



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta edición:

- La magia de comida familiar
- Terminar bien el verano: prepararse para un comienzo exitoso de la escuela

Recetas:

- Nuggets de pollo al horno
- Puré de manzana
- Macarrones con queso de calabaza



Octubre 2024

La magia de comida familiar

¡Octubre es el mes nacional de comer mejor, comer juntos! Reunirse durante las comidas puede tener un gran impacto en la salud de su familia. Si ha pasado un tiempo desde que se ha sentado a comer con sus seres queridos, aquí hay algunos consejos para ayudar:

- **Empieza poco a poco:** Mire el horario de su familia y elija un día y hora que todos puedan hacerlo. Aumenta gradualmente el número de comidas familiares cada semana como sea posible. Si su familia tiene una semana ocupada, intente agregar un desayuno familiar o una reunión de almuerzo el fin de semana.
- **¿No tienes suficiente tiempo para cocinar?:** Aproveche al máximo sus fines de semana y noches gratis en eligiendo recetas, comprando con una lista de supermercados de y preparando lo que pueda antes de la semana que viene. Recetas dobles congelables cuando sea posible y mantenga a la mano ingredientes simples, como pan, queso, fideos, salsa de pasta, verduras congeladas o enlatadas, y sopas, para comidas rápidas.
- **¿Tienes demasiadas tareas?:** ¡Haga que todos participen en las comidas familiares! Los niños pequeños pueden hacer tareas simples como poner la mesa, mezclar, verter y limpiar. Los jóvenes mayores pueden ayudar a medir, cortar frutas y verduras, así como aprender a usar la estufa y el horno de manera segura. ¡Los niños son más propensos a probar alimentos que ellos mismos han ayudado a preparar!
- **Apagar la tecnología ayudará:** Coloca los teléfonos y tabletas en una habitación diferente y apaga el televisor para reducir las distracciones. Esto ayudará a que tu familia se concentre en una buena conversación en lugar de zumbidos, alertas y notificaciones. ¡Estos pueden esperar!
- **Conectarse con la familia:** Háganse preguntas abiertas y escuchen atentamente para mostrar a su familia que los ama. Los niños se entusiasmarán por las comidas si son divertidos, así que aliente a los chistes y la risa. Puede crear una respuesta de relajación que ayuda a nuestros cuerpos a sentirse mejor y absorber los nutrientes de nuestras comidas.



Se supone que las comidas familiares no deben ser perfectas. ¡Haz lo mejor que puedas y eso te llevará al éxito!

Este material fue financiado por el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria (SNAP), comuníquese con su oficina local de Servicios Sociales.

Para obtener más información sobre cómo aprovechar su dinero para alimentos, comuníquese con su oficina local de Extensión de SDSU o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades de acuerdo con las políticas de no discriminación de la Universidad Estatal de Dakota del Sur, la Junta de Regentes de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Obtenga más información en extension.sdstate.edu.

Recetas de: myplate.gov/myplate-kitchen/recipes

Contenido de: extension.org; doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx; myplate.gov/

Prepararse para eventos inesperados

Los desastres pueden cortar la energía de su hogar, lo que dificulta satisfacer las necesidades básicas. Mantener los alimentos seguros y enfriar o calentar su hogar puede convertirse en un desafío. Prepárese para lo inesperado teniendo comida y agua abastecidos. Tener un arsenal también ayudará a mantener los costos bajos durante una emergencia.

