

MARZO / ABRIL 2025

# 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.

## Limpie su despensa en la primavera

La limpieza de primavera no solo se aplica a la casa. Algunos artículos de nuestra despensa pueden llevar ahí más tiempo del que creemos. Conviene limpiarla al menos una vez al año. Limpiar la despensa puede ayudarle a utilizar los productos antes de que caduquen, deshacerse de los que caducaron y hacer sitio para los nuevos. Siga estos sencillos consejos a la hora de limpiar su despensa:

1. **Retire cada producto y mire la fecha de caducidad. Apile los productos en estos grupos:**
  - Productos caducados que pueden desecharse.
  - Productos que expiran en los próximos meses.
  - Productos que no cree que vaya a comer y pueda donar.
  - Todos los demás productos.



**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.



**INVOLUCRE A LOS NIÑOS EN LA COCINA.**

**DEJE QUE LE AYUDEN A GUARDAR LAS**

**COMPRAS, REMOVIENDO INGREDIENTES,**

**PELANDO FRUTAS O PONIENDO LA MESA.**

## EL RINCÓN DE LOS PADRES

### Consejos de nutrición para niños

**H**ay muchos consejos para los hábitos alimentarios de los niños. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) recomienda seguir estos sencillos consejos:

- **Coma más frutas y verduras.** Procure que todos los días la mitad de su plato sea de frutas y verduras.
- **Pruebe los cereales integrales.** Añada a sus platos cosas como avena, pan y pasta integrales.
- **Piense en su bebida.** Elija agua y leche desnatada o baja en grasa (o versiones sin lactosa o de soja enriquecida) cuando tenga sed.

- **Mezcle sus alimentos proteicos.** Incluya diferentes alimentos como mariscos, frijoles, guisantes, lentejas, frutos secos, semillas, productos de soja, huevos, carnes o aves.
- **Involucre a los niños en la cocina.** Deje que le ayuden a guardar las compras, removiendo ingredientes, pelando frutas o poniendo la mesa.
- **Manténgase activo(a).** Encuentre formas de que sus hijos sean activos y muevan su cuerpo durante mínimo 1 hora al día. Pruebe que vayan caminando al colegio, anden en bicicleta o practiquen algún deporte con los amigos.

Fuente: <https://www.myplate.gov/life-stages/kids>

## CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

2. Limpie los recipientes, las estanterías o los cajones y deshágase de las migas que puedan atraer a las plagas.
3. Vuelva a colocar los productos en las estanterías teniendo en cuenta estos consejos:
  - Coloque al frente los productos que caducan en los próximos meses para recordar que debe utilizarlos.
  - Mantenga los productos que consume a menudo, como los cereales, en la parte delantera de la despensa.
  - Agrupe productos similares para evitar comprar los que ya tiene. Junte todas las verduras enlatadas, los tomates enlatados, las frutas enlatadas, etc.
  - Considere la posibilidad de colocar los tentempiés en envases.

Fuente: Jeannie Noble, MS, RD

## AHORRE DINERO

### Compra a granel

**C**omprar a granel puede ahorrar dinero, pero no siempre tiene sentido. Tenga en cuenta estos consejos antes de comprar a granel:

- ¿Tiene espacio para almacenar la cantidad de alimentos que va a comprar?
- ¿Podrá consumir todo el producto antes de la fecha de caducidad?
- ¿Es algo que usted y su familia comen a menudo y disfrutan o está comprando algo nuevo que no sabe si les gustará?

Fuente: Jeannie Noble, MS, RD



## CONSEJOS SABIOS

### Consejos para hacer las compras

**H**ay muchas formas de ahorrar dinero al hacer las compras. He aquí algunos consejos que debe tener en cuenta cada vez que vaya de compras.

- Tenga un plan y siga una lista de compras.
- Si es posible, no haga la compra cuando tenga hambre. Es más probable que haga compras impulsivas cuando tiene hambre.
- Busque los productos en oferta para evitar desperdiciar comida y dinero. ¿Lo compra para comerlo o porque está a buen precio? ¿Le dedicará tiempo a prepararlo? ¿Se lo comerá su familia?
- Revise el precio por unidad.

Encuentre más información escaneando el código QR.



