

JULIO / AGOSTO 2024

# 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.

## Arena, surf y buena comida

Cada verano, los americanos acuden en masa a las playas para las vacaciones de verano. Los malos hábitos alimenticios, la falta de hidratación y las quemaduras fuertes de sol pueden dejarle aniquilado. Aproveche al máximo su tiempo dándole a su día de playa un cambio de imagen saludable.

### Traiga meriendas saludables

El costo de los cafés y los puestos de perros calientes junto a la playa pueden acumularse. Ahorre dinero y coma bien llevando meriendas con usted, como:

- Nueces crudas o tostadas
- Frutas y verduras prelavados y cortadas (envasadas en una hielera)
- Saladas integrales
- Chicharos tostados
- Trail mix (mezcla de frutos secos)
- Fruta seca mezclada

Si compra comida en la playa, busque alimentos frescos como envolturas de humus y tazones de smoothies. Otras opciones sabrosas podrían ser mazorcas



de maíz a la parrilla, paletas heladas de frutas, yogur helado bajo en grasa cubierto con fruta fresca, papas fritas horneadas, ensaladas de pollo a la parrilla y sándwiches con pan integral.

Cuando prepare una hielera para la playa, ¡no olvide mucha agua! Refrésquese

en un día caluroso con una botella reutilizable de agua fría y hielo con limón o menta. Si le apetece algo gaseoso, hidrátense con agua con gas.

**CONTINÚE EN LA PÁGINA 2**

### 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, 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.

## EL RINCÓN DE LOS PADRES

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

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

**Pruebe estas cuatro superestrellas de productos de verano.**

### Las bayas

Las bayas como las fresas, los arándanos, las frambuesas y las moras tienen vitamina C y antioxidantes que pueden apoyar la salud general de los niños. Son una buena fuente de fibra dietética. Las frambuesas lideran el camino con 8 gramos de fibra por porción de 1 taza.



### Los aguacates

¿Sus hijos se resisten a comer las frutas y verduras? Pruebe los aguacates con mantequilla. Agregue aguacates a los tacos, úntelos en sándwiches de queso a la parrilla o agréguelos a los huevos y frutas por la mañana. Estos contienen grasas mono insaturadas saludables para el corazón, así como fibra, vitamina E y potasio.

### Los tomates

Es posible que a su familia le guste debatir si los tomates son una verdura o una fruta. Pero esta superestrella tiene fibra dietética, vitaminas A y C, potasio y otras vitaminas y minerales. Vienen en muchos colores y tamaños. Tienen un alto contenido de agua, lo que hace que los tomates sean una excelente opción.

### La sandía

Nada dice verano como un pedazo fresco de sandía. Esta fruta favorita del verano es fácil de comer y sabe muy sabrosa. Con uno de los contenidos de agua más altos de todos los alimentos, es ideal para mantener a los niños hidratados en los días calurosos. También es una buena fuente de vitamina C y está repleta de licopeno. Tenga cuidado con las semillas, que podrían ser un peligro de asfixia en los niños pequeños. Sirva pedazos de sandía de postre o córtelos en cubos y mézclelos en una ensalada de frutas. Intente poner trozos de sandía en la licuadora con hielo, jugo de limón y miel para obtener un licuado refrescante y medio helado que a los niños les encantará.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/food-preparation/seasonal-foods/summer-is-time-for-kids-to-try-new-foods>

## CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

### Proteja su comida

Un día de playa es relajante; Las enfermedades transmitidas por los alimentos no lo son. Alrededor de 1 de cada 6 americanos se enferman por enfermedades transmitidas por los alimentos cada año. Empaque sus bocadillos de playa con cuidado. No deje la comida afuera por más de dos horas, o una hora una vez que la temperatura alcance los 90 grados F o más.

Antes de empacar, limpie bien su bolso y hielera. Comience siempre con una hielera limpia, lavándola con agua y jabón y enjuagándola bien. Lave los recipientes y las bolsas reutilizables para eliminar todos los residuos de alimentos y reducir el riesgo de gérmenes.

Empaque su hielera con mucho hielo si lleva comida que pudiera echarse a perder. Su hielera debe mantener los alimentos a 40 grados F o menos. Mantenga un termómetro en su hielera y si puede, guárdela bajo sombra.

Algunas playas no tienen lugares con agua corriente, así que empaque desinfectante de manos y úselo antes y después de comer. ¡No olvide llevar bolsas vacías para la basura, no deje su basura en la playa!

### Manténgase hidratado

No se quede tan entretenido jugando en el agua que se olvide de beber agua. El calor del verano mezclado con la natación puede dejarle con pérdida de líquidos. Es posible que no note que está sudando cuando está dentro y fuera del agua. El beber líquidos y comer ciertos alimentos puede ayudarle a mantenerse hidratado cuando aumenten las temperaturas. La sandía es una gran merienda para un día de verano en la playa. Tenga cuidado con la pérdida de líquidos. Las señales de advertencia son:

- Sed
- Dolor de Cabeza
- La boca reseca y sin saliva
- Disminución en la producción de orina
- Sueño o cansancio
- Mareado o atontado

Maneje la pérdida leve de líquidos bebiendo agua. Si tiene síntomas peligrosos como la sed extrema, falta de sudor o lágrimas, latidos cardíacos rápidos, debilidad, respiración rápida o confusión, llame al 911 de inmediato. La deshidratación grave es una crisis de salud.

Disfrute de un día saludable en la playa: alimente su cuerpo con meriendas saludables, practique la seguridad alimentaria y manténgase hidratado. ¡No se olvide del protector solar!

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/home-food-safety/safe-food-storage/sand-surf-and-great-eats>

## DATOS ALIMENTICIOS

### Bayas



Están las bayas en tu lista de compras este verano? Están repletos de antioxidantes. También tienen fibra dietética y vitamina C que necesitamos cada día.

