

SEPTIEMBRE / OCTUBRE 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.

## Sacando tiempo para las comidas con la familia

Septiembre es el Mes Nacional de las Comidas con la Familia. Los estudios han demostrado que las familias que comen juntas a menudo tienen mejores hábitos alimenticios y una mejor dinámica familiar. Las habilidades desarrolladas en las comidas con la familia pueden ayudarnos a manejar los momentos difíciles de la vida. El comer con la familia ayuda a la autoestima y puede dar a cada persona una sensación de bienestar. Incluso se ha demostrado que mantiene a los niños alejados de los problemas. Mientras más comidas con la familia compartan los niños, menos probable será que beban alcohol, fumen o consuman drogas. Y se ha demostrado que los niños que comen con su familia hasta cuatro veces a la semana tienen puntuaciones más altas en los exámenes y tienen éxito en la escuela.

Más del 80% de las personas encuestadas comen juntas con más frecuencia desde que comenzó la pandemia de COVID. Ahora que la vida vuelve a estar ocupada, trate de mantener la rutina de comer con la familia. ¿Está ocupada la familia por las noches? Traten de desayunar juntos



antes de que comience el día. O traten de reunirse para desayunar, almorzar o cenar temprano los fines de semana.

Las comidas en familias no solo significan una mamá, un papá y dos niños sentados alrededor de la mesa. Una comida en familia puede ser con alguien con quien viva y le considere como familia. Esto podría incluir compañeros de cuarto, parejas domésticas, padres solteros e hijos, abuelos y nietos. Las personas que viven solas pueden considerar

llamar a un ser querido o invitar a un vecino para comer al mismo tiempo.

¿Cómo puede hacer que las comidas con la familia sean fáciles? Elija un día para planificar. Algunas personas hacen esto los fines de semana. Míe su semana y escoja qué comidas podría comer la familia junta. Toda la familia debe ayudar a seleccionar el menú, ¡incluso los niños! Las comidas no tienen por qué ser difíciles. Trate una

**CONTINÚE EN LA PÁGINA 2**

### 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

### Las sobras

El usar las sobras es una excelente manera de reducir el desperdicio de alimentos y ahorrar tiempo. Estas pueden ser un gran refrigerio, el almuerzo del día siguiente o incluso convertirse en una comida rápida. Puede preparar comidas más grandes a principios de la semana y usar las sobras más adelante en la semana o ponerlas en el congelador. Tenga cuidado con las sobras para asegurarse de que la comida este segura cuando la coma. Mire algunas formas en que puedes usar las sobras:

#### Los granos

- **Arroz:** Use arroz para hacer arroz con leche y arroz frito, o agréguelo a albóndigas, sopas y guisos. También puede congelarlo. Debe agregar una pequeña cantidad de líquido cuando recaliente el arroz sobrante.
- **Pan:** Si el pan, los panecillos, el pan para hamburguesas o perros calientes se están secando un poco, pruebe diferentes recetas. Los crutones, las tostadas, el relleno, el pan rallado o las tostadas francesas son buenas opciones. Use pan de un día de viejo para hacer tostadas francesas. Si le quedan uno o dos panes de hamburguesa o perros calientes en el paquete, úselos para hacer tostadas con queso llenándolos con cualquier tipo de queso y tostándolos en el horno hasta que el queso se derrita y esté ligeramente dorado. ¡Añádale atún enlatado para un sándwich tostado de queso y atún!
- **Pasta:** Úsela en una ensalada de pasta o plato horneado. Congélela para usarla más tarde en platos horneados, sopas, platos de verduras o como un plato complementario con una salsa.

#### Las frutas

Añada la fruta sobrante a las ensaladas o licuados. Mézclala con yogur, requesón o pudín. La fruta sobrante también es excelente en productos horneados como muffins o panes rápidos. Los plátanos bien maduros hacen excelentes panes o muffins de plátano, o congélelos para

usarlos en licuados de frutas. Puede congelar jugo de frutas en bandejas de cubitos de hielo y usarlo para darle más sabor y enfriar las bebidas de frutas.

