



OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TEMA

¡CELEBRE DE LA MANERA SALUDABLE!

El comer saludable y estar el físicamente activo pueden ser una parte divertida de las fiestas y los eventos.

- **Acostumbre a que los hábitos saludables formen parte de sus celebraciones.** Aunque los alimentos y las bebidas son parte de muchos eventos, no siempre tienen que ser el centro de la ocasión. Enfóquese en las actividades que pongan a mover a las personas y permitan a que disfruten de la compañía de los otros.
- **Haga que los alimentos se vean festivos.** Añada los vegetales y las frutas de colores brillantes para darle más vida a los platos. Corte las verduras y las frutas en formas divertidas que estén relacionadas con la ocasión. Por ejemplo, coloque una uva verde en un palillo de dientes y encima de la uva coloque una rodaja de plátano (banana) y una fresa para que parezca un sombrero de Santa Claus.
- **Ofrezca bebidas para la sed que apetezcan.** Añada fruta picada al agua para darle más sabor y color.



- **Deje que MiPlato sea su guía.** Ofrezca galletas integrales, sirva un dip de frijoles con verduras, prepare brochetas de fruta, utilice pasta integral para las ensaladas de pasta y añádale muchas verduras o trate de usar sustitutos como el yogur griego en lugar de la mayonesa.

Fuente: <https://choosemyplate-Prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGTipsheet20MakeCelebrations.pdf>

DENTRO

- Consejos Básicos para Ahorrar Dinero
- Datos Alimenticios
- Cocinando con los Niños
- Receta para Adultos
- Consejos Sabios
- Eventos Locales

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).



DATOS ALIMENTICIOS LOS CAMOTES

¿Sabía usted que los camotes pueden usarse en lugar de las papas en casi cualquier receta que prepare? Tienen un sabor más dulce que las papas regulares. Para mejor calidad seleccione camotes redondos, firmes sin cualquier tipo de moretones. Limpie los camotes con agua tibia y restriegue con un cepillo de limpiar vegetales o pele la piel (cascara) antes de preparar. Guarde los camotes en un lugar seco, oscuro y fresco. Generalmente duran de 3-4 semanas. La refrigeración hará que la base se endurezca y hará que el camote se ponga amargo. Los camotes son una gran fuente de vitaminas A y C, así como fibra, potasio y algunas vitaminas del complejo B. ¡Utilice estos consejos para preparar camotes para su familia en la casa!



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

REUNIÓN DE PADRES DIVERSIÓN EN TIEMPO DE FRÍO

A veces toma un poco de creatividad para estar activos físicamente en el invierno. Utilice estos consejos para mantenerse físicamente activos durante los meses más fríos.

- Añádale actividad a los cuentos. Actué el cuento que lea o elija una palabra que se repita a menudo, como el nombre del personaje principal y póngase de pie cada vez que se mencione.
- Ponga música para crear diversión. Haga que los niños salten al ritmo de la música y haga que se paraliquen cada vez que pause la música.
- No olvide los juegos clásicos como jugar al escondite, seguir al líder y las charadas.
- Salga al aire libre. Mire alrededor para ver cómo la naturaleza cambia en invierno. ¿Qué animales ves en la primavera, que no ves en el invierno? ¿Cómo las plantas se ven en esta época del año?

Fuente: https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_37.pdf

CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO DE BASURA A TESORO

Sorprendentemente, usted puede usar parte de los vegetales que generalmente bota en la basura. Lea estos consejos para ver cómo:

- **Tallos:** Los tallos de brócoli son dulces y deliciosos. Córtelos y agréguelos con las cabezas o rálloslos para preparar un repollo. Los tallos pelados de la col rizada pueden ser picados en rodajas, luego cocinados hasta que estén tiernos con aceite de oliva, ajo y un chorrito de agua.
- **Hojas:** Cualquier hoja saludable de brócoli o coliflor pueden ser picadas y utilizadas junto con los floretes. Las hojas de apio del interior del racimo son una gran hierba para usar; píquelas para darle sabor a una ensalada o plato cocinado o para decorar la sopa.
- **Tallos:** Cuando esté usando hierbas suaves como el cilantro y el perejil, los tallos pueden ser picados y añadidos a su plato.
- **Semillas:** Puede tostar al horno y comer las semillas de cualquier calabaza de invierno, no sólo calabazas. Simplemente limpie y séquelas, luego mezcle con un poco de aceite y sal en una bandeja para hornear. Tuéstelas en el horno a 300 grados F por unos 25 minutos o hasta que estén crujientes y doradas, volteándolas alrededor de la mitad del camino (12 minutos).
- **Cascaras:** Tómese un minuto para lavar y rallar la cáscara de limones, limones o naranjas y sacudir con aceite de oliva y vinagre para un sabroso aderezo para ensaladas.
- **Raíces:** Las hojas limpias y saludables de la remolacha, el nabo o el rábano pueden ser cocinados como la espinaca — con o sin sus raíces picadas — en un poco de aceite de oliva con ajo y un chorrito de agua.

