

JULIO / AGOSTO 2023

# 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.

## El verano es tiempo para que los niños prueben alimentos nuevos

**E**l verano trae muchos alimentos nuevos y sabrosos. Este es el momento perfecto para traer nuevas frutas y verduras frescas a toda la familia.

Prueba estas cuatro superestrellas del verano:

### Las Berries o Bayas

Las fresas, los arándanos, las frambuesas y las moras tienen vitamina C y antioxidantes. ¡Las bayas pueden apoyar la salud total de los niños. También son una buena fuente de fibra!



### Los Aguacates

Agregue aguacates a los tacos o úselos como un complemento en sándwiches de queso a la parrilla. También puedes servirlos con algunos huevos y fruta por la mañana. Los aguacates tienen grasas mono-insaturadas saludables para el corazón. También tienen fibra, vitamina E, potasio y vitamina C.

### Los Tomates

Los tomates tienen fibra, vitaminas A y C, y potasio. Puedes comprar tomates en muchos colores y tamaños. La cantidad de agua en los tomates los convierte en una buena opción hidratante. Agregue tomates a los sándwiches o córtelos y mézclelos en ensaladas y platos de pasta. ¡Sus hijos pueden ayudarle a hacer salsa fresca!

### Las Sandías

Nada dice verano como una rodaja fresca de sandía. La sandía tiene uno de los contenidos de agua más altos de cualquier

alimento. Esto la hace ideal para mantener a los niños hidratados en días calurosos y abrasadores. También está llena de vitamina C y licopeno. Cuidado con las semillas. Las semillas podrían ser un peligro de asfixia para los niños pequeños. ¡Sirva los pedazos de sandía para el postre o córtelos en cubos y mézclelos en una ensalada de frutas!

Los mercados de agricultores (Farmers' Markets) son un gran lugar para comprar alimentos recién cosechados. Muchos mercados ahora toman los beneficios de SNAP.

Para obtener un directorio de los Farmers' Markets de Verano de Kentucky, vaya a: <https://www.kyproud.com/farmers-markets/> or contact your local county Cooperative Extension Servicio - <https://extension.ca.uky.edu/county#county-alpha>

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/cooking-tips-and-trends/summer-is-time-for-kids-to-try-new-foods>

Cooperative  
Extension Service

Agriculture and Natural Resources  
Family and Consumer Sciences  
4-H Youth Development  
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

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, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating. Lexington, KY 40506



Disabilities  
accommodated  
with prior notification.



## AHORRE DINERO

# Formas de ahorrar dinero

### Planifique

- Tómese el tiempo para planificar sus comidas y hacer una lista de compras. No haga dos viajes a la tienda porque olvido un artículo.
- Planifique sus comidas con alimentos de temporada. Haga uso de las naranjas en el invierno y duraznos en el verano.
- Revise los cajones de la cocina y su refrigerador al hacer su lista de compras.
- Antes de ir al supermercado, planifique un menú semanal de platos que le gusten a su familia usando alimentos saludables.

### Busque

- Haga menos viajes a la tienda. Es difícil comprar solo unos pocos artículos cuando está en el supermercado.
- Encuentre tiendas con ventas de súper alimentos durante momentos especiales como "Ventas Especiales de viernes y sábado" o "10 artículos por \$ 10."
- Encuentre un mercado local de Farmers' Market. Las frutas y verduras tienden a ser más frescas y baratas.

### Compre

- Compre marcas de tiendas cuando el sabor y la calidad se adapten a sus necesidades.
- Compare el precio unitario. El costo por onza o por libra le ayudara a encontrar la mejor oferta.
- Compre paquetes familiares de carnes, queso, aves de corral y jamones. Divida los envases en porciones, congélelos y úselos según sea necesario.
- Verifique las fechas de caducidad y uso para asegurarse de que está comprando alimentos frescos.

### Monitoree

- Conozca los precios normales de los artículos que compra con más frecuencia. Una venta será fácil de detectar.
- No olvide, el truco es comprar las rebajas. No tienes que cambiar sus hábitos, solo compre cuando los artículos estén más baratos.
- Compare los precios de los artículos que no son alimentos en el supermercado con el mismo artículo en una tienda de descuento.

