

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES



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 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.

Decisiones saludables para eventos especiales

Los eventos especiales pueden estar llenos con alimentos especiales. Use estos consejos para tomar decisiones saludables mientras celebra.

- **Sirva variedad:** Crea una mesa de buffet colorida. Incluya verduras, frutas y granos integrales.
- **Brinde por la buena salud:** Sirva agua o té helado sin azúcar con hojas de menta fresca. Ofrezca agua seltzer con un chorrillo de jugo de fruta 100%. O trate una rodaja de limón o lima.
- **Haga la actividad parte de la diversión:** Ría, socialice, baile y juegue. Diviértase caminando y hablando con familiares y amigos después de una comida especial.
- **Reconsidere el postre:** Ofrezca fruta fresca y seca. Deje que los invitados hagan su propia mezcla “trail mix”. Tenga a mano cacahuets, chispas de chocolate negro y frutas secas.
- **Reduzca el desperdicio de comida:** Empaque las sobras para que los invitados se las lleven a casa o guárdelas usted mismo. Sería genial agregarlas a sopas o ensaladas al día siguiente. O usarlas en tortillas, sándwiches o guisos.
- **Trate un cambio a una receta:** Use puré de manzana sin azúcar en vez de la



mantequilla al hornear. Use leche baja en grasa cuando una receta requiera crema. Pruebe las hierbas y especias bajas en sal en algunas recetas.

Fuente: Adaptado de <https://www.myplate.gov/tip-sheet/celebrations-and-gatherings>



EL RINCÓN DE LOS PADRES

Prevenga la enfermedad en la familia este invierno

Prevenga la enfermedad en la familia este invierno. Durante el otoño y el invierno, tendemos a reunirnos con familiares y amigos. Las vacaciones son un buen momento para estar juntos. Pero también puede ser un momento cuando los gérmenes se propagan. Las manos limpias son la mejor manera de evitar que usted y su familia se enfermen. El lavado de manos debe llevarse a cabo:

- cuando estás haciendo comida
- antes de comer
- después de tocar a una mascota o alimentar a una mascota
- después de toser o estornudar
- después de ir al baño
- después de limpiar
- después de tocar la basura

Recuérdelo a su familia cuándo y cuál es la

mejor manera de lavarse las manos. Haga que el lavado de manos sea una regla de rutina para todos. Enseñe a lavarse las manos a su hijo lavándose las manos juntas. Las mejores prácticas para lavarse las manos son:

1. Use agua limpia y corriente para mojar las manos.
2. Use jabón y la espuma durante 10 a 20 segundos. Concéntrese en ambos lados (frente y atrás) de las manos, las uñas y entre los dedos.
3. Enjuague las manos completamente y séquelas con una toalla limpia.

Si no puede usar agua y jabón, elija desinfectantes para manos o jabón sin agua. Al igual que el jabón, frote el desinfectante en el dorso de las manos, entre los dedos y las uñas.

DATOS ALIMENTICIOS

La proteína

Algunos alimentos en el grupo de las proteínas son la carne, las aves de corral, los huevos y los mariscos. Este grupo también incluye las nueces, semillas y productos de soya. Las proteínas funcionan como bloques de construcción para los huesos, tejidos, cartílagos, piel y sangre. La mayoría de las personas obtienen suficiente proteína de la carne, las aves de corral y los huevos. Pero muchos no obtienen lo suficiente de los mariscos, nueces, semillas y productos de soya. Obtener la cantidad correcta de proteína es de gran valor. La alimentación saludable de proteínas proporciona grasas insaturadas, fibra dietética y vitamina D. El comer 8 onzas por semana de mariscos puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Cambiar sus opciones de proteínas puede mantener su cuerpo funcionando bien.

Fuente: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>

AHORRE DINERO

Ahorre dinero cocinando más inteligente

Usted y su familia pueden cocinar comidas saludables, incluso con un presupuesto ajustado. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar.

Antes de comprar, planifique:

- Piense en qué alimentos ya tienes en la casa.
- Haga una lista de las comidas que puede hacer con esos artículos.
- Haga una lista de otros alimentos que aún necesita comprar.
- Haga su plan de cocina para la semana.

Cuando esté cocinando, aproveche al máximo su tiempo e ingredientes

¡Cocine una vez, coma dos veces!

- Evite repetir. Guarde las sobras

para otras comidas.

- Congele las sobras para comer más tarde o lléveselas para almorzar al día siguiente.
- Mantenga sus porciones del tamaño correcto. Puede ahorrar calorías y dinero.

Cocine cantidades grandes:

- Cuando pueda, cocine grandes cantidades de alimentos que se congelan bien, como la salsa de espaguetis.
- Divida las comidas en porciones de tamaño de familia y congele inmediatamente después de cocinarlas. Úselas más adelante en el mes.

Fuente: Adaptado por NIH, WeCan https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/tip_saving.pdf



COCINANDO CON LOS NIÑOS

Parfait de Yogurt con Fruta

- 1/2 taza yogurt bajo en grasa, sabor de fruta
- 1/2 plátano mediano, pelado y en rodajas
- 1/2 taza uvas
- 1/4 taza cereal crujiente seco o granola

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frótelas por al menos 20 segundos.
2. Eche las uvas en una taza de plástico alta.
3. Ponga 3 cucharadas de yogur encima de las uvas.