#### Quando compre

Busque recipientes en la tienda o en el Framers' Market sin manchas ni hongo. Las bayas deben estar firmes, gorditas y secas. Las fresas no maduran después de cosecharse, así que elija unas que sean brillantes y firmes con un color rojo brillante. Elija arándanos que sean firmes, gorditos y de color azul polvoriento. Las moras deben ser brillantes pero no gotear. Las frambuesas vienen en muchos colores; asegúrese de que los que compre tengan el color correcto. Para más diversión, lleve a sus hijos a recoger bayas o cultive bayas en la casa. Cuando compre las bayas congeladas, agite la bolsa primero. Un pedazo congelado grande es un signo que hubo descongelación.

#### Como almacenar

Cuando llegue a la casa, revise si hay bayas en mal estado y deséchelas de inmediato antes de que estropeen el resto. Las fresas, los arándanos y las frambuesas duran más si se almacenan en el lugar más frío de la nevera. Los cajones de verdura son ideales. Un recipiente sellado también hará el trabajo. Mantenga las moras descubiertas. Si bien algunos tipos de bayas pueden durar hasta dos semanas en su refrigerador, la mayoría solo duran unos pocos días. Cómalas dentro de los tres días para obtener la mejor calidad.

#### Preparación

Enjuague las bayas en agua fría justo antes de servir las. Para los niños más pequeños, corte o triture las bayas. En el caso de los niños mayores, intente agregar bayas al yogur, helado, cereales integrales, ensaladas o licuados bajos en grasa. Las bayas frescas a menudo saben mejor cuando están en temporada, y puede congelarlas para usarlas más tarde.

#### Congelación

Congele las bayas para que usted y sus hijos puedan disfrutarlas mucho después de que termine la temporada. Esparza las bayas en una bandeja para hornear y colóquelas en el congelador durante unas horas. Una vez congeladas, colóquelas en un recipiente o bolsa de almacenamiento apto para el congelador.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/food-groups/fruits/a-very-berry-summer>

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

### Rollitos Crujientes de Bayas

- 4 (6 pulgadas) tortillas de harina
- 1/4 taza de queso crema de fresa
- 1 taza de bayas frescas de su elección: arándanos azules, moras, frambuesas, fresas cortadas en cubitos (o cualquier fruta fresca)
- 1/4 taza de cereal crujiente de su preferencia

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Esparza 1 cucharada de queso crema formando una capa delgada sobre cada tortilla.
3. Espolvoree 1/4 taza de bayas frescas y 1 cucharada de cereal encima del queso crema.
4. Enrolle firmemente, apretando suavemente para sellar el

- borde. Sirva de inmediato.
5. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Hace 4 porciones  
Tamaño de la porción: 1 rollito

Datos nutricionales por porción: 160 calorías; 6g total de grasa; 3g de grasa saturada; 0g grasa trans; 15mg de colesterol; 280mg de sodio; 23g de carbohidratos, 2g de fibra; 6g total de azúcares; 3g de proteína; 4% Valor Diario de vitamina A; 40% Valor Diario de vitamina C; 6% Valor Diario de calcio; 8% Valor Diario de hierro

Fuente: Leap...for Health: Eat Smart to Play Hard; University of Kentucky Cooperative Extension Service, Nutrition Education Program



## RECETA

### Ensalada de Moras con Pepino

- 3 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas vinagre de manzana
- 1 cucharadita miel de abeja
- Sal kosher, al gusto
- Pimienta negra, al gusto
- 4 tazas mezcla de primavera de hojas verdes
- 3 tazas colmadas de moras
- 2 pepinos, pelados y sin semillas, cortados en trozos de 1 pulgada en diagonal
- 1 taza menta picada
- 1/4 taza nueces pecanas picadas

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre,

- la miel, la sal y la pimienta.
3. Combine la mezcla de primavera, las moras, los pepinos, la menta y las pecanas en un tazón grande para servir.
  4. Mezcle con el aderezo.
  5. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Hace 4-6 porciones  
Tamaño de la porción: 4 onzas

Datos nutricionales por porción: 180 calorías; 12g total de grasa; 1.5g de grasa saturada; 0mg de colesterol; 160mg de sodio; 18g de carbohidratos, 8g de fibra; 8g total de azúcares; 4g de proteína

Fuente: Plate it Up! Kentucky Proud Project



**AHORRE DINERO**

# Crear un presupuesto para la comida

Una forma de ayudarle a ahorrar dinero en el supermercado es crear un presupuesto para la comida. ¿Necesita ayuda para decidir cuánto presupuestar cada mes para los gastos de comida? Utilice nuestra herramienta de ahorros para alimentos. Encuéntrela en [www.PlanEatMove.com/budget-calculator](http://www.PlanEatMove.com/budget-calculator). Esta herramienta puede ayudarle a calcular el costo de los alimentos para su familia.



**EVENTOS LOCALES**

**CONSEJOS SABIOS**

# Los farmers' markets

¿Qué se le interpone en el camino para que no coma saludable? Tal vez piense que las frutas y verduras cuestan demasiado o simplemente no le gusta el sabor. Los Farmers' Markets (mercados de agricultores) pueden ayudarle. En muchos casos, la comida en el Farmers' Market puede ser una buena compra. Es local, lo que significa que se cultivó cerca. Cuando los alimentos del mercado de agricultores son sabrosos y frescos, es fácil comer las cantidades adecuadas.



**Para encontrar sus mercados locales, visite:**  
<https://www.planeatmove.com/farmers-markets-food-banks>

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/planning/smart-shopping/for-tops-in-nutrition-shop-farmers-market>

**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**