Fuente: Adaptado de Alabama Cooperative Extension  
<https://www.aces.edu/blog/topics/for-you/ways-to-save-your-food-dollars>

## DATOS ALIMENTICIOS

# Las frambuesas y las moras

Las frambuesas y las moras son excelentes cuando se recogen frescas. Muchas granjas ofrecen parches de bayas "recoja las tuyas". Si recoge lo suficiente, puede disfrutar de las bayas de su congelador en otras estaciones.

Compre bayas durante todo el verano para obtener alimentos frescos, sabrosos y saludables. Las frambuesas y moras locales maduran después de las fresas. Puedes recoger frambuesas y moras silvestres a fines del verano. ¡Qué regalo tan especial!

### Información nutricional

Las bayas son bajas en calorías cuando se comen crudas. Media taza de bayas tiene de 30 a 40 calorías. No hay necesidad de abstenerse de comer bayas frescas y crudas. Solo necesita limitar la azúcar añadida o los productos ricos en grasa como la masa de "pie" o las cobertura batidas que agregan calorías y grasa. Elija métodos de porciones saludables que le den la menor cantidad de grasa y azúcar. Media taza de algunas bayas tiene el 100% de la vitamina C que necesita un adulto. Las bayas también son ricas en potasio.

### Almacenaje

Tan pronto como traiga las bayas a la casa, revíselas. Deseche de cualquiera que muestre signos de pudrición, moho u otro deterioro. Use las moras dentro de un par de días.

Las frambuesas son más frágiles que otras frutas. Las frambuesas no permanecen frescas por mucho tiempo. Asegúrese de usar las frambuesas de inmediato.

### Preparación

Lave, escurra, cubra y guarde las moras en el refrigerador para usarlas más tarde. Guarde las frambuesas sin lavar pero cubiertas en el refrigerador. Lave las frambuesas antes de usarlas.

Hay muchos usos para las bayas. Úselas en productos horneados, bebidas de licuadora, frescas con leche y azúcar, en salsas, sobre postres, o simplemente cómalas solas. Muchas personas las usan en sopas de plato principal, calientes o frías. Por supuesto, convertirlas en mermeladas y conservas es una forma de asegurarse de disfrutar de las bayas en los meses de invierno.

Fuente: Adaptado de <https://extension.umaine.edu/publications/4267e>

## EL RINCÓN DE LOS PADRES

# Ideas de desayuno para probar

La comida de la mañana no tiene que ser toda de productos normales para el desayuno. Puede mezclarla para tener otros alimentos y aun así tener un día saludable con un buen comienzo.

Sirva un desayuno balanceado que se componga de granos integrales, proteínas y frutas o verduras. Puede probar cualquiera de estas deliciosas ideas:

- Cereal integral mezclado con frutas o nueces con leche baja en grasa
- Gofres “waffles” integrales cubiertos con mantequilla de cacahuate o queso ricotta y fruta.
- Pan pita integral relleno de rodajas de huevos cocidos y espinacas frescas
- Avena mezclada con nueces y frutas y espolvoreada con canela
- Medio “bagel” integral cubierto con mantequilla de cacahuate y fruta fresca (rodajas de plátano o manzana)
- Batido de desayuno (leche o yogur bajo en grasa, fruta y germen de trigo o salvado mezclado en una licuadora)
- Tortilla de verduras con tostadas integrales
- Pepinos en rodajas y humus en una pan pita integral
- Pavo magro y tomate sobre un panecillo inglés tostado.
- Sobras de arroz caliente con manzanas picadas, nueces y canela
- Queso rallado en una tortilla de trigo integral, doblada por la mitad, calentada en el microondas durante 20 segundos y cubierta con salsa.

No lo olvide, sus hijos le están mirando. Deje que sus hijos le vean hacer tiempo para disfrutar del desayuno todos los días.