Fuente: Chop Chop Magazine



COCINANDO CON LOS NIÑOS

PAPAS FRITAS DE CAMOTE AL HORNO

- 3 camotes medianos
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal y pimienta
1. Precalienta el horno a 425 grados F.
 2. Lave y pele los camotes. Córtelos en rodajas de 1/4-pulgada/palitos
 3. En un tazón grande, mezcle las rodajas en aceite de oliva hasta que estén bien cubiertas. Espolvoree con

- sal y pimienta si lo desea.
4. Esparza una sola capa de los camotes sobre una bandeja para hornear.
 5. Hornee hasta que se doren y estén tiernos (unos 20 minutos), virándolos de vez en cuando para que se doren uniformemente.

Número de porciones: 6
Tamaño de la porción: 1/6th de receta

Información Nutricional por porción: calorías 116; 7g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 0mg de colesterol; 36mg de sodio; 13g de carbohidratos; 2g de fibra; 3g total de azúcar; 0g de azúcares añadidas; 1g de proteínas; 20mg de calcio; 1mg de hierro; 219mg de potasio.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

CAMOTES RELLENOS

- 6 camotes medianos
- 1/4 de taza de mantequilla ablandada
- 1 cucharada de cascara (piel) de naranja, rallada
- 2 cucharadas de sirope de "maple"
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 de taza de almendras o nueces tostadas

1. Lave y seque los camotes. Hornéelos a 425 grados F durante 40 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Una vez horneados y ligeramente enfriados, con cuidado corte una rebanada a lo largo de la parte superior de cada camote.
3. Saque la pulpa de camote y eche en un recipiente grande.
4. Maje la pulpa de camote con la mantequilla, la cascara de naranja, el sirope de "maple",

extracto de vainilla y canela.

5. Eche la mezcla de la pulpa de camote adentro del camote. Cubra con almendras o nueces tostadas.

Número de porciones: 6
Tamaño de la porción: 1 camote

Información Nutricional por porción: 220 calorías; 11g total de grasa; 5g de grasa saturada; 0 gramos de grasa trans; 20mg de colesterol; 45mg de sodio; 30g de carbohidratos; 5g de fibra; 12g total de azúcar; 4g de azúcares añadidas; 4g de proteínas; Valor Diario de vitamina D 0%; Valor Diario de calcio 6%; Valor Diario de hierro 6%; Valor Diario de potasio 15%.

Fuente: Adaptado de [http://extension.usu.edu/files/publications/publication/FN_Food\\$ense_2011-04pr.pdf](http://extension.usu.edu/files/publications/publication/FN_Food$ense_2011-04pr.pdf)

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

DIGA NO AL DESPERDICIO DE ALIMENTO

Una de las mejores maneras de ahorrar dinero en sus compras es evitando el desperdicio de alimentos. Utilice estos consejos para usar la mayor parte de sus alimentos.

• **Tan simple como una espátula:**

Puede sonar obvio, pero saque el máximo del contenido de tus frascos raspando los lados con una espátula. Un consejo

aún más fácil es usar el envase para hacer algo especial. Por ejemplo, vierta el aceite de oliva y el vinagre en una jarra de mermelada casi vacía, enrosque la tapa y agítelo para hacer un delicioso aderezo de ensalada.

• **Tenga en cuenta:** coma alimentos que van a dañarse antes que los alimentos más frescos.

• **Dele seguimiento:** Inicie un registro de que alimentos tira a la basura. Le puede ayudar con las compras que hará en el futuro.

• **Planifique:** Antes de ir de compras para alimentos, escriba una nota de cuantas comidas piensa hacer en la casa.

Fuente: <https://www.epa.gov/recycle/reducing-wasted-food-home>



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