Almacene alimentos no perecederos que su familia comerá y que satisfagan necesidades dietéticas especiales. Ejemplos de alimentos que se deben almacenar son:

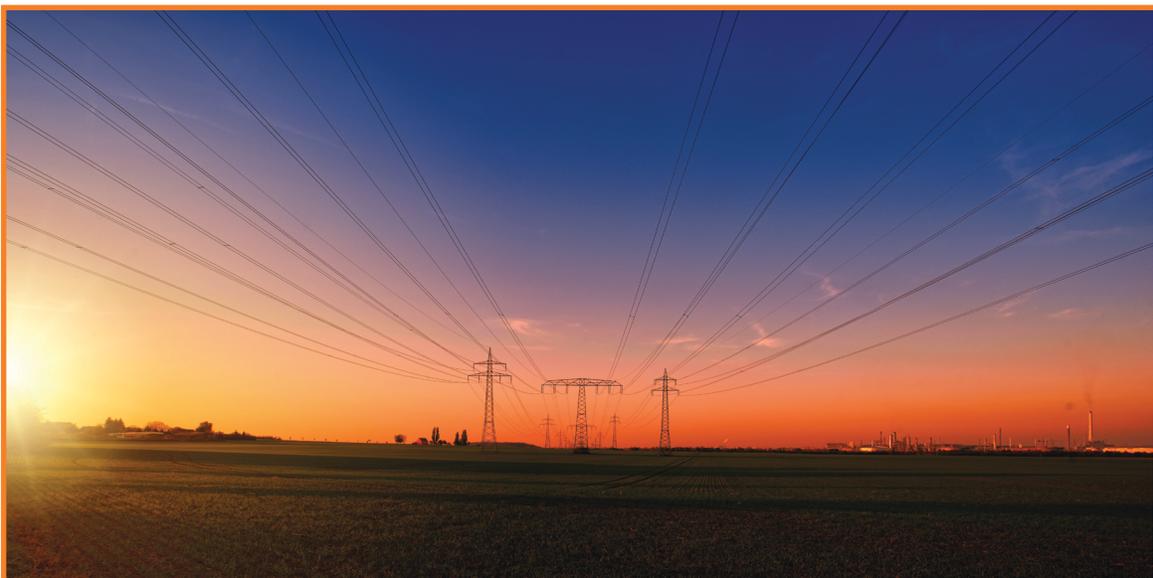
- Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer, y una abrelata
- Barras de proteínas o frutas
- Cereales secos
- Frutas secas
- Jugos enlatados
- Leche pasteurizada no perecedera
- Alimentos para bebés

Cuando la electricidad está apagada, los alimentos que deben almacenarse en refrigeradores y congeladores pueden volverse inseguros. Los alimentos descongelados generalmente están bien de consumir si todavía están "fríos en el refrigerador". En caso de duda, échalo. Cuando no hay poder sigue estos consejos para manejar tu comida.

- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas tanto como sea posible.
- Deseche cualquier alimento perecedero como carne, aves, pescado, huevos o sobras que hayan estado expuestos a temperaturas superiores a 40 grados durante dos horas o más.

Después de un desastre, puede haber acceso limitado a agua potable limpia. Tener una reserva de emergencia para el agua embotellada. Se recomienda tener un galón de agua por día, por persona. Los niños, las madres lactantes y las personas enfermas pueden necesitar más agua.

- Nunca racionar agua potable a menos que las autoridades le ordenen hacerlo. Escucha a tu cuerpo y bebe la cantidad que necesitas. Para minimizar su consumo de agua, reduzca la actividad y trate de mantenerse fresco.
- No tome bebidas carbonatadas o con cafeína en lugar de agua potable. Las bebidas con cafeína deshidratarán el cuerpo, lo que te dará más sed.





Nuggets de pollo al horno

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ libras muslos de pollo, deshuesados, sin piel
- 1 taza de cereal listo para comer, copos de maíz

- 1 cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de condimento italiano
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo

Dirrecciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Retire la piel y el hueso; Corta los muslos en trozos del tamaño de un bocado.
3. Coloque los copos de maíz en una bolsa de plástico y tritúrelos con un rodillo.
4. Agregue los ingredientes restantes a los hojuelas de maíz trituradas. Cierre la bolsa herméticamente y agite hasta que se mezcle.
5. Agregue algunos trozos de pollo a la vez a la mezcla de migas. Agitar para cubrir uniformemente

2. Coloque los trozos de pollo en la bandeja para cocinar para que no se toquen.
3. Hornee hasta que estén doradas, aproximadamente de 12 a 14 minutos.

