



febrero de 2020 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters-
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

¡Un festín para sus ojos!

Por Megan Cooney (Estudiante de posgrado)



Una buena nutrición y una buena salud tienden a ir de la mano. Pero, ¿sabía usted que una dieta saludable puede proteger también sus ojos? Es verdad, ¡lo que usted come puede afectar lo que ve!

Los ojos saben

¿Por qué cuidar la salud de sus ojos es tan importante? A medida que envejecemos, el riesgo de adquirir enfermedades de los ojos como la degeneración macular senil (AMD por sus siglas en inglés), retinopatía diabética, glaucoma y cataratas incrementa. Muchas investigaciones han demostrado que la visión es uno de los cinco sentidos más importantes que debemos mantener. Claramente, la pérdida de la visión es una gran preocupación.

Comiendo por una mejor salud ocular

Investigaciones demuestran que el comer alimentos que son ricos en ciertas vitaminas, minerales y antioxidantes puede disminuir, o inclusive ayudar a prevenir, la mayoría de las enfermedades de los ojos.

¿Se pregunta cómo adquirir más nutrientes buenos para la visión en la dieta de su familia? Mantenga los ojos abiertos por los siguientes alimentos:

- **Luteína y Zeaxantina:** col rizada, espinaca, lechuga romana, hortalizas de hoja verde, brócoli, huevos
- **Beta-caroteno:** zanahorias, calabazas, calabacitas del invierno, batatas, pimientos rojos, melón
- **Vitamina C:** naranjas, toronjas, fresas, col de Bruselas, pimientos verdes
- **Vitamina E:** semillas de girasol, germinado de trigo, almendras, avellanas, aceites vegetales
- **Omega-3, ácidos grasos:** salmón, atún, sardinas, arenque, caballa, lácteos fortificados
- **Zinc:** ostras, carne roja, huevos, pavo, germinado de trigo, alubias carilla, nueces mixtas



¡Rétese usted mismo para añadir más de estos alimentos en su dieta este año para ayudar a mantener su visión '2020' en su futuro!

Hablemos

La prevención es de gran importancia en cuanto a la salud ocular se refiere y una buena visión de por vida empieza temprano. La construcción de hábitos de alimentación saludables durante la niñez que incluyan alimentos apropiados para la visión es el perfecto lugar para empezar. He aquí algunas buenas ideas para animar a sus niños a probar algo nuevo.

Haga una lista de alimentos saludables para los ojos que usted quisiera añadir en las comidas para su familia y pídales a los pequeños elegir y probar uno. Busque una receta que incluya esos alimentos y luego pida la participación de los niños para preparar los ingredientes. Los niños más pequeños pueden ayudar a lavar las verduras, mezclar los ingredientes y poner los líquidos mientras que los niños más grandes pueden ayudar a medir y aún con cortar los diferentes alimentos. ¡Entre más “participación activa” tengan los niños, mayor será la posibilidad que prueben los alimentos!

Receta para la salud

Salmón asado con salsa de mango

(Si el salmón es muy caro, sirva la salsa de mango con huevos revueltos, ensalada verde y pan de grano entero tostado. La salsa puede ser hecha con melón en lugar de mango, utilizando opciones locales de la temporada.)

Ingredientes:

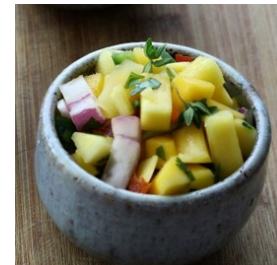
Salmón

- 4 filetes de salmón silvestre de Alaska (congelados o frescos)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta



Salsa de mango

- 1 taza de mango (o melón), cortado en cubos de ¼ de pulgada
- ½ pimiento rojo, cortado en trocitos de ¼ de pulgada
- 1 cebolla verde ó ¼ de taza de cebolla roja, en rebanadas delgadas
- 1 cucharada de cilantro, picado
- Sal y pimienta
- Cáscara rallada y jugo de un limón
- 1 cucharada de aceite de oliva



Indicaciones:

1. Pre-caliente el asador a 400 grados F (204,4° C). Cubra con papel aluminio una hoja para hornear.
2. Coloque los filetes de pescado en la hoja para hornear y aplique con una brocha el aceite de oliva. Espolvoree cada filete con un poquito de sal y pimienta.
3. Hornee por unos 5-10 minutos, hasta que cada filete se dore encima y se cueza completamente.
4. Mientras el salmón se esté horneando, mezcle el mango, pimiento rojo, cebolla y cilantro en un tazón mediano. Sazone con un poquito de sal y pimienta.
5. Usando un batidor, mezcle el aceite de oliva, la cáscara de limón rallada y el jugo de limón en un tazón pequeño.
6. Ponga el aderezo sobre la salsa y mezcle.
7. Cuando el salmón esté listo, ponga ¼ de cucharada de salsa sobre cada filete de salmón preparado. Sirva con arroz entero y una ensalada verde para lograr una comida de altos nutrientes para los ojos.

Receta adaptada de *AllAboutVision.com* / <https://www.allaboutvision.com/es/>