4. Eche las rodajas de plátanos encima del yogur.
5. Añada el resto del yogur.
6. Eche el cereal por encima y disfrute.
7. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Tamaño de la porción:

1 parfait

Hace 1 porción

Datos Nutricionales por Porción: 240 calorías; 2 g total de grasa; 1 g de grasa saturada; 0 g grasa Trans; 5mg de colesterol; 140 mg de sodio; 52g de carbohidratos, 2 g de fibra; 37g total de azúcares; 8g de azúcares añadidas; 8g de proteína; 6% Valor Diario de vitamina D; 15% Valor Diario de calcio; 15% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de potasio.

Fuente: Pennsylvania Nutrition Education Network
<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/fruit-yogurt-parfait>



RECETA

Tetrazzini de Pavo Delicioso

Si a su familia le encantan los sabores de una cena de pavo bien sazonada, pero está cansada del pavo después de unas cuantas rondas de sobras, pruebe esta comida fácil de un solo plato. Esta versión clásica del tetrazzini de pavo tiene la mitad de sodio y más verduras que la versión original sin sacrificar el sabor o la textura.

- 8 onzas *fettuccine*, *spaghetti*, *macarrones*, u otros *fideos integrales*
- 4 cucharadas *mantequilla sin sal añadida*
- 2 tazas *champiñones frescos* o *enlatados*, *picaditos*
- 1 cucharadita *tomillo seco*
- 1/2 taza *harina "all-purpose"*
- 2 tazas *caldo de pollo con sodio reducido*
- 1 1/2 tazas *leche sin grasa*
- 4 tazas *pavo cocido y picado*
- 1 taza *chicharos congelados* o *enlatados*
- 2 cucharadas *queso parmesano, molido*

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frótelas por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 grados F. Engrase ligeramente un molde para hornear de 9 por 9.
3. Cocine la pasta en una olla grande en agua hirviendo hasta que esté tierna. (Verifique el tiempo de cocción de la

pasta y retire la pasta aproximadamente 2 minutos antes del tiempo indicado.)

4. Mientras se cocina la pasta, derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio. Añada los champiñones y el tomillo. Revuelva y cocine hasta que los champiñones se ablanden, aproximadamente 5 minutos.
5. Agregue la harina y mezcle hasta que esté bien mezclada. (Nota: Comience con 1/3 taza de harina y agregue más, si es necesario.)
6. Mientras bate, eche el caldo de pollo y la leche lentamente. Lleve a hervir, reduzca el fuego y hierva a fuego lento hasta que la salsa esté espesa y suave, aproximadamente 5 minutos.
7. Agregue el pavo, las almendras tostadas, los guisantes congelados y la pasta cocida. Mezcle suavemente. Eche en el molde para hornear y

espolvoree con queso parmesano.

8. Hornee hasta que la salsa burbujee y el queso esté dorado, unos 25 a 35 minutos. Deje enfriar 15 minutos antes de servir.
9. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Tamaño de la porción: 1/8 de receta
Hace 8 porciones

Datos Nutricionales por Porción: 290 calorías; 8g total de grasa; 4.5g de grasa saturada; 0g grasa Trans; 65mg de colesterol; 140mg de sodio; 27g de carbohidratos, 4g de fibra; 4g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 26g de proteína; 6% Valor Diario de vitamina D; 6% Valor Diario de calcio; 30% Valor Diario de hierro; 8% Valor Diario de potasio.

Fuente: Center for Nutrition Policy and Promotion
<https://www.myplate.gov/recipes/myplate-cnpp/eves-tasty-turkey-tetrazzini>

CONSEJOS SABIOS

Siga estos consejos para descongelar y cocinar de forma segura las aves de corral congeladas

Hay tres formas seguras de descongelar las aves de corral:

- **En el refrigerador:** Este es el método más seguro. El pavo se descongelará a una temperatura constante y segura. Tomará 24 horas por cada 5 libras de pavo.
- **En agua fría:** cubra el ave completamente en su envoltura original en agua fría de la llave. El agua debe cambiarse cada 30 minutos.
- **En el horno de microondas:** siga las instrucciones en el manual del microondas.

Si su ave no se descongeló completamente en el refrigerador, todavía hay esperanza. Se puede utilizar agua fría y descongelación por microondas para finalizar el proceso.

Asegúrese de cocinar a una temperatura de 165 grados F. Use un termómetro de alimentos para revisar el ala, el pecho y el muslo en la parte más gruesa.

Si tiene preguntas, llame al USDA Meat and Poultry Hotline. El número de teléfono es 1-888-MPHotli(ne) o 1-888-674-6854. Un experto en seguridad alimentaria puede ayudarle. Llame de 10 a.m. a 6 p.m. ET, de lunes a viernes. La información está disponible en inglés y español. Incluso puede obtener ayuda en el Día de Acción de Gracias. La línea del Meat and Poultry Hotline está abierta de 8 a.m. a 2 p.m. ET ese día.

Fuente: Adaptado de <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>

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