

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2020



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 Ingles.
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.

Cambie de las grasas solidas a los aceites

Lo más probable es que usted ya sepa que la dieta estadounidense promedio es alta en grasas, pero ¿sabía que hay un tipo de grasa que no estamos comiendo lo suficiente? La dieta promedio es alta en grasas sólidas, pero menor de lo recomendado en los aceites. Las Guías Dietéticas para los estadounidenses recomiendan reemplazar las grasas sólidas en nuestra dieta por los aceites.

Las grasas sólidas son típicamente sólidas a temperatura de salón como la mantequilla, la margarina y la manteca de cerdo. Las grasas sólidas son altas en las grasas saturadas y bajas en las grasas saludables para el corazón como las grasas monoinsaturadas y las poliinsaturadas. Se ha demostrado que la grasa saturada eleva los niveles de colesterol LDL. A menudo este es conocido como el colesterol "malo" porque puede causar la obstrucción de las arterias y aumentar el riesgo de las enfermedades del corazón. Las grasas sólidas también se encuentran naturalmente en los alimentos o se les añaden a ellos. Algunos ejemplos de alimentos ricos en grasas sólidas incluyen los postres y los productos horneados; muchos quesos y alimentos que contienen queso; las carnes procesadas como las salchichas, los hot dogs, el tocino y las costillas; el helado y otros postres lácteos; las papas fritas como las papas fritas que se fríen en una grasa sólida o el aceite hidrogenado; la carne molida regular y los cortes de carne con marmoleo o grasa visible; el pollo frito y los otros platos de pollo con la piel.



CONTINÚE EN LA PÁGINA 4

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 BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Enamórese de las sobras

Una manera probada y verdadera de empezar a ahorrar dinero es comer las sobras y empacar sus propias comidas cuando coma fuera de la casa. Es fácil pensar en excusas: "Se necesita demasiado tiempo por la mañana" o "me aburro comiendo lo mismo", así que aquí hay algunos consejos para seguir con esa meta:

- Después de la cena cuando ya esté guardando las sobras, tómese tiempo para dividir las y colocarlas en sus envases para llevar. Luego por la mañana es un rápido agarre y en camino. No se olvide de poner una bolsa de hielo en su lonchera para mantener los alimentos fríos y seguros.
- Salte un día antes de disfrutar de las sobras. En lugar de comer lo mismo para el almuerzo el día siguiente, salte un día y empáquelas para el almuerzo el día siguiente. Esto esparcirá sus comidas y evitará que se aburra.
- Reinvente sus sobras. Sea creativo con sus sobras, y cómalas de maneras diferentes para el almuerzo. Si las comió como pollo a la parrilla para la cena, mézclelas con yogur natural bajo en grasa y apio para hacer un sándwich de ensalada de pollo saludable en pan de trigo integral, o haga un envuelto de harina integral relleno con queso y las verduras de su elección.

Fuente: Amy Singleton, Regional Extension Agent for Kentucky Nutrition Education Program

REUNIÓN DE PADRES

El Agua es una opción saludable para los niños

El agua es una gran opción de bebida para los niños porque no contiene azúcares añadidos ni cafeína. El agua ayuda a hidratar el cuerpo de su hijo. El beber agua de la llave con flúor (también conocida como agua de la llave fluorada) puede ayudar a prevenir las caries. El beber agua entre las comidas y las meriendas (botanas) puede ayudar a enjuagar las partículas de alimentos de los dientes.

Los niños de edad preescolar necesitan agua extra cuando están físicamente activos o

cuando hace calor afuera para ayudarlos a mantenerse hidratados. Es importante tener descansos regulares de agua antes y durante el juego activo.

Consejos para hacer que sus niños beban más agua:

- Ofrezcales agua entre las comidas y las meriendas (botanas).
- Anime a su hijo a beber agua siendo un modelo a seguir y bebiendo agua usted mismo.
- Mantenga las tazas del tamaño de un niño junto al fregadero donde su hijo pueda alcanzarlas.

