor de yogur bajo en grasa deseado. Pruebe otras frutas como arándanos, plátanos, etc.

Datos nutricionales por porción: 100 calorías; 2g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 0mg de colesterol; 80mg de sodio; 19g de carbohidratos; 1g de fibra; 10g total de azúcares; 6g de azúcares añadidas; 3g de proteína; 0% valor diario de vitamina D; 6% valor diario de calcio; 6% valor diario de hierro; 2% valor diario de potasio.

Fuente: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/strawberry-smores>



RECETA

Ensalada de Pollo en Salsa de BBQ

- 1 cabeza de lechuga romaine
- 2 tazas pollo rallado cocido
- 2 tazas manzanas, picadita
- 1/2 taza cebolla roja en tiras finas
- 1 taza queso sharp cheddar, rallado
- 1/3 taza aderezo ranch, bajo en grasa
- 1/4 taza salsa BBQ

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, rompa la lechuga en pedazos y colóquela en el fondo; Después encima de la lechuga haga una capa de pollo, manzanas, cebolla roja y queso cheddar.
3. En un tazón pequeño aparte, bata el aderezo ranchero y la salsa BBQ. Si el aderezo es demasiado grueso, échele un poco de agua.

4. Rocíe el aderezo para ensaladas sobre la mezcla de verduras y mezcle. O sirva el aderezo a un lado.
5. Sirva inmediatamente.

Porciones: 6
Tamaño de la Porción: 2 tazas

Datos nutricionales por porción: 360 calorías; 12g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 90mg de colesterol; 630mg de sodio; 27g de carbohidratos; 5g de fibra; 16g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 30g de proteína; 0% valor diario de vitamina D; 20% valor diario de calcio; 15% valor diario de hierro; 15% valor diario de potasio.

Fuente: Healthy Choices for Every Body Curriculum: Brooke Jenkins-Howard, Nutrition Education Program Curriculum Coordinator, University of Kentucky Cooperative Extension Service

AHORRE DINERO

Más maneras para ahorrar

El comer al aire libre puede ser bastante barato. Mantenga las cosas simples. Compre ingredientes enteros. Usted puede evitar el costo y la insalubridad de los alimentos procesados. Los sándwiches, las galletas de crema de cacahuete, las verduras y dips son excelentes alimentos para comer al aire libre que no romperán su billetera. Use papas al horno para una comida fácil y abundante en una fogata. O haga algunos “wraps” con su jamón favorito y verduras favoritas y envuélvalos en papel de aluminio para calentarlos sobre el fuego. Los huevos pueden servir como una comida sabrosa y rápida para el desayuno o cualquier comida mientras se acampa. Si hace frío por la noche, una taza caliente de sopa puede dar en el clavo. Para otra comida de bajo costo para la familia use sopa casera o sopa enlatada.



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)