



¡Ser Saludable!

Consejos para una Mejor Comida al Aire Libre

Por Cassandra King, Educadora de EFNEP

¿Planificando una comida al aire libre con su familia para este verano? Tenga en cuenta estos consejitos para asegurar una comida *alfresco* segura y saludable:

Cocinando a la Parrilla:

- ✓ Use tabla para cortar y utensilios por separado para las carnes crudas y para alimentos listos para comer como los vegetales o los panes
- ✓ Mantenga los alimentos perecederos fríos hasta cuando estén listos para cocinar
- ✓ Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse que las carnes y aves estén bien cocidos a través de su temperatura mínima segura
- ✓ Cocine la carne de res, de cerdo, cordero, y ternera (bistec, chuletas, y carnes asadas) a una temperatura de 145 °F con un tiempo de reposo de 3 minutos
- ✓ Cocine las carnes molidas a 160 °F; cocine las aves enteras, pechugas de aves, y carnes molidas de aves a una temperatura de 165 °F
- ✓ Siempre utilice platos y pinzas limpias para servir comida cocida. Nunca reúse los artículos que han tocado las carnes y aves crudas para servir la comida cocida.

Comida al Aire Libre en el Verano:

- ✓ La comida perecedera no debe de estar afuera más de dos horas. En un día caliente (más de 90°F), la comida NUNCA debe de quedarse afuera más de 1 hora.
- ✓ Sirva la comida fría en porciones pequeñas, y mantenga el resto en una refrigeradora portátil. Luego de cocinar las carnes y las aves en la parrilla, manténgalas calientes hasta que sean servidas – a una temperatura de 140 °F o más caliente.
- ✓ Mantenga la comida caliente poniéndola al lado de la parrilla, no directamente sobre el carbón ya que pueden quedar sobre cocidas

¡Disfrute de su comida familiar, diviértase y manténgase activo!

Para más información, por favor visite <https://www.foodsafety.gov/keep/events/summervacations/index.html>

Combata el Calor con Bebidas Saludables

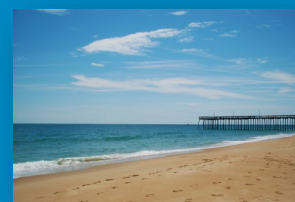
Por Richa Mathur, Voluntaria de EFNEP

Tomando agua es la mejor manera de reemplazar los líquidos perdidos a causa de la mucha calor y las actividades físicas al aire libre. Al mismo tiempo, la voluntad de mantenernos hidratados aumenta si podemos darle más opciones a nuestros paladares, los cuales son reconfortantes y apacibles a nuestros sentidos y nuestra salud.

Aunque las bebidas azucaradas parezcan ser opciones fáciles y económicas para la mayoría de nosotros, la alta cantidad de azúcar añadida y calorías en estas bebidas nos pueden quitar la salud causándonos enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, alta presión arterial, entre otras. Substituyendo estas bebidas con agua de sabores naturales con pepino fresco o limón fresco en rebanadas, no solo añade sabor al agua, sino que también contribuyen un gran valor nutricional a la bebida. Bebidas hechas en casa como los batidos verdes frescos, jugos de frutas, limonadas, ponches de fruta fresca, ya sea añadiendo menos azúcar o sin azúcar ni preservativos, hacen de las bebidas de verano frescas, saludables, y económicas. Las bebidas bajas en azúcar de frutas también ayudan a sacar la grasa del cuerpo y son una manera fácil de lidiar con el consumo de calorías excesivas durante el verano. Éstas también hechas en casa les permiten una manera constructiva y efectiva de mantener a los niños ocupados. Haciendo bebidas saludables para reuniones familiares en la playa o comida a la barbacoa pueden convertirse en experiencias educativas en las cuales los niños pueden disfrutarlas mientras pasan un buen tiempo familiar.

