COOPERATIVE EXTENSION SERVICE • UNIVERSITY OF KENTUCKY • COLLEGE OF AGRICULTURE • LEXINGTON, KY, 40546

UNIVERSITY OF KENTUCKY College of Agriculture

Abril/Mayo 2013
Volumen 9, Edición 4

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
LAS GRASAS OMEGA-3

Dos veces por semana, haga de los mariscos-pescado y crustáceos- la fuente primordial de proteína en sus comidas. Los mariscos ofrecen una gran variedad de nutrientes y son una fuente excelente de las grasas omega-3, consideradas muy saludables. Como fuera reseñado en la Guía Dietética para los Americanos 2010 (2010 Dietary Guidelines for Americans) el comer cerca de 8 onzas a la semana (se recomienda menor cantidad para los niños) de distintas opciones de mariscos ayudan a contrarrestar las enfermedades del corazón.

ORIENTACIÓN PARA PADRES

Las grasas omega-3 que provienen de los mariscos, contribuyen al mejoramiento y a un desarrollo saludable del sistema nervioso en los infantes y niños. Sírvales mariscos a los niños dos veces por semana en porciones que sean adecuadas para su edad y su apetito. Alternativas de mariscos bajos en mercurio deben ser incluidos en el plan de alimentación saludable para mujeres que estén en gestación o que estén lactando. Para consumir 8 onzas de mariscos a la semana, siga estas recomendaciones: Una lata de atún escurrido representa aproximadamente de 3 a 4 onzas, un filete de salmón varía de 4 a 6 onzas, y una trucha pequeña representa como 3 onzas.

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.

SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO

- El consumir más mariscos no tiene que ser muy costoso.
- La pescadilla, la tilapia, las sardinas, el atún o salmón enlatado, también los mariscos congelados, son alternativas más económicas.
- Revise el periódico regional para identificar ofertas especiales y cupones, busque ofertas en línea ("internet") y mire las ofertas especiales en el supermercado, ésto le permitirá ahorrar mucho dinero en la compra de mariscos.

DATOS ALIMENTICIOS

IMPORTANCIA DE LAS GRASAS OMEGA-3 PARA SU SALUD Y EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Apesar de que muchas personas en los Estados Unidos tienen un alto porciento de enfermedades cardíacas y se les recomienda que reduzcan en su dieta diaria el consumo de grasa, la grasa como tal no siempre es la máxima causante de estas enfermedades del corazón. De hecho, expertos han enfatizado que ciertos tipos de grasas polinsaturadas contribuyen a la prevención de enfermedades cardíacas.

¿Sabía usted que los esquimales consumen a diario aproximadamente una libra de pescado alto en grasa, carne de ballena o de foca, sin embargo rara vez padecen de ataques al corazón?

Este hallazgo ha causado que médicos y científicos expertos cambien su mentalidad sobre las grasas. El pescado contiene un tipo de grasa polinsaturada muy particular, a ésta se le conoce como ácido graso omega-3. Nuestro cuerpo no tiene la capacidad de producir este tipo de grasa, por esta razón debemos obtenerla por medio de alimentos que la contengan.

Los ácidos grasos omega-3 son vitales para una buena salud. Éstos suplen la estructura de las membranas celulares y otros tejidos por todo el cuerpo. Una alta concentración de este tipo de grasa se puede encontrar en el cerebro y la retina ocular.

Mas allá de su función estructural, los ácidos grasos omega-3 han demostrado ser de gran importancia en la prevención o tratamiento de ciertas enfermedades tales como:

- Enfermedades Coronarias del Corazón
- Arteriosclerosis
- Derrames
- Cáncer
- Colesterol Alto
- Hipertensión Moderada
- Artritis Reumatoide

Entonces, ¿significa esto que toda persona debe consumir una libra diaria de carne de ballena como lo hacen los esquimales? No, estudios demuestran que comer dos o tres porciones de pescado a la semana es más que suficiente para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

FUENTE: COLORADO STATE UNIVERSITY COOPERATIVE EXTENSION DEPARTMENT OF FOOD SCIENCE & HUMAN NUTRITION

OPCIONES SALUDABLES
PARA FAMILIAS SALUDABLES

COCINANDO CON LOS NIÑOS

ATRAPADOS CON PALITOS DEL SALMÓN

- ***1 lata (14.75 onzas) de salmón rosado, escurrido***
- ***½ taza de galletas saladas, trituradas (aproximadamente 16 galletas)***
- ***1 huevo***
- ***1 cucharada de aceite vegetal***
- ***Rociador antiadherente para cocinar***

1. En un tazón grande combine el salmón, las migas de galleta y el huevo.
2. Divida la mezcla en 8 pelotas y déle forma de palitos de 4 pulgadas más o menos a cada uno .
3. Con el rociador de cocinar, cubra ligeramente un sartén. Añada el aceite y precaliente el sartén a temperatura media por 1 a 2 minutos. Heche los palitos de salmón, y cocine por 3 minutos.
4. Voltee y cocine por 3 minutos más o hasta que se doren.

