

MAYO / JUNIO 2024

# 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.

## Cómo le puede ayudar MiPlato

 Alguna vez has cenado y poco después has tenido hambre? ¿Alguna vez has querido tomarte una siesta después de comer? Es posible que no haya tenido una comida balanceada de los grupos de alimentos de MiPlato. Todos necesitamos consumir energía en forma de alimentos todos los días para funcionar bien. Las calorías son una medida de la energía que se encuentra en los carbohidratos, las proteínas y las grasas de los alimentos. Los grupos de alimentos de MiPlato tienen un equilibrio de carbohidratos, proteínas y grasas. El comer comidas balanceadas de MiPlato nos ayuda a sentirnos llenos por más tiempo, nos da niveles de energía más estables, nos ayuda a obtener los nutrientes que necesitamos y más.

Haga todo lo posible por desayunar, almorzar y cenar y por usar MiPlato cuando coma cada comida. Tome nota de cómo se siente después de comer una comida de MiPlato en comparación con una comida que no esté balanceada. Tal vez se sienta bien de cualquier manera. Pero tal vez note que está más lleno



durante un período de tiempo más largo, tenga menos sueño o está más alerta después de comer una comida balanceada de MiPlato. ¡Es un concepto simple que puede impactar su vida!

Los beneficios de MiPlato son aún mejores con el tiempo. No solo se sentirás mejor día a día, sino que también empezará a ver otros beneficios. MiPlato puede

afectar su cuerpo por dentro y por fuera, incluyendo cómo se siente. La próxima vez que decida qué comer, tome en cuenta MiPlato. Visite [MyPlate.gov](http://MyPlate.gov) para obtener más información. Visite [PlanEatMove.com](http://PlanEatMove.com) para obtener recetas sabrosas con los grupos alimenticios de MiPlato.

Fuente: Jeannie Najor, MS, RD

### Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales  
Ciencias de las Familias y Consumidores  
4-H Desarrollo de Jóvenes  
Desarrollo para la Comunidad y Economía

### MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.

## AHORRE DINERO

# Encontrando la mejor compra de alimentos

**E**l encontrar la mejor oferta en comida es una habilidad que puedes aprender con un poco de práctica.

El primer paso comienza con el precio. Cada etiqueta de precio en el borde frontal del estante del supermercado muestra consejos útiles. Muestra el tamaño del artículo, el precio de venta al público y el precio unitario.

- **Precio de Venta** es el precio que paga por cada artículo.
- **Precio Unitario** se utiliza para comparar el precio de la misma unidad (libra, onza, cuarto de galón, etc.) entre dos artículos. Busque el precio más bajo por unidad. Puede usar el precio unitario para comparar marcas y tamaños para averiguar cuál cuesta menos.



- **Compra al por mayor.** Casi siempre es más barato comprar alimentos al por mayor. Las opciones inteligentes son paquetes familiares de pollo, bistec o pescado y bolsas más grandes de papas y verduras congeladas. También puede comprar granos, como arroz integral, mijo, cebada y avena, al por mayor. Los frijoles, las lentejas, algunas nueces y los frutos secos vienen al por mayor. Compre leche, yogur y queso fresco y bajo en grasa en el tamaño más grande que pueda usar antes de que se eche a perder. Los tamaños más

grandes a menudo cuestan menos por unidad que los más pequeños.

Antes de comprar, asegúrese de tener suficiente espacio en el congelador. Puedes comprar frutas o verduras enlatadas o congeladas en grandes cantidades cuando estén en oferta.