Fuente: USDA Nibbles for Health



DATOS ALIMENTICIOS

El potasio

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Su cuerpo necesita potasio para casi todo lo que hace, incluyendo la función renal y cardíaca adecuada, la contracción muscular y la transmisión de los nervios. La cantidad de potasio que necesita cada día depende de su edad y sexo. La mayoría de las mujeres adultas necesitan 2,600 mg al día, y la mayoría de los hombres necesitan 3,400 mg al día. El potasio se encuentra en muchos alimentos. Usted puede obtener cantidades recomendadas de potasio por comer una variedad de alimentos, incluyendo las frutas, tales como los albaricoques secos, las ciruelas secas, las pasas, la sandía, el jugo de naranja, y los plátanos; las verduras, como la calabaza de bellota, las papas, las espinacas, los tomates y el brócoli; las lentejas, los frijoles, la soya y las nueces; la leche y el yogur; las carnes, las aves de corral y el pescado. Las dietas de muchas personas en los Estados Unidos proporcionan cantidades de potasio menores a las recomendadas. El consumir muy poco potasio puede aumentar la presión arterial, agotar el calcio en los huesos y aumentar el riesgo de los cálculos renales (piedras en los riñones).

Fuente: National Institutes of Health

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Bebida Refrescante de Sandía

- 1 sandía pequeña a mediana
- 1/2 taza de yogurt griego sin sabor
- 1 1/2 tazas de fruta (trate una mezcla de moras, fresas, arándanos y frambuesas)
- 2 cucharadas de miel (opcional)

1. Utilice un cuchillo afilado para cortar la sandía horizontalmente en rodajas de 1 1/2 pulgada de espesor. Corte las rodajas en cuatro pedazos en forma de cuñas.

2. Eche 1 cucharada de yogur en cada cuña de sandía, dejando los bordes al descubierto.
3. Espolvoree cada cuña con las bayas.
4. Rocíe con miel, si usa.

Hace: 6 porciones

Tamaño de la porción: 1 rodaja de sandía (4 cuñas)

Datos nutricionales por porción:

250 calorías; 1g total de grasa; 0.5g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 0 mg de colesterol; 5mg de sodio; 61 g de carbohidratos; 4 g de fibra; 57 g total de azúcar; 5 g de azúcar añadida; 5g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 6% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de potasio.



RECETA

Ensalada de Tomate y Sandía

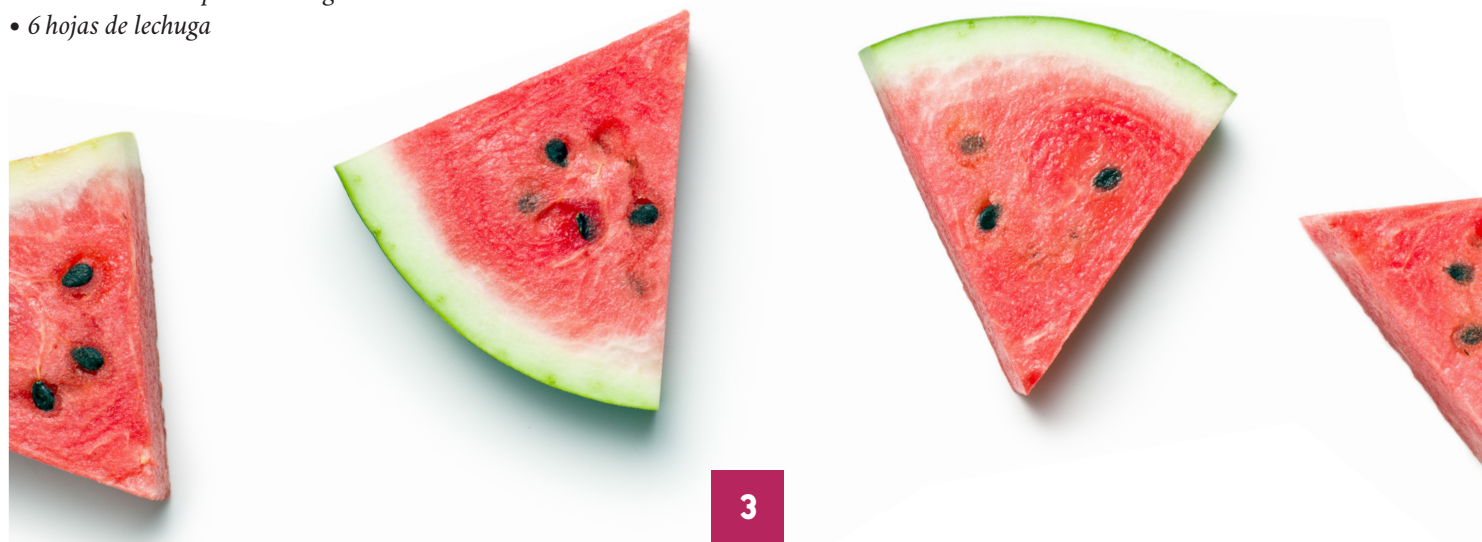
- 5 tazas de cubitos de sandía sin semillas (3/4 de pulgada)
- 3 tazas de tomates en cubitos (3/4 de pulgada)
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cebolla roja pequeña primero picada en cuartos y después rebanadas finas pequeñas
- 1/4 de taza de vinagre de vino rojo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 6 hojas de lechuga