Datos Nutricionales por porción: calorías 120; grasa total 7 g; grasa saturada 1.5 g; grasa trans 0 g; colesterol 60 mg; sodio 300 mg; carbohidratos 4 g; fibra dietética 0 g; azúcares 0 g; proteína 11 g

Rinde: 8 porciones

FUENTE: USDA RECIPE FINDER

RECETA PARA ADULTOS

SUCULENTO PESCADO FRITO AL HORNO

- ***2 libras de filetes de pescado***
- ***1 cucharada de jugo de limón fresco***
- ***¼ taza de suero de leche sin grasa o bajo en grasa***
- ***1 cucharadita de ajo fresco machacado***
- ***⅛ cucharadita de salsa picante***
- ***¼ cucharadita de pimiento blanca***
- ***¼ cucharadita de sal***
- ***¼ cucharadita de polvo de cebolla***
- ***½ taza de hojuelas de maíz (elote) trituradas o migas de pan regular***
- ***1 cucharada de aceite vegetal***
- ***1 limón fresco cortado en tajadas***

1. Precaliente el horno a 475°F.
2. Limpie y enjuague el pescado. Frote los filetes con el jugo de limón y seque ligeramente.
3. Mezcle la leche, la salsa picante y el ajo.
4. Combine la pimienta, la sal, el polvo de cebolla con las migas, y colóquelas en un plato.
5. Moje los filetes ligeramente en la leche. Remueva y cubra por ambos lados con las migas de pan sazonadas. Espere a que las migas se adhieran bien, formando una capa por cada lado del pescado.
6. Acomode en una bandeja de hornear, ligeramente aceitada.
7. Hornee por 20 minutos en la parrilla del medio, sin voltearlos.
8. Corte en 6 pedazos. Sirva con tajadas de limón fresco.

Datos Nutricionales por porción: calorías 150; grasa total 3.5 g; grasa saturada 0.5 g; grasa trans 0 g; colesterol 60 mg; sodio 210 mg; carbohidratos 4 g; fibra dietética 0 g; azúcares 1 g; proteína 25 g

Rinde: 6 porciones

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 EE.UU. (USDA) prohibe discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, y donde aplicable, género, estado matrimonial, estado familiar, estado de los padres, religión, orientación sexual, creencias políticas, información genética, represalia, o porque el ingreso de alguna persona sea derivada totalmente o en parte de algun programa de asistencia pública. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.) Personas con discapacidades quienes requieren medios alternativos de comunicación de información acerca de los programas (Braille, letra grande, cinta grabada, etc.) deben comunicarse con el Centro TARGET de USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (número sin cargo de servicio a clientes), al (800) 877-8339 (llamada local or por medio del Servicio Federal de Relevo (Federal Relay Service), o al (866) 377-8642 (Servicio de Relevo). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Copyright © 2012 University of Kentucky y sus licenciantes. Reservados todos los derechos.

OPCIONES SALUDABLES
PARA FAMILIAS SALUDABLES

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS: MANTENGA LOS NIÑOS ACTIVOS SIN INVERTIR MUCHO

1. Reprograme la agenda familiar. Comience por cotejar brevemente su calendario personal, diario y seminal. Luego mire el calendario de los demás. ¿Habrá algunos espacios que se puedan combinar?
2. Considere el tiempo que pasan frente a una pantalla en su casa. Los doctores sugieren cero tiempo frente a las pantallas para niños menores de 2 años. Para niños mayores, debe ser menos de 2 horas al día. El apagar las pantallas electrónicas da más tiempo a la familia para estar activos y divertirse juntos. Pruebe el jugar a la pelota o bailar al son de una música graciosa.
3. Reconsidere los juguetes para sus pequeñines. A los niños pequeños les gusta jugar con casi todo. Re-use envases de la cocina como las cajas de cereal, los cubos de la margarina y las botellas plásticas. Los pequeñines tendrán con éstos, horas de diversión. Llene los envases con papel estrujado que tenga amontonado en casa o con granos secos, para hacer música. Asegure fuertemente las tapas de los envases, y ¡que comience la diversión!
4. Vuelva a experimentar el gozo de compartir en familia. Los niños obtienen mucho más que un cuerpo saludable del tiempo que pasan jugando en familia. Ellos aprenden a sentirse seguros y protegidos. También aprenden valores que perduran como: el trabajo duro, el juego justo y el darle a cada persona su turno.

FUENTE: EAT SMART, MOVE MORE, NC

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

_____