

# 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.

## Reduciendo el riesgo de alergias alimentarias

**E**l número de alergias alimentarias ha ido en aumento, y es normal preguntarse cómo las alergias alimentarias podrían hacerle daño a su hijo. Los estudios demuestran que uno de cada 13 niños tiene alergias alimentarias; Eso es aproximadamente dos niños en cada salón de clases.

No hay alergias alimentarias leves o ásperas, solo reacciones leves a ásperas. Los alimentos que causaron un resultado leve en el pasado podrían conducir a un resultado duro en el futuro y viceversa. La forma en que un niño reacciona a la comida puede ser mala. Es por eso que es bueno conocer los hechos y lo que puede hacer para ayudar a reducir el riesgo de su hijo.

### ¿Qué es una alergia alimentaria?

Un resultado de alergia alimentaria ocurre cuando el sistema inmunológico ataca una proteína alimentaria y la confunde con una amenaza para el cuerpo. Esté atento a la picazón o hinchazón de la boca, la garganta, la cara o la piel. También puede tener problemas para respirar



o dolor de estómago. Malestar en el abdomen y las heces blandas también son signos. Una alergia alimentaria grave puede amenazar la vida.

Un médico debe decidir si usted tiene una alergia alimentaria. No debe etiquetarse a sí mismo ni a su hijo con

una alergia alimentaria. La única forma de detener una alergia alimentaria es omitir completamente la comida y cualquier producto que pueda tenerla.

La intolerancia alimentaria no afecta al sistema inmunológico. No es lo mismo que una alergia alimentaria. Un niño que es intolerante a la lactosa (que carece de la enzima para descomponer una azúcar natural en la leche), puede ser capaz de comer o beber pequeñas cantidades de productos lácteos.

### Alérgenos comunes

Alrededor del 8% de los niños en los Estados Unidos tienen una alergia alimentaria. Las alergias alimentarias más comunes en los niños son la leche, los huevos, la soya, el trigo, los cacahuets y las nueces de árbol. Estos alimentos, junto con el pescado, los mariscos crustáceos y el sésamo son sobre todo reacciones alérgicas a los alimentos. Aunque su hijo

**CONTINÚE EN LA PÁGINA 2**

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.

## CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

podría superar las alergias a la leche, el huevo, la soya o el trigo, las alergias alimentarias a los cacahuets, las nueces de árbol, el pescado y los mariscos tienden a ser de por vida.

### Consejos para reducir el riesgo de un niño a desarrollar alergias alimentarias.

Durante los primeros años de vida de su hijo, tenga especial cuidado con los hábitos alimenticios. Si un padre, hermano o hermana tiene una alergia, tome medidas para averiguar más sobre el riesgo de su hijo. Ciertos consejos de alimentación no pueden prometer que un niño no tendrá una alergia alimentaria, pero pueden ayudar a reducir el riesgo.

La Academia Americana de Pediatría dice que la lactancia total durante los primeros tres o cuatro meses reduce la frecuencia con la que los bebés tienen enrojecimiento de la piel con picazón. Si una madre amamanta más allá de ese tiempo, incluso si no es todo el tiempo, puede ayudar contra el jadeo (sibilancias) y reducir el riesgo de asma. El uso de fórmula para bebés a base de soja no parece desempeñar un papel en la detención de las alergias.

El esperar para comenzar a comer más allá de los 4 a 6 meses de edad no parece evitar que los niños contraigan alergias alimentarias. De hecho, la investigación sugiere que retrasar el inicio de los alimentos probablemente alérgicos puede incluso aumentar el riesgo de una alergia alimentaria.

La investigación sugiere el comenzar a comer alimentos que tienen cacahuets en cantidades seguras para los bebés desde los 4 a 6 meses de edad. Esto podría ayudar a detener una alergia al cacahuete. Para los bebés con erupciones cutáneas (rash) fuertes o alergia al huevo, es posible que se necesiten pruebas antes de comenzar a comer alimentos que tengan cualquier forma de cacahuete. Asegúrese de hablar con el médico de su hijo para ver qué es lo mejor para usted y su bebé. Llame al médico de su bebé de inmediato si su bebé reacciona mal a los alimentos. Los resultados podrían ser identificar rápidamente una afección de la piel, jadeos (sibilancias), vómitos o diarrea. Llame al médico si tiene alguna razón para sospechar una alergia alimentaria.

