



SOUTH DAKOTA STATE  
UNIVERSITY EXTENSION

# Family Food Cent\$

## En esta entrega:

- Haga más actividades físicas en familia
- Cómo cocinar con los niños

## Recetas:

- Paletas de Yogurt de Frutas
- Panqueques Perfectos de Calabaza
- Huevos Endiablados
- Chili Jardín



## Haga más actividades físicas en familia

Mantenerse activo es una parte importante de ser saludable. La actividad física fomenta un peso saludable, ayuda a los niños a dormir mejor, puede mejorar la función cerebral y el desempeño académico y ayuda a los niños a lidiar mejor con los retos que deban enfrentar. Recuerde que los niños imitan a los adultos: dé un ejemplo positivo. Aquí le presentamos algunas formas sencillas de agregar actividades físicas a la rutina de su familia:

- Vayan a caminar o de excursión en familia
- Monten bicicleta en familia
- Fijen una meta, utilizando un contador de pasos y lleven el registro de las millas recorridas
- Caminen o vayan en bicicleta a diferentes lugares
- Siembren un jardín
- Vayan a nadar
- Enciendan la música y pónganse a bailar
- Quehaceres del hogar activos: pídale a los niños que lo ayuden con tareas dentro y fuera del hogar como trabajar en el jardín o pasar la aspiradora
- Fomente la participación en actividades deportivas, danza, etc.
- Si no hay buen tiempo, considere utilizar recursos gratis en Internet como GoNoodle o videos de yoga



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor, comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo hacer rendir su presupuesto para la comida, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension cumple con las pautas de acción afirmativa e igualdad de oportunidades en el empleo, y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. Conozca más información en [extension.sdstate.edu](http://extension.sdstate.edu) (en inglés).

Recetas de: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Contenido de: <http://www.extension.org>; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx>; <https://choosemyplate.gov/>

Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions, LLC

## Cómo cocinar con los niños

La alimentación propia y la de los demás es una responsabilidad que dura toda la vida. Los padres/madres/cuidadores deben involucrar a los niños en el proceso, pues esto genera mayor interés en los alimentos y la cocina. Los niños que se involucran en la preparación de los alimentos tienen mayor probabilidad de comerse la comida y además pueden aprender más sobre matemáticas, entre otras destrezas durante el proceso. Le presentamos algunas formas de involucrar a los niños, de manera segura, en la preparación de meriendas y comidas:

Edad	Tareas
Niños de entre 2 y 3 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpiar mesas</li> <li>• Cortar lechuga con las manos</li> <li>• Lavar frutas y verduras</li> <li>• Llevar ingredientes de un lugar a otros</li> <li>• Mezclar o verter ingredientes</li> <li>• Batir líquidos en un envase con tapadera</li> <li>• Untar productos</li> <li>• Botar la basura en su lugar</li> </ul>
Niños de entre 4 y 5 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelar huevos duros y ciertas frutas, como naranjas o plátanos (bananas)</li> <li>• Cortar hierbas con tijeras de punta roma</li> <li>• Poner la mesa</li> <li>• Ayudar a hacer sándwiches y ensaladas frescas</li> <li>• Medir ingredientes</li> <li>• Usar un batidor de huevos</li> </ul>
Niños en edad escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortar frutas y verduras con un cuchillo pequeño, guiados y bajo supervisión</li> <li>• Rallar alimentos, bajo supervisión</li> <li>• Leer y seguir recetas sencillas</li> <li>• Engrasar y forrar moldes o bandejas</li> <li>• Usar un rodillo</li> <li>• Planificar las comidas de la familia y ayudar a hacer la lista de compras</li> <li>• Encontrar ingredientes en las despensas y el refrigerador</li> <li>• Abrir latas, bajo supervisión</li> <li>• Calentar alimentos en el horno, microondas o cocina, bajo supervisión</li> </ul>
Niños mayores de 12 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar recetas más complejas, bajo supervisión</li> <li>• Empezar a improvisar recetas</li> </ul>





Estas paletas son un regalo divertido para el clima cálido que solo necesita dos ingredientes. Sin necesidad de cocinar, cortar o equipos especiales, los niños



Los panqueques esponjosos de calabaza deleitarán su paladar en el desayuno o la cena. Cubra con rodajas de banana o puré de manzana.

## Paletas de Yogurt de Frutas

Hace: 14 porciones

### Ingredientes:

- 1 yogurt, sabor piña colada (8 onzas)
- 2 ½ tazas fresas (en rodajas, congeladas y posteriormente descongeladas)

### Preparación:

Combine los ingredientes. Vierta la mezcla en vasitos de papel de 3 onzas. Congele durante 30 minutos, luego inserte un mango de paleta de madera en el centro de cada vasito. Congele toda la noche hasta que se ponga firme. Para comer las paletas, quite los vasitos de papel. Para más variedad, intente yogurts de fruta de otros sabores u otros concentrados de jugo de frutas.