Microwave Method:

1. Engrasar ligeramente un plato de hornear de 8x12 pulgadas.
2. Coloca pedazos de pollo en el plato para hornear para que no se toquen. Cubrir con papel encerado y cocinar en alto.
3. Rota el pollo cada 2 a 3 minutos. Cocine hasta que esté tierno, unos 6 a 8 minutos.

Haga nuggets de pollo en casa con migas de cereal, especias y hierbas. Puedas cocinarlos en el microondas o en el horno.

Método convencional:

1. Precalienta el horno a 400 °F. Engrase ligeramente una bandeja para cocinar.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 158g; Grasa total 6 g; Grasa saturada 2g; Proteína 18g; Hidratos de carbono 7g; Fibra dietética 1 g; Sodio 115g



Puré de manzana

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

- 7 manzanas
- ½ taza de agua

- ½ taza de azúcar

Dirrecciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lavar y luego cortar las manzanas en cuartos. Las manzanas se pueden pelar, pero la fibra disminuirá.
3. Combine las manzanas y el agua en una cacerola. Caliente a ebullición. Vuelva el calor a bajo tan pronto como el agua esté hirviendo.
4. Cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que las manzanas estén blandas. Revuelva ocasionalmente para evitar que se pegue.
5. Agregue el azúcar y caliente hasta que el azúcar se disuelva.

Sugerencia para servir: Agregue 1 cucharada de canela y revuelva antes de servir.

El puré de manzana casero, una delicia fácil de hacer, es una maravillosa guarnición o postre.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 70g; Grasa total 0 g; Grasa saturada 0g; Proteína 0g; Hidratos de carbono 18g; Fibra dietética 2g; Sodio 1mg



Encuentre más
recetas y videos en
extension.sdstate.edu

Calabaza

Rinde 10 porciones

Macarrones con queso de calabaza

Ingredientes:

1-16 oz. caja de macarrones de trigo integral	1 ¼ tazas de puré de calabaza
3 cucharadas de mantequilla salada	2 tazas de queso cheddar rallado
3 cucharadas de harina	¼ cucharadita de pimienta
2 tazas de leche al 1% o descremada	¼ cucharadita de nuez moscada una pizca generosa de sal
1 cucharadita de mostaza	

Direcciones:

1. Cocine los macarrones de acuerdo con las instrucciones.
2. En una sartén derrita la mantequilla, agregue la harina y cocine 2 minutos.
3. Agregue la leche, caliente a fuego lento durante unos 4 minutos, hasta que la mezcla cubra el dorso de una cuchara.
4. Agregue los condimentos y la calabaza, agregue el queso y revuelva hasta que se derrita. Mezcle los macarrones.
5. Vierta en un molde de 9x13 ligeramente engrasado. Hornee a 350 grados F durante 20-25 minutos hasta que estén doradas.

Información nutricional por porción: Calorías 320; Grasa 12 g; Sodio 24 mg; Hidratos de carbono 41g; Fibra 5g; Azúcares 4g; Proteína 15g



Sabías ...

El sodio y el potasio crean un equilibrio en el cuerpo para hacer que los músculos se contraigan, transmitan impulsos nerviosos y regulen la presión arterial y los latidos del corazón.

Obtenga más información en: extension.sdstate.edu/pick-it-try-it-it



Ahorre dinero y coma más saludable preparando comidas en casa. Obtenga más información en The Dish: Real Talk About Food thedishrealtalk.com/course2/#/ o siga las instrucciones a continuación.



1. Abre la cámara de tu teléfono.
2. Sostenga su dispositivo sobre un código QR para que sea claramente visible en la pantalla de su teléfono inteligente.
3. Su teléfono inteligente lee el código y aparece un enlace en su pantalla.