



COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

# Asuntos Familiares

*mejorando la salud juntos*

## octubre 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](http://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.

### Comidas rápidas, pero saludables, para las familias atareadas

Glenda Wentworth

Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor Condado de Eagle



Las comidas en familia y la alimentación saludable pueden ser una dificultad para las familias que tienen unas vidas activas. Hay muchas razones por las que las familias no comparten la hora de las comidas. Las familias por lo general están apuradas y son tiradas desde varias direcciones. Aún más, tal parece que existen muchos conflictos entre las actividades de los niños y los horarios de los padres, sin mencionar las vidas sociales.

Cuando parece ser que no existe tiempo para la comer en familia, por lo general nosotros tendemos a elegir comida rápida para satisfacer nuestra hambre. Las comidas consumidas en el carro, en camino para el siguiente evento, se ha transformado en el nuevo normal. Para evitar más culpabilidad, recuerde que comer juntos debe tener flexibilidad. El comer rápido no tiene que ser insalubre. Con un poquito de planeación, las comidas rápidas pueden proveer la nutrición que nuestros cuerpos necesitan, sin la grasa, azúcar o sodio que se pueden encontrarse en las comidas rápidas.

Los padres continúan siendo la mayor influencia en cuanto a lo que los niños comen. Las comidas en familia regulares ofrecen varios beneficios positivos. Las investigaciones continúan mostrando que los niños que comen en familia tienden a comer más frutas y verduras, menos grasas saturadas y menos sodio. No solamente hay más comida nutricional en las comidas compartidas; las familias también reportaron sentirse más conectados.



El compartir las comidas une a las familias y las relaciones tienden a ser más fuertes. El estar más unidos, apoyándose y compartiendo las cosas contribuyen al valor y la importancia de la vida familiar. Los beneficios valen el esfuerzo para hacer que las comidas se realicen.

Para esas tardes cuando su familia tiene unos horarios difíciles, ponga la comida en una heladera portátil y llévela con usted. Piense en sándwiches o envueltos, galletas y queso, fruta fresca e inclusive postre helado de yogur. El tener alimentos saludables hará que no tengan tentaciones de comprar comidas chatarra después de las prácticas deportivas, encuentro u otras actividades.

*Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...*

## Hablemos

Infórmeles a los niños que el comer alimentos saludables juntos es importante para usted. Pero, usted va a necesitar su ayuda y cooperación para lograr que esto suceda. En compañía de su familia, hablen sobre un plan de acción. Algunas veces será imposible sentarse juntos a la hora de comer, por eso, enfóquese en las comidas que puedan comer reunidos y haga de ellas una prioridad. Además, fije expectativas tales como mantener la hora de la comida agradable en lugar de usar esta hora para disciplinar o quejarse. Y, el poner los teléfonos a un lado y apagar la televisión ayuda a todos a sentirse incluidos y valorados.

Busque recetas que puedan ser preparadas en 30 minutos o menos. Pídale a todos que ayuden a pensar en ideas. Incluya recetas para cocinar en una-sola-olla, recetas para ollas de cocción lenta o prepare comidas por adelantado.

Las recetas para preparar en una-sola-olla son fáciles. Todos los ingredientes, por supuesto, se ponen juntos en una olla. Piense en sopas, guisados, pastas, comidas envueltas en papel aluminio e inclusive guisos en cacerola. Vea la receta de lasaña de una sola sartén en este documento.

¿Quién no disfruta de su olla de cocción lenta? Coloque todos los ingredientes en la olla en la mañana y permita que ella cocine todo el día. Luego, cuando usted entre en la casa, el aroma de dará la bienvenida. Recuerde la seguridad de los alimentos cuando use una olla de este tipo. Los alimentos, mientras aún están congelados, puestos en una olla de cocción lenta restringen el proceso de cocimiento. Siempre descongele la carne y el pollo en el refrigerador antes de cocinarla en una olla de cocción lenta. Esto asegura que los alimentos no estén a una temperatura que permita el crecimiento de bacteria por mucho tiempo.

Las comidas en familia no siempre necesitan ser la comida principal; el desayuno y el almuerzo también proveen oportunidades para comer juntos. Estas comidas pueden inclusive requerir menos tiempo para preparar y, por el otro lado, proveer más tiempo para pasarlo juntos.

### Receta para la salud

Lasaña de una-sola-sartén

Prepara 8 – porciones de una taza

### Ingredientes

- ½ libra de carne molida baja en grasa (roja, pollo o pavo)
- ½ cebolla, picada (una media taza)
- 1 paquete (10 onzas) de espinacas picadas congeladas, descongelada
- 1 lata/frasco (24 onzas) de salsa para espagueti o pasta (o prepare la suya propia)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de agua
- 8 onzas de pasta de trigo entero con huevo
- 1 lata (4 onzas) de champiñones, drenados, (o frescos)
- 1 contenedor (12 onzas) de requesón
- ½ taza de queso tipo mozzarella, rallado

### Direcciones

1. Lave perfectamente sus manos y todas las superficies de contacto.
2. Cueza la carne molida en una sartén grande, sobre fuego medio, moviendo continuamente. Retire el exceso de grasa, si fuera necesario.
3. Añada las cebollas picadas a la carne y cocínelas hasta que se suavicen.
4. Añada las espinacas, salsa para espagueti, ajo y agua a la sartén. Mueva. Permita que hierva.
5. Añada la pasta. Mueva hasta que la pasta se cubra con el agua. Cúbrala con una tapadera.
6. Ponga la temperatura a baja y cocine por 5 minutos.
7. Ponga y mezcle los champiñones. Cubra y hierva a fuego lento por 5 minutos. Añada una pequeña cantidad de agua, si fuera necesario, para prevenir que se pegue, no más de ¼ de taza a la vez. Mueva para mezclar perfectamente.
8. Por cucharadas, ponga el requesón sobre la superficie. Espolvoree con el queso tipo mozzarella. No mezcle.
9. Cubra la sartén con la tapadera y cocine por unos 5 – 10 minutos, hasta que se caliente completamente y la pasta esté suave.



Receta de: *Iowa State University Extension and Outreach* <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/skillet-lasagna>