

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2023

# 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.

## La seguridad alimentaria en los días de fiestas: Planificando con anticipación

La comida es una parte tan importante de las reuniones navideñas como el fútbol, las decoraciones y los villancicos. En esta temporada de fiestas, tenga en cuenta la seguridad alimentaria en cada paso del camino. Cuide los alimentos cuando planifique, compre, trabaje en la cocina y envuelva las sobras.

### Planificación apropiada

Asegúrese de que su cocina esté equipada con lo que necesita para una manipulación segura de los alimentos. Tenga dos tablas de cortar (una para carnes y mariscos crudos y la otra para productos agrícolas y alimentos listos para comer), un termómetro para alimentos, recipientes poco profundos para almacenar, toallas de papel y jabón. Guarde los alimentos en el refrigerador a 40 grados F o menos o en el congelador a 0 grados F o menos. Revise el refrigerador y el congelador con un termómetro para enseres eléctricos.

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.

## EL RINCÓN DE LOS PADRES

# La alegría de cocinar con los niños durante las navidades

**C**on golosinas especiales y reuniones familiares, ¡este es el momento perfecto para enseñarle a su hijo a cocinar! Los niños no solo podrán probar los nuevos alimentos que preparan, sino que también recibirán un gran impulso cuando vean a familiares y amigos comiendo sus creaciones. El cocinar con sus hijos ahora les ayuda a aprender a preparar comidas saludables.

### Precauciones de seguridad

Para estar seguro, cubra algunas reglas básicas antes de comenzar en la cocina. Enseñe a los niños a lavarse las manos con agua tibia y jabón mientras cantan "Feliz cumpleaños" dos veces para eliminar los gérmenes.

### Enseñanzas básicas

Para comenzar a cocinar, enséñele a su hijo lo básico. Esto podría ser tan fácil como romper un huevo o colocar cada elemento necesario para una receta navideña favorita. Enséñele a su hijo cómo medir la cantidad correcta de cada ingrediente. También muéstrale los tipos de utensilios que podría necesitar.

### ¡Mire quien está cocinando!

Mantenga a sus hijos con ganas de cocinar. Elija tareas de las recetas navideñas en función a las habilidades de ellos. Aquí tienes algunas ideas.

- **3- a 5-años de edad:** Mezcle y revuelva las judías verdes, corte la lechuga para una ensalada, presione los cortadores de galletas
- **6- a 7- años de edad:** pele el maíz, usar un pelador de verduras, romper huevos, medir los ingredientes.
- **8- a 9- años de edad:** Use un abrelatas, exprima los cítricos, verifique la temperatura de los alimentos con un



termómetro, machaque el pollo en una tabla de cortar.

- **Niños de 10 años o más:** corte o pique verduras, hierva papas, caliente alimentos en el microondas, hornee alimentos en el horno, cocine a fuego lento los ingredientes en la estufa. Permita que su hijo tenga tiempo para dominar lentamente los métodos de cocción. Comience con pasos sencillos, como enrollar la masa, usar un cortador de galletas o esparcir el glaseado. Dale tiempo para completar cada paso, desde verter líquidos en la masa hasta hornearlos en el horno. Enseñe habilidades culinarias, como hornear en lugar de asar a la parrilla, y cómo cocinar muchos tipos de platos.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/homefoodsafety/safety-tips/holidays/the-joy-of-cooking-with-kids-during-the-holidays>

## CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

### Compra segura

Asegúrese de tener en cuenta la seguridad alimentaria cuando compre. Mantenga la carne, las aves y los mariscos crudos alejados de los alimentos listos para comer como frutas, verduras y pan. Está bien comprar frutas y verduras que tengan formas extrañas, pero no compre las magulladas o dañadas. No compre productos enlatados que estén abollados, con fugas, abultados u oxidados. Estos podrían convertirse en una fuente de cultivo para gérmenes dañinos.

Escoja los alimentos fríos al final. Lleve los alimentos directamente a casa desde la tienda de comestibles. Siempre refrigere los alimentos que puedan echarse a perder, como la carne o las aves crudas, de inmediato.

### Trabajando en la cocina

En una cocina navideña llena de familiares y amigos, todas las manos pueden estar tocando la cubierta. Pero, ¿están limpias esas manos? Asegúrese de que cada persona se lave las manos con agua corriente limpia y jabón durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos.

Y cuando hornee sabrosas golosinas navideñas, no olvide que nadie debe comer masa cruda para galletas o masa para brownies.

### Almacenando las sobras

Mientras come y visita, tenga en cuenta cuánto tiempo ha estado la comida en la mesa. No se puede saber si un alimento no es seguro por el sabor, el olor o su aspecto. Deseche los alimentos que se echan a perder si se quedan fuera del refrigerador por más de dos horas. Los alimentos como la carne, las aves, los huevos y los guisos pueden echarse a perder rápidamente.

Refrigere o congele otras sobras. Use recipientes poco profundos y herméticos. Etiquete y ponga la fecha en cada paquete. Use las sobras refrigeradas dentro de tres o cuatro días. Vuelva a calentar esas sobras a 165 grados F.