Fuente: Adaptado de <https://kidshealth.org/en/parents/breakfast.html>

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# Ensalada de Frutas en Temporadas y en Capas

- 1/2 taza fruta A
- 1/2 taza fruta B
- 1/4 taza yogur de vainilla o con sabor a fruta, regular o batido, bajo en grasa

1. Seleccione dos frutas diferentes que se adapten a la temporada, vacaciones o evento divertido de verano.
2. Elija frutas frescas, congeladas o enlatadas.
3. Usando una taza transparente de 9 onzas, trabaje con sus hijos para construir la ensalada de frutas en capas, colocando capas de fruta y yogur.

Tamaño de la Porción: 1 1/4 taza

### Ejemplos de combinaciones de frutas

- Otoño: Trozos de piña, mandarinas, yogur de vainilla
- Invierno: Arándanos, uvas verdes, yogur de arándanos azules
- Primavera: Duraznos, uvas rojas, yogur de duraznos
- Verano: Cantalupo, moras, yogur de moras
- Patriótico: Arándanos azules frambuesas, yogur de vainilla
- San Valentín: Trozos de sandía, frambuesas, yogur de fresa
- Navidades: Fresas, kiwi en rodajas, yogur de vainilla.

Fuente: <https://www.planeatmove.com/recipes/recipe/seasonal-layered-fruit-salad>



## RECETA

# Grilled Cheese de Manzana

- 2 cucharaditas de mantequilla
- 4 rebanadas de pan integral
- 2 rebanadas de queso americano o cheddar
- 1/2 taza de espinaca
- 1 cucharadita miel de abeja
- 1 manzana, sin el corazón y picada en rebanadas finas

1. Coloque un sartén mediana a fuego medio. Esparza mantequilla en un lado de cada rebanada de pan.
2. Coloque una rebanada de pan en el sartén, con la mantequilla hacia abajo. Cubra con dos rebanadas de queso y de 3 a 4 hojitas de espinaca. Rocíe con miel. Coloque de 2 a 3 rodajas de manzana en el sándwich.
3. Cubra el sándwich con la otra rebanada de pan, con la mantequilla hacia arriba. Cocine durante 2 a 3 minutos, o hasta que esté dorado el pan y volteé hacia el otro lado.
4. Repita para el siguiente sándwich, o si su sartén es lo suficientemente grande, haga dos a la vez.

Porciones: 2; Tamaño de la Porción: 1 sándwich

Fuente: <https://www.planeatmove.com/recipes/recipe/apple-grilled-cheese>

## CONSEJOS SABIOS

# Haga mejores decisiones de bebidas

**E**lija bebidas saludables. Limite la cantidad de azúcares añadidas, grasas saturadas y sodio. Comience de manera simple con estos consejos hoy:

### **Beba agua**

Beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar. Los refrescos regulares, las bebidas energéticas o deportivas y otras bebidas endulzadas a menudo tienen muchas azúcares añadidas.

### **Promueva las bebidas aptas para los niños**

Haga que el agua, la leche láctea baja en grasa o sin grasa, o el agua mineral sin azúcar sean las opciones preferidas para sus hijos. Limite la cantidad de 100% jugo que sirve.

### **Compare las etiquetas de comida**

Use la Etiqueta de Información Nutricional cuando compre bebidas. Revise y compare las calorías. Verifique las cantidades de azúcares añadidas y el número de porciones.

### **Corte las calorías del café**

Evite la crema batida y el chorrito de chocolate o caramelo. Vaya con leche baja en grasa y una pizca de canela o nuez moscada para un café bajo en calorías.

### **Agarre una botella y vaya**

Lleve una botella de agua limpia y reutilizable en su bolsa para llenarla durante el día. El agua de la llave es a menudo fácil de encontrar.

### **Dele sabor a su bebida**

Mejore el sabor de su agua pura o agua con gas con rodajas de limón, lima o naranja. Tal vez pruebe algunas hojas de menta fresca o algunas bayas frescas o congeladas.

Fuente: Adaptado de  
<https://www.myplate.gov/tip-sheet/make-better-beverage-choices>

## 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)**