Información Nutricional por porción: Calorías 26; Grasa Total 0; Grasa Saturada 0; Proteína 10g; Carbohidratos 5g; Fibra Dietética 1 g; Sodio 9 mg

## Panqueques Perfectos de Calabaza

Hace: 12 Porciones

### Ingredientes:

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 2 tazas harina                                    | 1 cucharadita sal              |
| 6 cucharaditas azúcar morena                      | 1 huevo                        |
| 1 cucharada polvo para hornear                    | ½ taza calabaza (enlatada)     |
| 1 ¼ cucharaditas especias para pastel de calabaza | 1 ¾ tazas leche, baja en grasa |
|   | 2 cucharadas aceite vegetal    |

### Preparación:

Combine la harina, azúcar morena, polvo para hornear, especias de pastel de calabaza y sal en un tazón hondo. En un tazón mediano, combine el huevo, calabaza enlatada, leche y aceite vegetal, mezcle bien. Añada los ingredientes húmedos a la mezcla de harina, hasta tener una pasta húmeda. La masa puede tener grumos. (Para una masa menos espesa, agregue leche). Ligeramente engrase una sartén con aceite en aerosol y coloque sobre fuego medio. Coloque ¼ taza de masa en la sartén caliente. Cocine hasta que aparezcan burbujitas y estas comiencen a reventar. Luego, voltee los panqueques hasta tener un color café-dorado, 1 ½ a 2 ½ minutos. Repita con el resto de la masa. Rinde alrededor de 1 docena de panqueques de 3 ½ pulgadas.

### Notas

Si no tiene especias de pastel de calabaza, no se preocupe – es una combinación de canela, nuez moscada, jengibre, y clavo. En esta receta, usted puede sustituir ¾ cucharadita de canela, ¼ cucharadita de nuez moscada y ⅛ cucharadita de jengibre y la misma cantidad de clavo.

Sugerencia para la seguridad: Para asegurar que su sartén esté lo suficientemente caliente sin usar sus manos, simplemente deje caer unas 3 ó 4 gotitas de agua en la superficie. Si chisporrotean, está lo suficiente caliente. Por favor asegúrese de que el mango de las sartenes u ollas apunten hacia el centro o la parte posterior de la cocina, para prevenir que se traben en la ropa o en las manos y causen quemaduras.

Información Nutricional por porción: Calorías 130; Grasa Total 3g; Grasa Saturada 1g; Proteína 4g; Carbohidratos 21g; Fibra Dietética 1g; Sodio 354mg



Un plato favorito en fiestas y comidas compartidas, ¡los huevos rellenos también son un excelente refrigerio lleno de proteínas en cualquier momento!

## Huevos Endiablados

Hace:6 Porciones

### Ingredientes:

6 huevos duros, sin cáscara  
1/4 taza mayonesa  
1/8 cucharadita sal  
1/8 cucharadita pimienta

### Preparación:

Cocine los huevos en una sartén cubriéndolos con agua. Caliente hasta hervir. Reduzca el fuego, hierva a fuego lento durante 15 minutos. Inmediatamente enjuague con agua fría para detener la cocción y para que sea más fácil quitar la cáscara. Refrigere los huevos sin cáscara hasta que estén listos para utilizarse. Corte los huevos por mitad a lo largo. Quite las yemas y conserve las claras. Coloque las yemas en una bolsa de un cuarto de galón con cierre (tipo zip lock) junto con los demás ingredientes (con excepción de las claras de huevo). Quite todo el aire de la bolsa. Cierre la bolsa y amase (o aplaste) la bolsa para combinar bien todos los ingredientes. (Nota: una alternativa es colocar las yemas en un recipiente con otros ingredientes (sin las claras de huevo) y mezclar bien hasta hacer una pasta.) Empuje el contenido de la bolsa hacia un extremo. Corte 1/2 pulgada de esa esquina de la bolsa. Exprimiendo delicadamente, llene las claras de huevo que dejó a un lado con la mezcla. (Nota. Si utiliza un recipiente para mezclar los ingredientes, puede utilizar una cuchara para llenar las claras.) Refrigere para combinar los sabores.

Información Nutricional por porción: Calorías 134; Grasa Total 12g; Grasa Saturada 3g; Proteína 6g; Carbohidratos 0g; Fibra Dietética 0g; Sodio 178mg



## Chili Jardín

Hace:4 porciones

### Ingredientes:

3/4 libra carne de res molida (magra, 10% grasa)	1/2 taza maíz (elote) dulce
1/2 taza pimiento verde (picado)	1 lata salsa de tomate (8 oz)
1/2 cebolla grande (picada)	1 taza tomates (frescos picados)
1/2 taza apio (picado)	1 guión pimienta negra
2/3 taza frijoles rojos (enlatados, enjuagados y escurridos)	1/2 cucharadita ajo en polvo
	2 cucharaditas chilen polvo

### Preparación:

Lávese bien las manos y el área de trabajo. Coloque la carne molida en una sartén con aceite o aceite en aerosol. Ponga a cocer ligeramente la carne a fuego medio-alto, agitando ocasionalmente para hacerlo pedazos. Drene la grasa y pase un toalla de papel por la carne para quitar más grasa. Transfiera la carne a un escurridor y enjuague con agua muy caliente para retirar más grasa. Agregue el pimiento verde, la cebolla, y el apio. Cocine hasta suavizar. Agregue los frijoles, maíz (elotes), salsa de tomate, tomates picados, ajo en polvo y chile en polvo. Cocine esta mezcla a fuego lento durante 20 minutos. Sirva caliente en tazones o como una salsa con tostadas de maíz o sobre un pan d bolillo. Cubra y refrigere los sobrantes a 2 horas de consumir.

Información Nutricional por porción: Calorías 238; Grasa Total 8g; Grasa Saturada 3g; Proteína 21g; Carbohidratos 20g; Fibra Dietética 5g; Sodio 413g