- **Compre en temporada.** Las frutas y verduras de temporada suelen ser más baratas y frescas. Si compra demasiado, puede congelar el resto o añadir las a futuros planes de comidas. Los mercados de agricultores (Farmers Markets) siempre llevan lo que está en temporada. Cuando no pueda comprar en temporada, cómprelo congelado. Los productos congelados son igual de saludables y puede comprarlos en cualquier época del año.
- **Aléjese de los alimentos precocinados.** Los alimentos precocinados como las cenas congeladas, las verduras congeladas con salsas o mantequilla añadidas, las verduras pre-cortadas, las mezclas de ensaladas pre-embolsadas, el arroz saborizado, la avena o la sémola le costarán más. La mejor compra es preparar lo suyo. Los alimentos pre-cortados, prelavados, listos para comer y procesados son útiles, pero a menudo cuestan mucho más.
- **Abastase durante las ventas especiales.** Cuando los productos que usa estén en oferta, abastase para ahorrar dinero. Asegúrese de que los productos no caduquen antes de que tenga tiempo de usarlos. No le ahorrará dinero si termina tirándolo más tarde.

Fuente: Adaptado de Finding the Best Deal on Food | Kentucky Nutrition Education Program (planeatmove.com)



## DATOS ALIMENTICIOS

# Las verduras de hoja verde

**Temporada:** De mayo a junio y de septiembre a noviembre

**Datos nutricionales:** Las verduras de hoja verde son una fuente de vitaminas A y C. Una porción de media taza tiene un 20% del calcio diario necesario. Las verduras de hoja verde son bajas en calorías con 20 a 30 calorías por porción de media taza.

**Selección:** Busque hojas de color verde brillante que estén frescas, jóvenes, húmedas y tiernas.

**Almacenaje:** Guarde las verduras de hoja verde en la parte más fría del refrigerador por no más de 2 a 3 días.

**Preparación:** Lave bien las verduras de hoja verde en agua tibia. Retire las raíces, las costillas ásperas y los tallos centrales si son grandes o fibrosos.

**Para cocinar:** Agregue las verduras de hoja verde lavadas a una cacerola mediana con un cuarto de pulgada de agua. Ponga a hervir el agua. Tape y cocine hasta que estén tiernas. Las verduras de hoja verde se cocinan en 1 a 3 minutos. Las verduras de hoja verde crujientes y tiernas pueden requerir de 5 a 10 minutos. Las especias y las hierbas se sumarán al sabor sin agregar sal. Pruebe la pimienta de Jamaica, el limón, la cebolla, la nuez moscada o el vinagre.

**Para congelar:** Lave completamente las hojas verdes tiernas y corte los tallos leñosos. Blanquee las verduras durante 2 a 3 minutos, deje que enfrién, escúrralas y empáquelas. Deje media pulgada de espacio libre en la parte superior, selle, etiquete y congele. Guarde las verduras hasta por 1 año en el congelador.

Fuente: Adaptado de University of Kentucky, FCS Extension Plate It Up KY Proud

## EL RINCÓN DE LOS PADRES

# Consejos para niños selectivos con la comida

### Cómo lidiar con la alimentación selectiva

- Deje que sus hijos sean "recolectores de frutas y verduras". Deje que elijan frutas y verduras en la tienda.
- Deje que su hijo le ayude a preparar las comidas.
- Ofrezca opciones. En lugar de: "¿Quieres brócoli para la cena?", pregunte: "¿Qué te gustaría para la cena, brócoli o coliflor?"
- Disfruten los unos de los otros mientras comen juntos en familia.
- Ofrezca la misma comida para toda la familia.

### Trate nuevas comidas

- Comience con porciones pequeñas. Deles una pequeña probadita primero y tenga paciencia con ellos.
- Ofrezcales solo un alimento nuevo a la vez junto con algo que sepa que le va a gustar a sus hijos.
- Sea un buen modelo. Pruebe los alimentos usted también.
- Ofrezca los alimentos nuevos muchas veces. A veces, los alimentos nuevos toman tiempo.

### Haga que la comida sea divertida

- Corte los alimentos en formas divertidas y fáciles con cortadores de galletas.
- Nombre el alimento que su hijo ayude a preparar. Hágalo algo importante el servir la "Ensalada de John" o "Batatas de Jane" para la cena.

