

MAYO / JUNIO 2025

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.

Beneficios ocultos del yogur: De la digestión a la salud del corazón

El Mes Nacional de los Lácteos se celebra todos los años en junio. Este es el mes en que se resalta el valor de los lácteos. A pesar de sus beneficios saludables, muchos de nosotros no consumimos suficientes productos lácteos. El yogur es un alimento que la mayoría de la gente puede incluir en su plan de alimentación. Estos son algunos de los beneficios de comer yogur:

- **Aporta nutrientes clave:** La mayoría de los tipos de yogures son una gran fuente de proteínas, riboflavina, vitamina B-12, calcio y fósforo. También es una buena fuente de potasio, ácido pantoténico, magnesio y zinc.
- **Ayuda a la salud intestinal:** El yogur contiene bacterias especiales llamadas probióticos que son buenas para el intestino. Ayudan a que la digestión funcione correctamente y pueden ayudar al sistema inmunitario.
- **Fortalece los huesos:** El yogur contiene calcio y vitamina D, vitales



para fortalecer los huesos.

- **Bueno para el corazón:** Comer yogur a menudo está relacionado con una presión arterial más baja y un menor riesgo de enfermedades cardíacas.

- **Fácil de digerir:** Las personas con intolerancia a la lactosa toleran bien el yogur. Esto se debe a que los cultivos activos vivos del yogur ayudan a descomponer la lactosa. Esto facilita la descomposición de los alimentos en comparación con otros productos lácteos.
- **Ayuda a sentirse saciado:** El yogur puede ayudarle a sentirse lleno y satisfecho. Esto es útil si está intentando mantener un peso saludable.
- **Fácil de disfrutar:** Hay yogures de muchos sabores y tipos. Disfrute del yogur solo, con fruta o utilícelo en batidos.

El yogur es un alimento saludable. Elija yogures elaborados con leche baja en grasa y menos azúcares añadidas. Pruebe a añadir yogur a sus comidas y tentempiés.

Fuente: Extensión de la Colorado State University (Universidad Estatal de Colorado) Yogurt: Health and Probiotic Benefits (El yogur: la salud y los beneficios de los probióticos)

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 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.

AHORRE DINERO

Encuentre las mejores ofertas de comida

Encontrar la mejor oferta de comida es una habilidad que cualquiera puede aprender. Hay que saber qué buscar y dónde encontrarlo. Aprenda a encontrar la mejor oferta para su familia.

El primer paso para ser un comprador inteligente empieza por el precio. Las etiquetas de precio que están en la parte delantera de las estanterías del supermercado muestran un montón de datos útiles. Muestran el tamaño del producto, el precio de venta al público y el precio por unidad.

El **precio de venta (retail price)** al público es el precio que se paga por cada producto.

El **precio por unidad (unit price)** se utiliza para comparar el precio de la misma unidad (libra, onza, cuarto de galón) entre dos productos. Busque el precio más bajo por unidad. Puede utilizar el precio por unidad

32 OZ LF YOGURT	
UNIT PRICE	RETAIL PRICE
\$0.05 per oz	\$1.62

6 OZ LF YOGURT	
UNIT PRICE	RETAIL PRICE
\$0.12 per oz	\$0.72

para comparar marcas y tamaños. Entonces podrá averiguar cuál cuesta menos.

Fuente: Programa de Educación Nutricional (Nutrition Education Program, NEP)/Desnutrición Proteico-Energética (Protein-Energy Malnutrition, PEM)



CONSEJOS SABIOS

Yogur griego en recetas

El yogur griego puede utilizarse tanto en platos dulces como salados. Es espeso y más cremoso que el yogur normal. Esto hace que sea una buena opción en recetas de otros productos como la nata agria, la mayonesa, la nata espesa, el queso crema y el suero de leche. Estos productos suelen contener más grasas y calorías. Eche un vistazo a la receta de Stroganoff de ternera sustancioso utilizando yogur griego en lugar de nata agria.