En este momento, no hay pruebas que sugieran que evitar ciertos alimentos (como pescado, huevos o cacahuets) por parte de las madres durante el embarazo o durante la lactancia protegerá contra las alergias alimentarias.

Para obtener más información sobre las alergias alimentarias, visite Food Allergy Research & Education en [foodallergy.org](http://foodallergy.org).

Adaptado de [eatright.org](http://eatright.org)

Contribuidores: Dayle Hayes, MS, RD; Diane de Jesús, RD; and Sarah Klemm, RDN, CD, LDN

Publicado mayo 4, 2022

## DATOS ALIMENTICIOS

### Estire el dinero para la comida con las sopas

Una olla de sopa casera es saludable y un ahorro de dinero. En el invierno, un tazón de sopa caliente es una comida reconfortante en el sentido más puro. Es una gran comida para ayudarle a mantenerse saludable. En una sola olla, con verduras, granos enteros y proteínas magras, la sopa casera es una comida balanceada.

El cocinar y congelar lotes de sopas, puede ahorrarle tiempo y así tener un plato saludable cuando lo desee. Las sopas pueden ahorrarle dinero porque no requieren alimentos caros. Más, puede llenar las sopas con verduras, dándole a su familia la comida saludable que necesitan. Use verduras enlatadas, congeladas o frescas, agregue un poco de caldo y encienda su olla de cocción lenta para una Súper sopa de cena.

El hacer sopas caseras puede ayudarle a controlar lo que hay en sus alimentos, como menos sodio.

Adaptado de: Michigan State University Extension

## AHORRE DINERO

### ¿Está gastando de más en la tienda?

Saben usted y su familia cuánto presupuestar mensualmente para comestibles? Una herramienta nueva y gratuita en la página del web de UK Plan Eat Move, puede ayudarle a encontrar el costo para que su familia coma sano sin romperle la cuenta del banco. La Calculadora de Presupuesto para Comestibles, le mostrará cómo ingresar los datos de su familia. Le mostrará cuánto presupuestar para su hogar. Compare estos hallazgos con lo que ahora gasta en alimentos. Hay ideas útiles para hacer cambios en su plan de gastos. Encuentre la herramienta en <https://www.planeatmove.com/budget-calculator>. Mientras mira en la página de web, no olvide consultar formas saludables y de bajo costo para ayudar con la planificación de comidas.



Escrito por: Amy Singleton, MS, RDN  
Fuente: [Planeatmove.com](http://Planeatmove.com)

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# Sopa de Pollo y Bolas de Masa Hervida

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cebolla mediana amarilla, picada
- 2 tallos de apio, picados (incluyendo algunas hojas)
- 4 zanahorias medianas, peladas y picadas
- 2 cuartos caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 2 tazas pechuga de pollo, cocida y desmenuzada
- 1/2 cucharadita granos enteros de pimienta negra
- 2 cucharaditas hojas secas de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas harina "all-purpose"
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 3/4 taza leche bajo en grasa
- 1 huevo
- 2 tazas hojas frescas de col rizada picadas gruesamente (puede usar cualquier verdura de hoja verde)

1. En una olla grande, saltee las cebollas, el apio y las zanahorias en aceite de oliva a fuego medio-bajo por 5 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Añada el caldo, el pollo, los granos de pimienta, el tomillo y las hojas de laurel. Reduzca el fuego a low. Cocine a fuego lento parcialmente cubierto durante 20 minutos.
3. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle la harina, el polvo de hornear, la leche y el huevo hasta que estén bien mezclados. Extienda la masa con un rodillo y haga tiras o simplemente deje caer una cucharada pequeña de masa en la sopa hirviendo a fuego lento.
4. Cubra la sopa y deje que las bolas de masa se cocinen por 20 minutos. Estas flotarán a la cima de la sopa mientras se cocinan.