#### Los vegetales

Use verduras en sopas, ensaladas, tortillas, platos de pasta y horneados. Las papas horneadas que sobren son excelentes para complementar el pie de pastor (Shepherd's pie), o en cazuela de papas o sopa de papas. Puede sacar la pulpa de la papa y usarla para hacer papas horneadas dos veces. Congele las cebollas, apio o pimientos verdes crudos picados para usar en sopas, caldos o guisos.

#### La proteína

- **Frijoles horneados:** Úselos en platos en el horno o para hacer chili.
- **Rostizados:** Cortar en rodajas para hacer sándwiches o triturar para usar en tacos, enchiladas o carne BBQ a la parrilla. También puede cortarlo en cubos y usarlo para preparar fideos con carne de res o congelarlo para usarlo en platos horneados.
- **Bistecs o chuletas:** Corte en rodajas finas y haga fajitas (cocidas con cebollas, chiles y condimento para fajitas). Prepare un sándwich cubriendo la carne con queso, chile y cebollas y salteadas. Complemente una ensalada mixta con bistec en rodajas para una comida rápida.
- **Pavo o pollo:** Use pavo o pollo en platos horneados, sopas, tacos o enchiladas. Puede cortar la carne en rodajas finas para hacer sándwiches, o puede desmenuzarla para hacer sándwiches de ensalada de pollo o pavo. Córtelo en cubos para preparar pollo o pavo con fideos o congélelo para usarlo más tarde en platos horneados o sopas.
- **Jamón:** Use jamón para hacer sándwiches de jamón y queso (ya sean fríos o calientes). O córtelo en rodajas, congélelo y úselo más tarde para sándwiches. Córtelo en cubos y úselo en platos horneados o sopas.

Fuente: Adaptado de UNL Extension Food and Nutrition

## CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

sopa con sándwiches y una porción de fruta. O prepare comida para desayunar para la cenar en las noches en las que no tenga mucho tiempo. Eche un vistazo a [PlanEatMove.com](http://PlanEatMove.com) para ver algunas recetas geniales que seguramente complacerán!

Adaptado de The Family Meals Movement



## CONSEJOS SABIOS

### Los cereales integrales

La próxima vez que vaya de compras, ayude a mantener a su familia saludable eligiendo granos integrales. Los cereales integrales tienen una capa exterior de salvado rica en fibra, un germen y un endospermo almidonado. Los granos refinados (como el pan blanco, la pasta blanca y el arroz blanco) tienen principalmente solo el endospermo.

La fibra de los cereales integrales ayuda a la salud digestiva y cardíaca. Los cereales integrales también tienen vitaminas, minerales y nutrientes adicionales. No importa el grano integral que elija, asegúrese de que la lista de ingredientes incluya granos enteros o que la etiqueta diga "100% grano integral."

Fuente: eatright.org

## RECETA

# Rollitos de Repollo

- 12 hojas de repollo
- 1 libra de carne molida magra
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- 1 cucharadita sal de ajo
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita albahaca seca
- 1/2 cucharadita orégano seco
- 1/2 taza cebolla picada
- 1/4 taza chile verde picado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de agua



1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Cubra las hojas de repollo con agua hirviendo. Deje reposar hasta que las hojas estén blandas, alrededor de 4 minutos. Drene. Cuando se enfríe, recorte el exceso de cresta en la hoja para facilitar el rodaje.
3. Mezcle la carne de res, el arroz, 1/2 taza de salsa de tomate, la sal de ajo, la pimienta, la albahaca, el orégano, las cebollas y el chile verde. Ponga 1/3 de taza en cada hoja, comenzando por el extremo de la hoja, enrolle, metiendo los lados.
4. Coloque la costura hacia abajo en un plato para hornear de 9 por 11 pulgadas.
5. Mezcle la salsa de tomate restante con el azúcar, eche sobre los panecillos.
6. Cubra y hornee a 350 grados F durante 1 hora.
7. Retire los rollos de repollo del plato para hornear, eche el jugo en una cacerola.
8. Mezcle la maicena y el agua; revuelva en una cacerola. Caliente y revuelva hasta que la mezcla hierva, cocine 1 minuto.
9. Sirva la salsa con los rollos de repollo.
10. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Hace 6 porciones