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Panqueques Integrales de Fresa

- Aerosol de cocina
- 1 1/2 tazas de harina integral
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 huevos
- 1 yogur de vainilla bajo en grasa de 6 onzas
- 3/4 de taza de agua
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 3/4 tazas de fresas cortadas en dados
- 1 envase de 6 onzas de yogur bajo en grasa de fresa

1. Caliente la plancha a 375 °F o caliente una sartén de 12 pulgadas a fuego medio. Rocíe con aceite en aerosol antes de calentar.
2. En un tazón grande, mezcle

la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal; reserve para después.

3. En un tazón mediano aparte, bata los huevos, el yogur de vainilla, el agua y el aceite con un batidor de alambre hasta que estén bien mezclados.
4. Vierta la mezcla de huevo de una vez en la mezcla de harina; remueva hasta que se humedezca.
5. Para cada panqueque, vierta un poco menos de 1/4 de taza de masa del tazón o jarra sobre la plancha caliente. Cocine los panqueques de 1 a 2 minutos o hasta que estén burbujeantes por encima, inflados y secos por los bordes. Gírelos; cocine el otro lado de 1 a 2 minutos o hasta que estén dorados.

6. Mezcle las fresas y el yogur de fresa en un tazón pequeño. Cubra cada porción (2 panqueques) con aproximadamente 1/2 taza de la mezcla de fruta y yogur.

Porciones: 7

Tamaño de la porción: 2 panqueques

Costo de la receta: \$3.76

Costo de cada porción: \$0.54

Información nutricional por porción: 250 calorías; 9 g de grasa total; 1.5 de grasas saturadas; 0 g de grasa trans; 80 mg de co-esterol; 380 mg de sodio; 36 g de carbohidratos totales; 4 g de fibra; 13 g de azúcar; 5 g de azúcar añadida; 8 g de proteínas; 6% del valor diario de vitamina D; 10% del valor diario de calcio; 10% del valor diario de hierro; 6% del valor diario de potasio.

Fuente: Programa de Educación Nutricional (Nutrition Education Program, NEP)/Desnutrición Proteico-Energética (Protein-Energy Malnutrition, PEM)

EL RINCÓN DE LOS PADRES

Consejos para disimular la comida saludable de los hijos

 Sus hijos quieren mover los guisantes por el plato en vez de comérselos? Entonces habrá pensado en introducir a hurtadillas algunas verduras en sus comidas. Aunque esto puede ayudar a los niños a comer más verduras, no debe ser su único plan. Si siempre esconde las verduras, ¿cómo van a conocerlas y disfrutarlas?

No necesita esconder verduras siempre. Pero, si tiene un comensal quisquilloso, esconderlas un poco puede ser una forma

útil de introducir más productos en su comida. Cuando se trata de conseguir que los niños coman verduras con gusto, cuantas más opciones, mejor. Así que adelante, añada champiñones al pastel de carne y zanahorias a la salsa de espaguetis. Cubra pizzas con cebollas y pimientos, esparza tomates y aguacates en tacos o añada calabaza a los macarrones con queso.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/planning/meals-and-snacks/get-fruits-and-veggies-to-the-plate>



RECETA

Stroganoff de Ternera Sustancioso

- 12 onzas de fideos de huevo (elija trigo integral si está disponible)
- 1 libra de carne magra molida
- 1 cebolla grande picada
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 8 onzas de champiñones blancos cortados en rebanadas
- 1/4 de taza de harina común
- 32 onzas (o 4 tazas) de caldo de carne bajo en sodio
- 1 lata (14.5 onzas) de guisantes sin sal añadida, escurridos
- 1 lata (14.5 onzas) de zanahorias en rodajas sin sal añadida, escurridas
- 1 1/2 tazas de yogur griego natural descremado o nata agria ligera
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- Queso parmesano (opcional)

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándose durante al menos 20 segundos.
2. Lave los productos frescos con agua corriente fría. Corte para preparar la receta.
3. Cocine los fideos de huevo según

las instrucciones del paquete mientras se preparan los demás pasos. Escorra el agua.