5. Añada la col rizada, cubra la sopa y cocine a fuego lento 5 minutos adicionales. Retire las hojas de laurel y los granos de pimienta antes de servir la sopa. Consejo: Si prefieres no hacer las bolas de masa, añada fideos de huevo 8 minutos antes de servirlos.

Hace 10 porciones  
Tamaño de la porción: 2 tazas

Datos nutricionales por porción: 200 calorías; 4.5g total de grasa; 1g grasa saturada; 0g grasa trans; 40mg colesterol; 390mg sodio; 25g total de carbohidratos; 2g fibra dietética; 4g total de azúcar; 0g azúcares añadidas; 13g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 15% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio.

Source: University of Kentucky's Nutrition Education Program, Cook Together, Eat Together



## RECETA

# Chili Otoñal de Camotes

- 1 lata (15 onzas) de camotes (no escurra)
- 1 cucharada chile en polvo
- 1 jarra (16 onzas) de salsa
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros (no escurra)
- Agua para lograr la consistencia deseada
- 1/2 taza crema agria baja en grasa
- Queso cheddar "Sharp", rallado
- Cilantro fresco, picado

1. Combine los camotes, el chile en polvo y la salsa en una cacerola grande.
2. Ponga a hervir, reduzca a fuego lento y cocine hasta que los ingredientes se calienten, revolviendo según sea necesario.
3. Agregue los frijoles con líquido y cocine otros 3 minutos para mezclar sabores.

4. Añada más agua si es necesario. Caliente bien.
5. Sirva con crema agria, queso y cilantro a un lado.

Opción: Para reducir el sodio, use verduras enlatadas sin sal agregada.

Hace 8 porciones  
Tamaño de la porción: 1 tazas

Datos nutricionales por porción: 160 calorías; 0g total de grasa; 0g grasa saturada; 0g grasa trans; 0mg colesterol; 790mg sodio; 32g total de carbohidratos; 9g fibra dietética; 12g total de azúcar; 0g azúcares añadidas; 7g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio.

Source: Jeffrey Hines, former Graphic Artist for Nutrition Education Program, University of Kentucky Cooperative Extension Service

## CONSEJOS SABIOS

# Caminando para el bienestar

Los adultos deben realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada cada semana. Los niños deben estar activos durante al menos 60 minutos al día. El estar activo puede aumentar la salud total y reducir el riesgo de problemas de salud a largo plazo, como las enfermedades cardíacas, cáncer o niveles altos de azúcar en la sangre.

El caminar es una excelente manera de mantenerse activo y con buena salud. El caminar no requiere ninguna habilidad especial. No necesita ir a un gimnasio o usar equipos de alto precio. Una sola sesión de caminata de paso medio a ligero puede ayudarle con el sueño y la memoria. Salga a caminar hoy y pídale a su familia que le acompañen.



## **EL RINCÓN DE LOS PADRES**

# **Criando comensales aventureros**

**i** Es una batalla sin tregua para que sus pequeños prueben nuevos alimentos o se coman sus verduras? Este es un problema común. La investigación nos dice que si le muestra a los niños alimentos a los que no están acostumbrados, podría convencerlos de que prueben los nuevos alimentos. Pero podría tomar el mostrarle la misma comida de 8 a 15 veces a un niño antes de que la prueben. El hacer esto una y otra vez puede ayudar a un niño a estar listo para probar, comer y que le gusten los alimentos saludables.

Un estudio reciente encontró que el agregar consejos útiles al comenzar un nuevo alimento puede aumentar la posibilidad de que un niño pruebe y le gusten los alimentos nuevos. Comentarios como: "El comer zanahorias puede ayudarte a ver mejor en la oscuridad" o "Las lentejas pueden ayudarte a crecer grande y fuerte", ayudan a los niños a ver cómo los alimentos saludables pueden ayudarles a sus cuerpos.

Escrito por: Amy Singleton, MS, RDN

Fuente: Lanigan, Jane, et al. "Child-Centered Nutrition Phrases Plus Repeated Exposure Increase Preschoolers' Consumption of Healthful Foods, but Not Liking or Willingness to Try." *Journal of nutrition education and behavior* 51.5 (2019): 519–527. Web.

## **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)**