Fuente: Jeannie Noble, MS, RD

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

### Tortillas de Pavo

- *Tortilla de harina integral de 8 pulgadas*
- *1 cucharada de aderezo ranchero bajo en grasas*
- *3 lonchas finas de pechuga de pavo*
- *2 cucharadas de diferentes verduras cortadas en dados*

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándose durante al menos 20 segundos.
2. Unte la tortilla con una fina capa de aderezo ranchero.
3. Coloque el pavo y las verduras cortadas en dados sobre el aderezo de la ensalada.
4. Enrolle y corte por la mitad. Sirva.
5. Las sobras deben refrigerarse en las siguientes dos horas.

Receta para 1 porción  
Tamaño de la porción: 1/2 tortilla

Información nutricional por porción:  
230 calorías; 6 g de grasa total;  
1.5 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans;  
50 mg de colesterol; 540 mg de sodio;  
24 g de carbohidratos totales; 2 g de fibra dietética; 2 g de azúcares totales; 0 g de azúcares añadidos; 21 g de proteínas;  
0% de valor diario de vitamina D; 0% del valor diario de calcio; 6% del valor diario de hierro; 4% del valor diario de potasio.

Fuente: Coma sano para rendir al máximo: Heather Shaw, asistente del Programa de Educación Nutricional del Condado de Metcalfe, Servicio de Extensión Cooperativa de la University of Kentucky



## RECETA

### Desayuno Fácil de Pizza en Tortilla

- *Aerosol antiadherente para cocinar*
- *1 tortilla integral (8 pulgadas)*
- *1 taza de espinacas*
- *3 huevos medianos*
- *1/2 tomate mediano, cortado en dados*
- *Una pizca de sal y pimienta*
- *1/4 taza de queso mozzarella semidescremado rallado*

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándose durante al menos 20 segundos.
2. Rocíe una sartén de 10 pulgadas con aerosol antiadherente y coloque la tortilla dentro.
3. Ponga las espinacas sobre la tortilla, haciendo tres pequeños montones. Rompa un huevo encima de cada montón para poder cortarlo en tres triángulos una vez hecho.
4. Esparza los tomates, la sal, la pimienta y el queso mozzarella sobre los huevos.
5. Tape y cocine a fuego medio-bajo durante 12 minutos o hasta

que la yema esté bien cocida.

6. Retire del fuego y corte en tres rebanadas con un huevo cada una para servir.
7. Las sobras se pueden guardar en el refrigerador en las siguientes 2 horas.

Receta para 3 porciones  
Tamaño de la porción: 1/3 de pizza

Información nutricional por porción:  
140 calorías; 7 g de grasa total;  
3 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans;  
50 mg de colesterol; 170 mg de sodio;  
10 g de carbohidratos totales; 1 g de fibra dietética; 1 g de azúcares totales; 0 g de azúcares añadidos; 10 g de proteínas;  
6% del valor diario de vitamina D; 8% del valor diario de calcio; 6% del valor diario de hierro; 2% de valor diario de potasio.

Fuente: Jean Najor, especialista del Servicio de Extensión; y Jen Robinson, agente de área del Programa de Educación Nutricional (Nutrition Education Program, NEP), Servicio de Extensión Cooperativa de la University of Kentucky



**EVENTOS LOCALES**

**DATOS ALIMENTICIOS**

**Cereales integrales**

Los cereales aportan muchos nutrientes importantes, como carbohidratos, fibra, algunas vitaminas del grupo B, magnesio y selenio. Intente que la mitad de los cereales que consuma sean integrales. Los cereales integrales tienen más fibra y nutrientes que los refinados. A continuación, ofrecemos algunos ejemplos de cereales integrales.

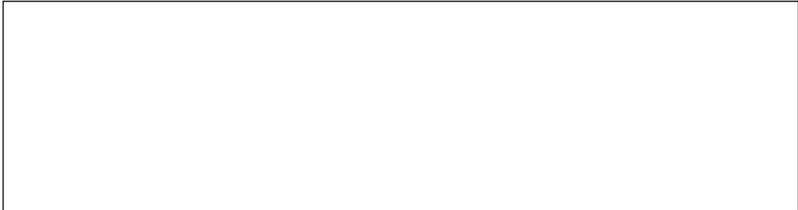
- Pan integral
- Cereales integrales
- Galletas integrales
- Pasta integral
- Tortillas de trigo integral

- Arroz integral
- Avena
- Palomitas de maíz
- Quinoa

Fuente: MyPlate.gov



**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**