

# 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.

## Noches de verano y bocados al aire libre

**E**l cocinar al aire libre en la parrilla es una actividad favorita en los meses de verano. El asar a la parrilla es una excelente manera de cocinar y disfrutar de los alimentos de una manera nueva. Aquí le mostramos cómo construir un plato saludable en su próxima barbacoa.

### Ase bajo en grasa:

- Para encontrar algunos nuevos favoritos, elija carne que tenga poca o ninguna grasa. Pruebe las hamburguesas de pavo, el pollo sin piel y la carne magra de res o cerdo.
- No olvide usar un termómetro de carne al cocinar las carnes. Cocinar a la temperatura correcta reduce el riesgo de enfermarse. También ayuda a prevenir las carnes secas y demasiado cocidas.
- Ya que es mejor comer pescado dos veces a la semana, ase el salmón, bacalao o tilapia para obtener sus ácidos grasos Omega-3 durante el verano.
- Para aquellos que no comen carne, intente asar hamburguesas de tofu o frijoles.

### Verduras succulentas:

- Las mejores verduras a la parrilla son el calabacín, calabaza, chiles,



- champiñones, berenjenas, cebollas y maíz. También pruebe la coliflor, brócoli, espárragos, alcachofas y tomates.
- Al cortar las verduras, trate de hacerlo del mismo grosor. De esta manera se cocinarán a la misma velocidad.
- Rocíe las verduras con aceite antes de colocarlas en la parrilla. También se pueden sazonar con hierbas frescas o un poco de sal y pimienta.

- Use papel de aluminio o coloque los alimentos directamente sobre la rejilla de la parrilla. Cocine hasta que estén tiernas.
- Marinee los champiñones portobellos y áselos enteros. Estos hacen una sabrosa "hamburguesa" a base de plantas o un complemento.

**CONTINÚE EN LA PÁGINA 4**



## AHORRE DINERO

### El precio por unidad

**E**l ahorrar dinero en las tiendas de comestibles requiere planificación y pensamiento. Haga una lista para mantenerse en su presupuesto con sus gastos en la tienda. Use cupones, boletines de especiales y precios por unidad para obtener el mejor precio. Los precios por unidad pueden ayudarle a comparar dos productos para escoger la mejor compra. A veces, este tipo de precios está en la etiqueta de precio. De lo contrario, puede usar la etiqueta

nutricional para encontrar el total de porciones por paquete. Simplemente divida el precio por el número de porciones. El producto con el menor costo por porción es la mejor compra. Para obtener más consejos sobre cómo calcular los precios por unidad, llame a su oficina local de Extensión.

Fuente: Amy Singleton, MS, RDN, Regional Extension Agent for the University of Kentucky Nutrition Education Program

## EL RINCÓN DE LOS PADRES

### ¿Tienes hambre?

**D**urante los meses de verano, los niños están más en la casa. ¡Y puede parecer que siempre tengan hambre! Aquí hay algunos consejos para mantener las meriendas de verano y los costos de sus compras bajo control.

- Establezca horarios de rutina para las comidas y meriendas. Cuando los miembros de la familia saben cuándo se servirán las comidas, el día se puede planificar mejor. Las meriendas ayudan a proporcionar a los niños los nutrientes que necesitan. Cada 3 a 4 horas, ofrezca una comida o merienda.
- Proteína, grasa y fibra: Prepare las meriendas alrededor de estas tres cosas que le ayudaran a mantener

a los niños llenos hasta su próxima comida. Las meriendas como las papas fritas, galletas saladas y pasteles son meriendas de calorías vacías. No solo no son saludables, sino que no ayudan con el hambre. En su lugar, pruebe las meriendas saludables y que abastecen como las zanahorias y humus, yogur y fruta, o un palito de queso y galletas de trigo integral.

- Coma en la cocina: Evite el comer picadura sin control frente al televisor. Pídale a su familia que coma en la cocina. Esto también ayudará a reducir las migajas y envolturas por toda la casa.

Adaptado de: Iowa State University Extension and Outreach



## DATOS ALIMENTICIOS

### Los chiles campanas (pimientos)

#### Temporada:

Los chiles campanas vienen en muchos colores de junio a septiembre.

#### Datos nutricionales:

Son ricos en vitamina C y una buena fuente de vitamina A. Un chile crudo de tamaño mediano tiene solo unas 20 calorías. Los chiles rojos son más altos en vitaminas C y A que los pimientos verdes.

#### Selección:

Seleccione chile que sean pesados para su tamaño, con pieles brillantes. Manténgase alejado de los chiles flácidos, arrugados o blandos.

#### Manejo:

Guarde en el refrigerador de tres a cinco días. Colóquelos en el cajón de verduras o en bolsas de plástico.

