COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
UNIVERSITY OF KENTUCKY COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT, LEXINGTON, KY 40546

UNIVERSITY OF KENTUCKY
College of Agriculture, Food and Environment

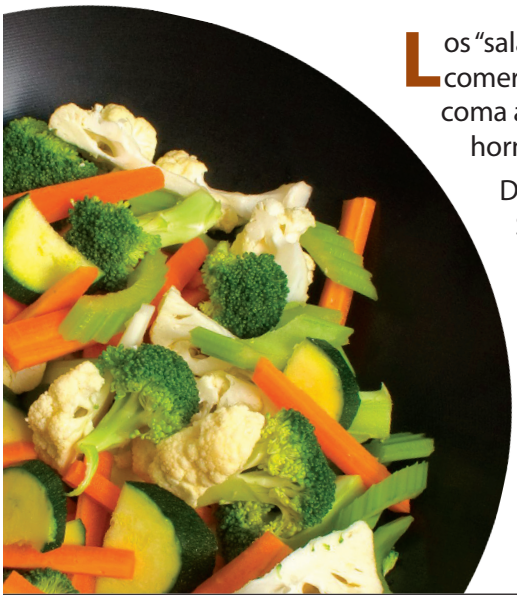
Junio/Julio 2014
Volumen 10, Edición 5

OPCIONES SALUDABLES
PARA FAMILIAS SALUDABLES

DENTRO

- Sugerencias Para Mantener el Presupuesto
- Datos Alimenticios
- Cocinando con los Niños
- Receta para Adultos
- Consejos Sabios
- Eventos Locales

TEMA
FRUTAS Y VEGETALES



Los "salad bars" no son solo para ensaladas. Trate de comer frutas del "salad bar" como postre cuando coma afuera. Esto le ayudara a evitar cualquier postre horneado que sea alto en calorías.

Diversión con la comida salteada. ¡Trate algo nuevo! Saltee sus vegetales (verduras) como el brócoli, las zanahorias, las setas, los chicharos o guisante verdes y ejotes — para un complemento fácil y rápidos para cualquier comida.

Añádalos a su torta (sandwich). Para cualquier torta o "wrap', los vegetales son un gran complemento para ambos. Trate los tomates en rodadas, la lechuga "romaine" o los aguacates en su torta o wrap para añadirle más sabor.

ORIENTACIÓN PARA PADRES

- **Escoja los granos integrales.** Ofrezca pan integral, palomitas de maíz y cereales integrales que son altos en fibra y bajos en azúcar añadida, grasas saturadas y sodio.
- **Coma proteína magra.** Escoja proteína magra y baja en sodio como jamones bajo en sodios, nueces sin sal y huevos. Almacene las nueces sin sal en la despensa (lacena) para meriendas (botanas) rápidas.
- **Supervise la cantidad.** Las meriendas (botanas) no deben reemplazar una comida, así que busque maneras donde sus niños entiendan cuanto es suficiente.

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).

SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program
Putting Healthy Food Within Reach

UKAg EXTENSION
UKAg & HES

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of race, color, age, sex, religion, disability, or national origin. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating. Disabilities accommodated with prior notification.

OPCIONES SALUDABLES
PARA FAMILIAS SALUDABLES

SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO

Cocine una vez…coma toda la semana. Cocine una gran cantidad de su receta favorita en su día libre. (duplique o triplique la receta). Congele en recipientes. Úselos durante la semana, así no tenga que gastar comprando comida para llevar.

Use su creatividad. Utilice las sobras de comida de manera diferente. Por instante, use el pollo para cocinar chili o salteado en una ensalada. Recuerde, que el botar comida es igual que botar dinero!