Tamaño de la porción: 2 rollitos

Datos nutricionales por porción: 220 calorías; 6 g total de grasa; 2,5 g de grasas saturadas; 0 g de grasas trans; 50 mg de colesterol; 560 mg de sodio; 24 g total de carbohidratos; 6 g de fibra; 9 g total de azúcares; 1 g de azúcar añadida; 20 g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 6% Valor Diario de calcio; 15% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de Potasio

Fuente: Plate it Up! Kentucky Proud Project <https://www.planeatmove.com/recipes/recipe/cabbage-rolls>

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# Construye Tu Propios Fideos Ramen

- 1 paquete de fideos ramen (de cualquier sabor)
- 2 tazas de agua
- 1 lata (5 onzas) de pollo o atún
- 1 taza de verduras mixtas o de tu preferencia
- Condimento de su elección (ajo en polvo, cebolla en polvo, condimento italiano, pimienta de limón o condimento para todo uso)

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Prepare el ramen en un microondas (o estufa) de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. Añada el pollo o el atún y las verduras y caliente durante 30 segundos a 1 minuto en el microondas hasta que esté completamente caliente.
4. Nota: Si usa el sobre de condimentos incluido en el paquete, intente usar solo la mitad del sobre y añada

sus propias especias.

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

*Consejos: Evite el desperdicio de alimentos utilizando las sobras de pollo asado o horneado. Conviértalo en una noche divertida con la familia estando juntos en la cocina y dejando que todos elijan qué verduras y proteínas quieren.*

Hace 1 porción

Tamaño de la porción:  
1 tazón de ramen

Datos nutricionales por porción: 240 calorías; 4 g total de grasa; 1 g de grasas saturadas; 0 g de grasas trans; 45 mg de colesterol; 710 mg de sodio; 31 g total de carbohidratos; 3 g de fibra; 3 g total de azúcares; 0 g de azúcares añadidos; 21 g de proteína; 0% del Valor Diario de vitamina D; 4% del Valor Diario de calcio; 10% del Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de Potasio

Fuente: <https://www.planeatmove.com/recipes/recipe/build-your-own-ramen>

## EL RINCÓN DE LOS PADRES

# Temas de conversaciones divertidas y atractivas

**T**odos sabemos que las conversaciones alrededor de la mesa son de gran valor. Aquí hay algunas ideas para empezar:

- ¿Cuál es tu fruta o verdura favorita? ¿Cómo te gusta comerla?
- ¿Cuáles son las buenas cualidades de un amigo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de nuestra familia?

- ¿Preferirías vivir en la montaña o en la playa? Por qué?
- Si fueras una estación del año, ¿qué estación serías y por qué?
- ¿Cuál fue tu momento más bajo y tu momento más alto hoy?
- ¿Viste o hiciste un acto de bondad al azar hoy? ¿De qué se trató?

Adaptado de NDSU Extension



## DATOS ALIMENTICIOS

# La avena y la quinua

### La avena

La avena tiene fibra que puede reducir el colesterol y ayudar a apoyar el sistema inmunológico. La avena alardea de ser alta en antioxidantes. La avena es la favorita desde hace mucho tiempo para el desayuno. Puede añadir la avena como un aglutinante al pastel de carne y las hamburguesas. La avena también funciona bien en productos horneados como las galletas de avena, como complementos para crujientes y crumbles, e incluso en platos horneados.

### La quinua

La quinua tiene los nueve aminoácidos esenciales, lo que la convierte en una buena fuente de proteínas. La quinua es una gran fuente de magnesio y una buena fuente de hierro y ácido fólico. El cocinar la quinua es similar al cocinar arroz. Solo tiene que seguir las instrucciones del paquete. El tostar la quinua antes de hervirla en líquido le da sabor, al igual que cocinarla en caldo de verduras. Puede hacer quinua en una olla arrocera. Antes de cocinar, use un colador de malla fina para enjuagar la quinua y eliminar los compuestos llamados saponinas que pueden darle a la quinua un sabor amargo. La quinua es divertida para los niños porque hace ruidos explosivos cuando la mastica y viene en muchos colores: beige, rojo, negro e incluso morado. Mezcle la quinua con frijoles o nueces para obtener un complemento sabroso o agréguela a ensaladas y salteados.

Fuente: 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**