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference 28 slightly revised May 2016 Software v.3.8.5.1 2017-06-28

6615 Reisterstown
Road, Ste. 201,
Baltimore, MD 21215



EN ESTA EDICIÓN

“Consejos para una Mejor
Comida al Aire Libre” –
Por Cassandra King

“Combata el Calor con
Bebidas Saludables” –
Por Richa Mathur

“Actividades de Verano
con sus Hijos” – Por
Vanessa Lubiner

“Receta: Sandía Electri-
zante” – Por Barbara
Fisher

AG TIP

10 Frutas y Vegetales Favoritos en el Verano

Cerezas



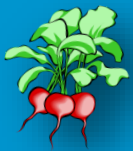
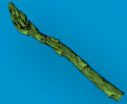
Fresas

Espinacas



Chícharos

Espárragos



Betabel

Arándanos Azules



Maíz

Ejotes



Tomates

Actividades de Verano con sus Hijos

Por Vanessa Lubiner, Educadora de EFNEP

Mientras disfrutamos del calor del verano, es importante estar consciente de como las temporadas del año afectan nuestro cuerpos. Usted podrá estar familiarizado con la importancia de la actividad física diaria y las 3 comidas balanceadas, así que vamos a indagar en este conocimiento y cultivar consciencia. El movimiento consciente, sea de manera meditativo y lento, o intenso y rápido, nos ayudan a desarrollar un entendimiento de lo que nuestros cuerpos nos están diciendo que necesitan.

Aquí hay una actividad consciente que usted y sus hijos pueden hacer juntos en una tarde de verano caliente o un atardecer invernal: **SABOREANDO Y LOS OTROS SENTIDOS**.

El sabor es un sentido fundamental que usted compromete, y basará otros sentidos del sabor. Reúna diferentes alimentos para saborear. Un ejemplo es una pasa, una pepita de chocolate, una rebanada de zanahoria, una galleta salada, o cualquier alimento que quiera saborear!

Tomen turnos, cierren sus ojos. Su compañero(a) le dará un alimento para probar y le preguntará:

- ✓ Aguanta el alimento en tus manos. ¿Cómo se siente?
- ✓ ¿Cómo huele?
- ✓ Lleve el alimento a su boca y mastique lentamente. ¿Cómo sabe?
- ✓ Tragüe el alimento. ¿Cómo se siente al pasar al estómago?
- ✓ ¿Cómo te hace sentir este alimento?
- ✓ Haz un movimiento en lo cual este alimento te haga sentir y al probarlo. Por ejemplo, una pasa podría sentirte blando, así que podrías rodarte en el piso para describir lo que es ser blando. O una zanahoria podría tener un sabor fresco, por lo que podrías hacer el gesto de alcanzar al cielo y hacer que tu cuerpo sea tieso como una zanahoria.
- ✓ Tome turnos en probar los diferentes alimentos.
- ✓ Al final, párese y alcance con sus manos el cielo y empuje sus brazos hacia los lados.
- ✓ Lentamente, gire sus brazos y la mitad de su cuerpo hacia los lados.
- ✓ Observe como usted se siente, ¡y comparta sus opiniones acerca de esta actividad con su compañero(a)!

¡Este ejercicio tiene la intención de ser lento y tonto! Una forma de jugar. Es una gran manera de pasar un buen tiempo con sus hijos, probar nuevos alimentos, y experimentar nuevas cosas juntos. ¡Y también le pueden ayudar a usted y a sus hijos en crear consciencia de comer y moverse!

¡Comuníquese con nosotros!

(410) 856-1850

Find us on 

@efnepbaltimorecity



UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION 

Receta: Sandía Electrizante

Por Barbara Fisher, Educadora de EFNEP (Receta obtenida en: watermelon.org)

Las sandías están en temporadas. ¡Pruebe esta fruta popular de verano con esta receta deliciosa!

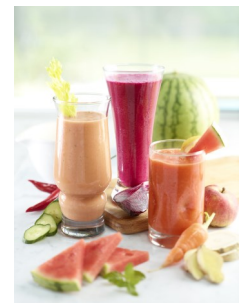
Ingredientes

- 2 tazas de sandía en cuadrados
- 1/3 de limón grande, sin cáscara
- 1 1/2 cucharadas de jengibre fresco, sin cáscara
- 2 zanahorias medianas

Procedimientos

Haga un jugo de todos los ingredientes. Rinde 1 3/4 tazas de jugo.

En una licuadora, ponga la sandía primero y luego el resto de los ingredientes. Licúe lentamente hasta que la sandía quede en líquido; luego aumente la velocidad de la licuadora poco a poco. Licúe por 2 minutos. ¡Disfrute!



Datos Nutricionales: Calorías 88; Grasa Total 0.78 g; Grasa Saturada 0 g; Fibra 3.2 g.

Para más información, por favor visite: <http://www.watermelon.org/Recipes/Watermelon-Zapper>