DATOS ALIMENTICIOS

MANERAS DE REDUCIR EL RIESGO DE ENVENENAMIENTO POR LA COMIDA

- **Lávese las manos con agua y jabón.** Mójese las manos con agua corriente limpia y póngales jabón. Si puede use agua tibia. Frote las manos para crear espuma. Haga esto por 20 segundos. Enjuáguese las manos con agua y séqueselas con papel toalla.
- **Desinfecte las superficies.** Las superficies deben ser lavadas con agua caliente y jabón. Después desinfectadas con una solución de 1 cucharada de cloro por cada galón de agua.
- **Limpie y deseche la comida refrigerada una vez a la semana.** Por lo menos una vez a la semana bote la comida del refrigerador que ya no debe ser comidan. Las sobras cocidas deben ser desechadas después de 4 dias, pollo y carne molida cruda, de 1 a 2 días.
- **Mantenga los enseres limpios.** Limpie los enseres por dentro y afuera. Preste atención a los botones, mangos o manijas que se puedan contaminar por el contacto con las manos.
- **Enjuague los productos.** Enjuague los vegetales (verduras) y frutas frescas con agua corriente limpia. Aunque piense en pelar o cortar el vegetal o fruta antes de comer, es sumamente importante que los enjuague primero para evitar que los gérmenes se transfieran de afuera hacia adentro del producto.

Fuente: USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

OPCIONES SALUDABLES
PARA FAMILIAS SALUDABLES

COCINANDO CON LOS NIÑOS
MERIENDA TROPICAL

- ***¼ tasa jugo de naranja***
- ***1 manzana***
- ***1 naranja***
- ***1 plátano (banana)***

1. Eche el jugo de naranja en un tazón.
2. Lave la manzana y seque. Remueva las semillas y píquela en pedacitos. Moje los pedacitos de manzana con el jugo de naranja para evitar que se pongan obscuro.
3. Pele la naranja y desgaje en secciones. Corte las secciones en pedazos pequeños.
4. Pele y corte el plátano en rodajas de un ¼ de pulgada.
5. Combine todas las frutas y el jugo de naranja en un tazón. Póngalo a enfriar o sírvalo inmediatamente.

Hace: 4 porciones

Datos Nutricionales: 70 calorías; 0 g total grasa, 0 g grasa saturada, 0 g grasa Trans 0 mg colesterol; 0 mg sodio; 18 g total carbohidratos; 2 g fibra; 12 g azúcar; 1 g proteína

Fuente: USDA Recipe Finder

RECETA PARA ADULTOS
PAPAS ASADAS

- ***Rociador de aceite vegetal***
- ***1 lb papas (3 medianas o 3 tazas picaditas)***
- ***2 cucharaditas de aceite vegetal***
- ***½ cucharadita de romero (Rosemary)***
- ***½ cucharadita sal***

1. Caliente el horno a 450 grados.
2. Rocié una bandeja para hornear con aceite vegetal.
3. Lave y pele las papas.
4. Pique las papas en cuadritos de 1/2-pulgada y póngalos en un tazón grande.
5. Eche el aceite, el Romero y sal en un tazón pequeño. Mézclelos bien.
6. Eche la mezcla de aceite encima de las papas. Mueva las papas para cubrirlas bien con el aceite.
7. Acomode las papas en la bandeja para hornear.
8. Hornee por 25 a 30 minutos o hasta que estén levemente doradas.

Hace: 6 porciones

Datos Nutricionales: 70 calorías; 1.5 g total de grasa, 0 g grasa saturada, 0 g grasa trans; 0 mg colesterol; 190 mg sodio; 13 g total carbohidrato; 1 g fibra; 1 g azúcar; 2 g proteína

Fuente: USDA Recipe Finder

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con Office of the Ombudsman: 1-800-372-2973 o 1-800-627-4702 (TTY). El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Copyright © 2014 University of Kentucky y sus licenciantes. Reservados todos los derechos.

OPCIONES SALUDABLES
PARA FAMILIAS SALUDABLES

EVENTOS LOCALES

Eventos locales...

CONSEJOS SABIOS: SOLUCIONES SIMPLES PARA AYUDARLE A USTED Y SU FAMILIA A VER MENOS TELEVISIÓN

1. Saque la televisión de los cuartos.
2. Planifique cuanta televisión usted y su familia van a observar.
3. Establezca límites claros y sea un buen ejemplo.
4. Haga una lista de actividades que quiera hacer en vez de ver televisión.

Fuente: Eat Smart, Move More, NC

Si usted está interesado en clases de nutrición, póngase en contacto con su oficina de extensión.

NAME
Extension Agent for Family and Consumer Sciences

La Oficina de Extensión Cooperativa del Condado
222 Street Rd.
City, KY 4xxxx-xxxx
(xxx) xxx-xxxx