Fuente: <https://www.eatright.org/homefoodsafety/safety-tips/holidays/holiday-food-safety-planning-to-leftovers>

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# Hot Cakes Perfectos de Calabaza

- 1 taza harina de trigo integral
- 1 taza harina blanca all-purpose
- 2 cucharadas azúcar negra
- 1 cucharada polvo para hornear
- 1 1/4 cucharaditas especias para pie de calabaza
- 1 cucharadita sal
- 1 huevo
- 1/2 taza calabaza enlatada, sin sal (no relleno de pastel de calabaza)
- 1 3/4 tazas leche baja en grasa
- 2 cucharadas aceite vegetal

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando por al menos 20 segundos.
2. Combine la harina integral, la harina blanca, la azúcar negra,

el polvo de hornear, las especias para pastel de calabaza y la sal en un tazón grande para mezclar.

3. En un tazón mediano, combine el huevo, la calabaza enlatada, la leche y el aceite. Revuelva para mezclar bien.
4. Agregue los ingredientes húmedos a la mezcla de harina. Revuelva hasta que esté húmeda. La masa puede estar empelotada. (Para hot cakes más delgados, agregue más leche).
5. Cubra ligeramente una plancha o sartén con aceite en aerosol y caliente a fuego medio. Dele la vuelta cuando aparezcan burbujas o cuando el hot cake esté dorado en la parte inferior.

Repita hasta que se use toda la masa.

6. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Numero de porciones: 12

Tamaño de la porción: 1 hot cake (pancake)

Datos nutricionales por porción: 130 calorías; 3.5g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g grasa Trans; 15mg de colesterol; 350mg de sodio; 21g de carbohidratos, 2g de fibra; 4g total de azúcares; 2g de azúcares añadidas; 4g de proteína; 6% Valor Diario de vitamina D; 6% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 2% Valor Diario de potasio

Fuente : <https://www.mainesnap-ed.org/recipes/perfect-pumpkin-pancakes>

## AHORRE DINERO

### ¡Maximice esas sobras!

**S**i terminas preparando una gran comida para tus seres queridos, lo más probable es que te sobre comida. ¡No olvide el poder de las sobras para ayudarle a ahorrar estrés y dinero en esta temporada navideña! La mayoría de la gente está de acuerdo en que las sobras de la cena de pavo son igual de buenas el segundo o tercer día. La mayoría de los invitados se alegrarán de que les esté alimentando. No le culparán por servirles las sobras, incluso si estuvieron allí para la primera comida.

**Para usar las sobras "como estén", siga estos consejos.**

- Retire la carne de la carcasa o el hueso. Córtala en trozos pequeños. Guárdela en recipientes poco profundos en el refrigerador o congelador.
- Use todas las sobras dentro de los cuatro días o congele para su uso posterior.
- Vuelva a calentar las sobras a 165 grados F o hasta que estén calientes y humeantes.

Fuente : <https://extension.umn.edu/save-money-food/holiday-food-budget>

## RECETA

### Guiso de Pavo

- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 1/2 taza cebolla, picadita
- 1 diente de ajo, finamente picado (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
- 4 zanahorias, picadas
- 2 tallos de apio, picados.
- 2 papas, picadas
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos sin sal agregada
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de pavo cocido, picado
- sal y pimienta (opcional, al gusto)
- Condimento italiano u orégano, albahaca o tomillo (opcional, al gusto)

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando por al menos 20 segundos.
2. Caliente el aceite en una cacerola mediana. Agregue la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio y revuelva durante 2 minutos.
3. Añada las papas, los tomates y el agua a la olla. Deje hervir,

luego baje el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Agregue el pavo y cocine otros cinco minutos o hasta que esté caliente.

4. Sazone al gusto antes de servir.
5. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Número de porciones: 4

Tamaño de la porción: 2 tazas

Datos nutricionales por porción: 270 calorías; 4g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g grasa Trans; 55mg de colesterol; 150mg de sodio; 32g de carbohidratos, 6g de fibra; 7g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 25g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 25% Valor Diario de potasio

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

## DATOS ALIMENTICIOS

### Los Carotenoides

Los carotenoides son una sustancia que se encuentra en los alimentos y que ayuda a proteger las células contra el daño. Existen más de 600 tipos de carotenoides. Los alimentos ricos en carotenoides pueden ser eficaces para ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer y pueden ayudar a disminuir el riesgo de degeneración macular.

Los alimentos ricos en carotenoides incluyen verduras de hoja roja, naranja, amarilla y verde oscuro. Algunos ejemplos son los camotes, las espinacas, las zanahorias, los tomates, las coles de Bruselas, la calabaza de invierno y el brócoli.



Fuente: EatRight, Academy of Nutrition and Dietetics

## CONSEJOS SABIOS

### Durmiendo lo suficiente

El salir más y quedarse despierto más tarde a menudo significa perder el sueño. La pérdida de sueño puede dificultar el control del azúcar en la sangre. Cuando no duerme lo suficiente, tiende a comer más y quiere alimentos ricos en grasas y azúcares. Trate de dormir de 7 a 8 horas por noche para protegerse de comer sin sentido.

Sobre todo, piense en lo que es la temporada: celebre y conéctese con las personas que le importan. Cuando se enfoca más en la diversión, se enfoca menos en la comida.

Fuente: Adaptado de <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/holidays-healthy-eating.html>

## 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**