COLORADO STATE UNIVERSITY EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

Diciembre 2023 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: 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, contacteal autor.

Colorado State University Extension es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Colorado State University no discrimina por motivos de discapacidad y se compromete a proporcionar adaptaciones razonables. Office of Engagement and Extension de CSU garantiza acceso significativo e igualdad de oportunidades para participar a las personas quienes su primer idioma no es el inglés.

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

Haciendo regalos de comida con los niños

Michael Lucero, Especialista de la Extensión en el Condado de El Paso

Una de las muchas cosas que disfruto hacer durante esta temporada del año es trabajar con mis hijos para hacer regalos de temporada. El hacer y dar regalos es una excelente manera de pasar el tiempo juntos mientras se refuerzan los lazos con los niños. Además, cuando los regalos que ustedes hacen son comidas, ¡es aun más divertido y delicioso! Cada temporada festiva me siento con mis hijos y les pregunto qué es lo que ellos quieren hacer este año para regalar. Algunas veces es una pieza de arte, un adorno, o porta ollas, ¡pero este año fueron comidas festivas!

Nosotros no quisimos hacer tan solo otro plato de dulce o galletas sino algo más bien nuevo y fácil. Así, nosotros pensamos en dos recetas, una para preparar fruta seca en capas y, la otra, para preparar una mezcla de nueces. Estas recetas son unos regalos muy fáciles y bonitos que usted puede hacer con niños/as de cualquier edad. También son regalos que pueden muy bien ajustarse a cambios. Si a ustedes no les gusta un ingrediente o no pueden encontrarlo, ustedes puede sustituirlo fácilmente con algo que ustedes disfrutan.

Usar frutas secas y nueces es una manera saludable de obtener mas nutrientes de nuestra dieta. Aún cuando las nueces son altas en azúcares naturales, ellas también proveen una multitud de vitaminas, minerales y fibra. ¡Ellas también se ven brillantes y coloridas en un envase transparente! La grasa en las nueces es primeramente monoinsaturada y considerada como un tipo de grasa saludable si se consume con moderación. Las nueces son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra. Las nueces proveen la satisfacción de los alimentos crujientes.

Algunos consejos para hacer estos regalos para las fiestas de temporada:

- *Pique la fruta seca en pedazos pequeños para que quepan mejor en el envase.*
- *Haga sustituciones:*
    - *Rojo: arándanos rojos o cerezas, secas*
    - *Blanco: coco rallado o yogurt cubierto de pasas. No es una fruta, pero es una adición muy sabrosa en pequeñas cantidades que pueden incluir chispas de chocolate blanco o mini bombones*
    - *Amarillo/Dorado: albaricoques secos o secados por congelamiento, melocotones, o pasas doradas*

Hablemos

Mientras trabajo en este proyecto con mis hijos, me gusta hablarles de cuán importante es mantenernos saludables y alegres durante las festividades. Les explico que pasar este tiempo juntos me da mucha alegría. Es un tiempo importante para estar con todos y hablar mientras hacemos algo que también dará alegría a otros. El pasar tiempo con los niños puede reforzar nuestras conexiones. Trabajar juntos en un proyecto como este puede crear un recuerdo divertido que puede durar toda la vida y también puede enseñarles la importancia de pasar tiempo con aquellos que amamos.

Otro punto que platico con mis hijos es cómo el usar ingredientes saludables en nuestros regalos ayuda a aquellos que los reciben a estar saludables también. El mantener nuestros cuerpos saludables asegurará que estemos alegres por muchos años más. Por eso, celebremos la alegría, la alegría de pasar el tiempo juntos, la alegría de dar un regalo para alguien más y la alegría de mantener nuestros cuerpos saludables. ¡Tengamos todos una alegre temporada de fiestas!

Recetas para la salud: Regalos de Frutas y nueces en capas

Siempre empiece los proyectos de alimentos lavándose las manos y las áreas de contacto con agua y jabón.

Bastones de dulce

Para hacer un envase de colores rojo y blanco, empiece por poner capas de ingredientes en el orden indicado a continuación en un envase de una o media pinta de boca grande.
Use un embudo cuando añadan los ingredientes para que sea más fácil el ensamblado.
También asegúrese de presionar cada capa hacia debajo de manera uniforme con una cuchara para facilitar el empaque.

Ponga capas en el siguiente orden:

- Cerezas secas
- Mini bombones
- Arándanos secos
- Ralladura de coco
- Cerezas secas

Una vez que hayan terminado de poner las capas, cierre con la tapadera y añada un cordón festivo para panadería y las tarjetas para imprimir.

Popurrí festivo

Para hacer el popurrí festivo, empiece por poner capas de ingredientes en el orden indicado a continuación en un envase de una o media pinta de boca grande.
Use un embudo cuando añadan los ingredientes para que sea más fácil el ensamblado. También asegúrese de presionar cada capa hacia debajo de manera uniforme con una cuchara para facilitar el empaque.

Ponga capas en el siguiente orden:

- Cerezas secas
- Mini bombones
- Nueces de su elección, tales como pacanas, de nogal, o almendras – todas sin cáscara
- Arándanos secos
- Fruta blanca seca
- Cerezas secas
- Pasas doradas
- Albaricoques secos
- Arándanos azules secos

Una vez que hayan terminado de poner las capas, cierre con la tapadera y añada un cordón festivo para panadería y las tarjetas para imprimir.
¡Ellos podrán poner algo del contenido en un tazón y disfrutarlo como bocadillo, o cubrir con yogurt o cereal!