Fuente: Adapted from fruitsandveggiesmatter.gov

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# Quesadillas Coloridas

- 8 onzas de queso crema sin grasa, suavizado.
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 8 tortillas integrales (8-pulgadas)
- 1 taza chiles campanas rojos o verdes, picaditos
- 1/2 taza de cebolla roja, picadita
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa
- 2 tazas hojas de espinacas frescas o 9 onzas espinaca congelada, descongelada y escurrida

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frótelas por al menos 20 segundos.
2. Enjuague las espinacas y séquelas. Suavemente frote el chile con agua de la llave.
3. Corte en pedacitos 1 taza de chiles, 1/2 taza de cebolla y 2 tazas de espinacas.
4. En un tazón pequeño, mezcle 8 onzas de queso crema con 1/4 cucharadita de ajo en polvo.
5. Esparza alrededor de 2 cucharadas de la mezcla de queso crema en cada tortilla con un cuchillo de mantequilla.

6. Espolvoree alrededor de 2 cucharadas de chiles, 1 cucharada de cebolla, 2 cucharadas de queso y 1/4 taza de espinacas en la mitad de cada tortilla.
7. Doble la tortilla por la mitad.
8. Ponga un sartén grande a fuego medio hasta que este caliente.
9. Ponga 2 tortillas dobladas en el sartén y caliéntelas durante 1 a 2 minutos, voltéelas y caliéntelas otros 1 a 2 minutos o hasta que estén doradas.
10. Retire las quesadillas del sartén, colóquelas en una bandeja y cúbralas con papel de aluminio para mantenerlas calientes mientras cocina las quesadillas restantes.
11. Apague la estufa cuando haya terminado de cocinar.
12. En una tabla para cortar, use un cuchillo o cortador de pizza para cortar cada quesadilla en 3 o 4 pedazos. Sirva caliente.

13. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas. Coma dentro de 3 a 4 días.

### Hace 8 porciones

**Tamaño de la porción: 1 quesadilla**

### Datos nutricionales por porción:

190 calorías; 4.5 g de grasa; 1.5 g de grasa saturada; 0 g grasa Trans; 5mg de colesterol; 620 mg de sodio; 26g de carbohidratos, 1 g de fibra; 3g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 11g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 15% Valor Diario de calcio; 0% Valor Diario de hierro; 2% Valor Diario de potasio.

Fuente: Adaptado del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, What's Cooking USDA Mixing Bowl. March 2015. <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/colorful-quesadillas>



## RECETA

# Salteado Balsámico de Verduras

- 1/4 taza aceite de oliva
- 1 cucharada salsa de soya
- 1 cucharada vinagre balsámico
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1 berenjena pequeña, sin pelar
- 1 calabacín mediano
- 1 cebolla pequeña
- 2 zanahorias medianas
- 1 chile campana verde
- 1 chile campana rojo
- Arroz o pasta cocinada, opcional

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frótelas por al menos 20 segundos.

2. En un tazón grande, combine el aceite de oliva, salsa de soya, vinagre balsámico, sal y pimienta.
3. Corte la berenjena, calabacín, cebolla, zanahorias y pimientos en trozos del tamaño de un bocado.
4. Agregue las verduras al tazón con la mezcla balsámica. Revuélvalas para cubrir con la mezcla.
5. En un sartén grande o sartén eléctrico, cocine las verduras a fuego medio-alto hasta que estén crujientes, aproximadamente 10 minutos.
6. Retire del fuego y sírvalas sobre arroz o pasta.

### Hace 8 porciones

**Tamaño de la Porción: 1 taza**

### Datos nutricionales por porción:

110 calorías; 7 g de grasa; 1 g de grasa saturada; 0 g grasa Trans; 0mg de colesterol; 230 mg de sodio; 10g de carbohidratos, 3g de fibra; 6g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 2g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 0% Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio.

*(El análisis no incluye arroz o pasta opcional.)*

Fuente: Plate it up! Kentucky Proud Project

## CONSEJOS SABIOS

# Obtenga más alimentos con estos programas

**P**regunte sobre el programa Double Dollars en su mercado de agricultores. Puede comprar el doble utilizando sus beneficios de SNAP. Los cupones de WIC y Senior Farmers' Market le brindan más para gastar en frutas y verduras. El comprar local es comida fresca de la granja a la mesa. Le estará sirviendo a tu familia los alimentos más saludables cultivados en Kentucky.



Adaptado de: CalFresh Healthy Living

## EVENTOS LOCALES

## CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

### Ensaladas rápidas:

- Una ensalada crujiente y verde es el acompañante perfecto. Hágalas con anticipación con productos en temporada.
- No tenga miedo de probar las frutas en su próxima ensalada. La sandía, los duraznos, las manzanas y las bayas pueden agregar sabor.

### Una nueva variación en los postres:

- Disfruta el raro sabor de la sandía a la parrilla. ¡Simplemente ase cada lado durante 30 segundos y disfruta!
- Usando el fuego bajo, ase los pinchos o brochetas de frutas, piña en rodajas o duraznos. ¡La dulzura debido a la alza en temperatura hará de esta tu nueva delicia favorita del verano!

Adaptado de: Eatright.org

**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](http://EXTENSION.CA.UKY.EDU/COUNTY)**