

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

DICIEMBRE 2018 / ENERO 2019



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



TEMA

Alcance Sus Metas Nutricionales en el Año Nuevo

Si su objetivo es estar más saludable en el año nuevo, pruebe estos consejos que le ayudaran a guiarle hacia el éxito.

- **Comience con cambios pequeños.** En lugar de un gran cambio en su dieta, haga cambios pequeños a lo que come y bebe pero que funcionen para usted ahora y en el futuro.
- **Tómelo un día a la vez.** A veces las cosas no salen según lo planeado, incluso con las mejores intenciones. ¡Si pierde un día o no lo logra en el tiempo que se propuso, no se rinda!
- **Este activo a su manera.** Escoja actividades que disfrute. Si se concentra en divertirse o aprender una nueva habilidad que le interese, será más probable que se mantenga activo.
- **Forme un equipo.** Encuentre un amigo(s) con metas similares, intercambie recetas saludables y estén activos juntos. El mantenerse por el camino correcto es más fácil con apoyo y alguien que nos anime.
- **Celebre los éxitos.** Piense en cada cambio como una “victoria” mientras construye hábitos positivos y encuentra maneras de alcanzar sus metas. ¡Dese un premio — se lo ha ganado!

Fuente: Choose MyPlate



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.

REUNIÓN DE PADRES

Fije Metas Nutricionales Como Familia

Los padres y familiares pueden ser excelentes modelos para los niños. Convierta el fijar las metas nutricionales de la familia, una forma divertida de conseguir la salud juntos. Apóyense mutuamente para hacer cambios y mantener a todos por el camino correcto. Aquí están algunas ideas para ayudarle a empezar:

Esta semana, mi familia:

- Comerá una verdura verde oscura, roja o naranja en la cena.
- Cambiará a cereal integral en el desayuno.
- Beberá leche sin o baja en grasa (1%) en las comidas.
- Comerá frijoles o guisantes en la cena por lo menos una vez.
- Beberá agua en lugar de refrescos u otras bebidas dulces.
- Disfrutará de frutas en el postre.

Fuente: USDA MyPlate at Home

CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Haga una Lista de Compras

Manténgase organizado con una lista de compras para controlar el gasto y evitar comprar cosas que no necesite.

Cuando haga una lista de compras:

- 1. Utilice su lista de comidas semanales.** Cree una lista de alimentos y bebidas que usted tendrá que comprar para hacer las comidas en su plan semanal. No se olvide de incluir alimentos como las frutas, las verduras (vegetales) y la leche que quizás no sean parte de una receta pero son alimentos básicos para una alimentación saludable.
- 2. Organice su lista.** Convierta sus compras en algo rápido y fácil organizando su lista en diferentes secciones o grupos de alimentos. Para una hoja modelo gratuita, use "Create a Grocery Game Plan: Grocery List".
- 3. Agregue alimentos mientras se acaban.** Mantenga una lista constante en su cocina o en una aplicación móvil gratuita y añada artículos o comestibles cuando se le acaben. Algunas aplicaciones le permiten sincronizar listas de compras con otras en su casa.



Fuente: Choose MyPlate



DATOS ALIMENTICIOS

El Nabo Sueco

El nabo sueco (rutabaga en inglés) son tubérculos (raíces) de estación fría que son un cruce entre un nabo y el repollo. Aunque el nabo sueco tiene un exterior áspero, son similares en sabor a los nabos, sólo un poco más suaves y con más dulzura. Cuando los compre busque por una verdura suave y firme con una forma redonda. Evite aquellos que parezcan tener grietas, cortes o perforaciones. Este puede ser cocinado al horno, al vapor, hervidos o majado para hacer un plato complementario excelente. También los puede añadir a sus sopas o guisos. Junto con un sabor agradable, el nabo sueco es una excelente fuente de vitamina C y potasio y una buena fuente de fibra, vitamina A, calcio, vitamina B6, magnesio y manganeso. El nabo sueco puede mantenerse durante meses si se almacena en una bolsa de plástico en el refrigerador o en un lugar de almacenamiento fresco. Cuando esté listo para preparar, use agua fría y un cepillo para limpiar vegetales para así remover el sucio.

Fuente: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide/rutabagas>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Papas Horneadas de Nabo Sueco

- 2 tazas de Nabo Sueco (*rutabaga*)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de páprika
- Pizca de sal (opcional)

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Pele el nabo sueco con un pelador (mondador) y corte en rodajas de un ¼ de pulgada o corte en forma de papas fritas

como lo haría con las papas.

3. Mezcle con el aceite y un poco de sal y póngalas en una bandeja antiadherente para hornear.
4. Cocínelas alrededor de unos 12 minutos, girándolas dos veces.
5. Sáquelas cuando estén doradas y tiernas.
6. Inmediatamente Espolvoree con paprika y ajo en polvo.

Número de porciones: 4

Tamaño de la porción: ½ taza

Datos Nutricionales por porción:
40 calorías; 1,5 g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0 gramos de grasa trans; 0mg de colesterol; 10mg de sodio; 7g de carbohidratos; 2g de fibra; 3g total de azúcar; 1g de proteínas.

Fuente: North Carolina Cooperative Extension



RECETA

Vegetales de Raíz Asados

- 4 vegetales de raíz (elijá una variedad de papas medianas, nabos suecos, nabos, pastinacas o chirivías, remolachas o camotes).
- 2 zanahorias picadas
- 1 cebolla mediana picada
- ¼ de taza de aceite para cocinar
- 3 cucharadas de queso Parmesano



1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Corte los vegetales en trozos grandes.
3. Colóquelos en un tazón mediano y vierta el aceite sobre la parte superior.
4. Agregue el queso parmesano y mézclelo bien.

5. Espárzalo bien en una capa uniforme sobre una bandeja para hornear.
6. Hornéelos por 1 hora o hasta que estén tiernos.
7. Perfore algunos vegetales con un tenedor para ver si están tiernas. Su tenedor deberá perforar fácilmente la piel de los vegetales.

Número de porciones: 4

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

Información nutricional por porción:
260 calorías, 15 g de grasa, 2 g de grasa saturada, 5 mg de colesterol, 150 mg de sodio, 30 g carbohidratos, 6 g de fibra, 12 g de azúcar y 5 g de proteínas

Fuente: ¿Qué es cocinar? Tazón de USDA

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

Enjuague Bajo Su Propio Riesgo

El enjuagar el pollo en un colador no eliminará las bacterias. De hecho, podría esparcir los jugos crudos alrededor del fregadero, sobre la cubierta y en alimentos listos para comer. Las bacterias en la carne de res y la carne de aves de corral cruda, sólo pueden ser matadas cuando se cocinan a una temperatura interna mínima segura, que para las aves de corral es de 165° F, según lo medido por un termómetro para alimentos. Sálvase usted mismo el desorden de enjuagar carne de las aves de corral cruda. No es una medida de seguridad y puede causar contaminación cruzada. Siempre use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de sus alimentos.

Fuente: Partnership for Food Safety Education



SI USTED ESTÁ INTERESADO EN CLASES DE NUTRICIÓN, PÓNGASE EN CONTACTO CON SU OFICINA DE EXTENSIÓN.