Fuente: Adaptado de Healthy Tips for Picky Eaters (usda.gov)

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# Un Licuado Verde

- 1 taza de verduras, como espinacas o col rizada
- 1/2 plátano, pelado y en rodajas
- 1/2 taza manzana picada o 1 taza de bayas frescas o congeladas
- 1 taza de leche sin o baja en grasa

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora en el orden indicado.
3. Licúe hasta que quede suave y cremoso. Agregue un poco de agua si desea un batido más líquido.
4. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Hace 2 porciones  
Tamaño de la porción: 1 taza

*Notas: Si el usar verduras en una bebida le parece extraño, pruebe las espinacas. Apenas las notara una vez mezcladas con frutas. Use fruta congelada para obtener un licuado más espeso y frío.*

Datos Nutricionales por Porción: 90 calorías; 0g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0g grasa trans; 5mg de colesterol; 85mg de sodio; 19g de carbohidratos, 2g de fibra; 13g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 5g de proteína; 6% Valor Diario de vitamina D; 15% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 2% Valor Diario de potasio

Fuente: Green Smoothie | EatFresh.org



## RECETA

# Salteado de Verduras de Primavera

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla dulce, picadita
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 3 papas, cortadas en cuartos
- 1 zanahoria mediana, picadita
- 3 espárragos picados
- 3/4 taza de guisantes dulces o judías verdes
- 1/2 taza de rábanos, picados en cuartos.
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de eneldo seco o tomillo, o especia de su preferencia

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Caliente el aceite en un sartén grande. Cocine la cebolla durante 2 minutos. Agregue el ajo y cocine un minuto más.
3. Agregue las papas y las zanahorias. Tape, baje el fuego y cocine hasta que estén casi tiernas, alrededor de 4 minutos.
4. Si las verduras comienzan a dorarse, agregue una cucharada o dos de agua.

5. Agregue los espárragos, los guisantes, los rábanos, la sal, la pimienta y el eneldo. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos, alrededor de 4 minutos más.
6. Sirva inmediatamente.
7. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

*Nota: Use cualquier variedad de verduras que tenga a la mano para esta receta.*

Hace 4 porciones  
Tamaño de la porción: 1 cuarto de la receta

Datos Nutricionales por Porción: 140 calorías; 1.5g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0g grasa trans; 0mg de colesterol; 220mg de sodio; 28g de carbohidratos, 7g de fibra; 12g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 4g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 8% Valor Diario de calcio; 15% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de potasio

Fuente: Spring Vegetable Sauté | MyPlate



### CONSEJOS SABIOS

## Meriendas inteligentes durante el verano

**E**l verano trae días más largos y un clima más cálido. También trae vacaciones y salidas familiares con niños que no van a la escuela. Es fácil comprar refrescos y dulces en una gasolinera. Pero con un poco de planificación, puedes merendar de forma inteligente en las salidas de este verano.

Empaque bocadillos inteligentes que alimentarán su cuerpo con proteínas, fibra y carbohidratos saludables. Esto le ayudará a sentirte lleno por más tiempo. Algunas opciones buenas para llevar son la crema de cacahuete, las frutas prelavadas (manzanas, plátanos, uvas), las galletas integrales y los pretzels. Las nueces sin sal, las palomitas de maíz simples, las frutas secas, los tomates cerezas, el humus o el yogur también son buenas opciones. Divida las meriendas antes de colocarlas en paquetes de una sola porción. Para alimentos que necesite refrigerar, asegúrese de guardarlos en una hielera. Mantenga la temperatura fría a menos de 40 grados F usando bolsas de hielo. Manténgase hidratado bebiendo agua. Intente beber agua mineral con gas o agregue una rodaja o dos de limón o lima al agua normal para variar el sabor.

Fuente: Adaptado de Smart Snacks for Your Trip (eatright.org)

## 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**