4. En la estufa, precaliente una olla grande a fuego medio. Añada la carne molida, la cebolla y el ajo en polvo.
5. Lávese las manos después de manipular carne cruda.
6. Cocine la mezcla de carne molida, revolviendo con frecuencia hasta que la cebolla esté blanda y la carne alcance una temperatura interna de 165 grados Fahrenheit medidos con un termómetro para carne.
7. Añada los champiñones. Cocine hasta que los champiñones estén blandos (de 5 a 8 minutos).
8. Añada la harina y cocine por 2 minutos.
9. Añada el caldo de carne, los guisantes y las zanahorias. Lleve a fuego lento y cocine unos 5 minutos, hasta que la mezcla espese. Retire del fuego.
10. Cuando la mezcla deje de hervir, añada el yogur griego, la sal y la pimienta negra. Añada los fideos de huevo cocidos y mezcle. Si la mezcla está demasiado espesa,

añada leche o caldo de carne hasta alcanzar la consistencia deseada.

11. Sirvalo inmediatamente. Espolvoree con queso parmesano al servir, si desea.
12. Las sobras deben refrigerarse en las siguientes 2 horas.

Notas: Para recalentar las sobras, añada un poco de caldo de carne o leche antes de calentar.

Porciones: 10

Tamaño de la porción: 2 tazas

Costo de la receta: \$13.87

Costo de cada porción: \$1.39

Información nutricional por porción:
270 calorías; 4.5 g de grasa total; 1.5 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 30 mg de colesterol; 610 mg de sodio; 38 g de carbohidratos totales; 3 g de fibra dietética; 6 g de azúcares totales; 0 g de azúcares añadidos; 22 g de proteínas; 0% de valor diario de vitamina D; 6% del valor diario de calcio; 15% del valor diario de hierro; 10% del valor diario de potasio

Fuente: Programa de Educación Nutricional (Nutrition Education Program, NEP)/Desnutrición Proteico-Energética (Protein-Energy Malnutrition, PEM)

DATOS ALIMENTICIOS

Contar las cucharaditas: Controle los azúcares añadidos para mejorar su salud

La mayoría de las calorías que consumen los estadounidenses proceden en un 15% de azúcares añadidas. Esto suma unas 360 calorías al día. Los azúcares añadidos son "calorías vacías". Esto significa que suelen estar en alimentos que aportan sobre todo calorías. Una forma de reducir los azúcares añadidos es cambiar las bebidas con azúcar, como las bebidas gaseosas, por agua y bebidas sin edulcorantes. También puede intentar comer menos postres. Los azúcares añadidos que no se encuentran de forma natural en los alimentos se han añadido durante el procesado. La mayoría de los azúcares añadidos proceden de las bebidas gaseosas, postres, bebidas de frutas y dulces. Los alimentos que contienen azúcares de forma natural son la leche, las frutas y las verduras. Intente limitar los azúcares añadidos. Un mayor consumo de azúcares añadidas puede estar relacionado con unos triglicéridos altos, un colesterol de lipoproteínas de alta densidad (high-density lipoprotein, HDL) bajo y un colesterol de lipoproteína de baja densidad (low-density lipoprotein, LDL) alto. Esto puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Las guías alimentarias para los estadounidenses indican que las personas mayores de 2 años limiten los azúcares añadidos a menos del 10 % del total de calorías diarias. Si alguien come 2,000 calorías al día, eso supone 200 calorías o 50 gramos de azúcar añadida. Los niños menores de 2 años deben evitar los alimentos y bebidas con azúcares añadidas.



Fuente: Adaptado de <https://nutrition.ucdavis.edu/outreach/nutr-health-info-sheets/consumer-added-sugars>

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)