1. Combine la sandía y los tomates en un tazón grande.
2. Espolvoree con sal y mezcle para cubrir. Deje reposar 15 minutos.
3. Agregue la cebolla, el vinagre y el aceite. Cubra y deje enfriar por 2 horas.
4. Sírvala frío en las hojas de lechuga, si lo desea.
5. Espolvoree con pimienta negra a su gusto.

Hace: 6 servicios, 1 1/2 tazas

Análisis nutricional: 100 calorías, 5 g de grasa, 2 g de proteína, 18 g de carbohidratos, 0 mg de colesterol, 105 mg de sodio.

Fuente: Calendario de Alimentación y Nutrición 2020, Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky



CONSEJOS SABIOS

La refrigeración necesaria

La refrigeración es requerida para muchos alimentos que comemos. Ayude a frenar el crecimiento de los microorganismos que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos. La refrigeración también se utiliza para preservar la calidad de los alimentos al disminuir la velocidad del deterioro del sabor, el color y la textura. Es importante tener en cuenta dónde se almacena un producto en el supermercado, ya que esto puede ser una indicación de cuál es la mejor manera de almacenarlo en la casa. También es importante leer las etiquetas cuidadosamente. Muchos productos como los caldos, las semillas de chía, el lino molido, la crema de cacahuete, la mayonesa y el ketchup no se refrigeran en la tienda, pero la etiqueta de los alimentos indica que debe refrigerarse después de la apertura. El no almacenar los alimentos según las instrucciones puede provocar el deterioro y aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Ajuste su refrigerador para almacenar alimentos a 40 grados Fahrenheit o menos.

Fuente: Food and Drug Administration



CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

Cambie de las grasas solidas a los aceites

Los aceites proporcionan ácidos grasos esenciales y la vitamina E. Estos se encuentran en diferentes plantas como la soya, las aceitunas, el maíz, la canola, el aguacate, los girasoles y los cacahuetes. El elegir los aceites insaturados en lugar de las grasas saturadas puede ayudarle a mantener un estilo de alimentación saludable. Algunos aceites vegetales, incluyendo el de coco y el aceite de palma, son más altos en grasas saturadas y deben comerse con menos frecuencia.

Elija alimentos más altos en grasas insaturadas y más bajos en grasas saturadas como parte de tu estilo de alimentación saludable. Estos son algunos cambios simples que puede hacer para disminuir las grasas sólidas y aumentar los aceites saludables para el corazón en su dieta:

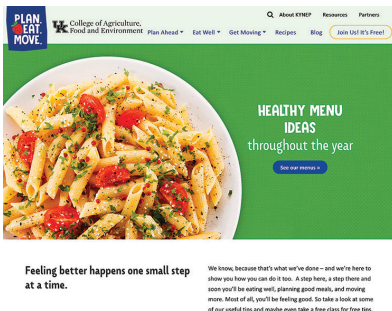
- Use aderezos y cremas con base de aceite en alimentos en lugar de la mantequilla, la margarina en barra o el queso crema.
- Beba leche sin grasa (descremada) o

baja en grasa (1%) en lugar de grasa reducida (2%) o leche entera.

- Compre los cortes magros de carne en lugar de las carnes altas en grasas, o elija estos alimentos con menos frecuencia.
- Agregue los quesos bajos en grasa a las pizzas caseras, la pasta y los platos mezclados.
- En las recetas, use el yogur natural bajo en grasa en lugar de la crema o la crema agria.

Fuente: USDA Choose MyPlate

EVENTOS LOCALES



PlanEatMove.com

Contacte su condado para aprender de oportunidades de clases gratuitas en su comunidad. Visite la página [PlanEatMove.com/free-classes](https://www.planeatmove.com/free-classes) para más información.

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)