



## abril de 2022 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.

## Excelentes huevos

*Por Joy Akey, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Yuma.*



¿Está en busca de una comida rápida, deliciosa y económica que sea adecuada para su familia a cualquier hora del día? ¿Quiere una fuente perfecta de proteína? ¿Qué tal una comida que contenga naturalmente 13 diferentes vitaminas y nutrientes? ¡Usted puede encontrar todo esto en un huevo!

Los huevos pueden ser una benéfica parte de la dieta de su familia. Ellos están llenos de nutrientes que incluyen:

- **proteína**, la cual se necesita para el crecimiento, para reforzar y reparar el tejido muscular. Los huevos contienen la proteína de la mejor calidad contenida en alimentos que se conoce
- **vitamina A**, la que es importante para la visión, el crecimiento, división celular y para la inmunidad
- **vitamina B5**, la cual es necesaria para la producción de energía y formación de células sanguíneas rojas y para ciertas hormonas
- antioxidantes **vitamina E, selenio, luteína y zeaxantina**, los cuales son para proteger las células de su decaimiento
- **vitamina B12**, la que es necesaria para crear células sanguíneas rojas, DNA, y la función del cerebro y de las células nerviosas, así como **hierro, yodo y fósforo**
- **colina**, ligada a la salud del cerebro y al desarrollo cognitivo
- uno de los pocos alimentos que contienen **vitamina D** (la que se encuentra en la yema) necesaria para ayudar a absorber y retener calcio y fósforo
- una buena fuente de **ácidos grasos omega-3**

Los huevos no son solamente deliciosos, ellos tienen un precio razonable, son fáciles de preparar y aptos para preparar cualquier comida. Esto los hace una opción perfecta para los ocupados padres. Los huevos también son una manera ideal de involucrar a sus hijos para ayudar en la cocina. Dependiendo en la edad de los niños, ellos pueden mezclar los huevos, pelar los huevos duros, hacer ensalada de huevo, preparar los huevos para el desayuno, ensamblar burritos, hacer mini pizzas para el desayuno o cocinar tortilla de huevo de taza en la microondas.

### ¿Son los huevos café mejores que los huevos blancos?



Aparte de su apariencia, no hay diferencia ninguna en su sabor o valor nutricional entre los huevos de colores varios. El color de un huevo de gallina está basado en la genética de la gallina y puede ser determinado mirando el color de sus lóbulos, los cuales van desde el blanco puro hasta casi negro. Las gallinas con los lóbulos blancos ponen huevos blancos mientras que las gallinas con lóbulos oscuros ponen huevos café. Inclusive, hay gallinas con lóbulos de un color verde pálido o azul y jellas ponen huevos de esos colores!

*(continúe en la página 2)*

(continúe de la pagina 1)

Los huevos crudos o no muy bien cocidos pueden ser peligrosos, así que es importante manejarlos y prepararlos cuidadosamente. Los huevos pueden contener salmonela, un germen que puede causar síntomas de fiebre, diarrea, vómito o calambres estomacales e inclusive enfermedades más serias. La enfermedad por salmonela puede ser evitada con cocinar los alimentos a una temperatura apropiada y siguiendo prácticas de seguridad en alimentos tales como los siguientes:

- Los huevos deben ser almacenados en el refrigerador a 40° siempre hasta que se vayan a utilizar.
- Lavarse las manos con agua tibia y jabón por los menos 20 segundos antes y después de manejar huevos crudos.
- Lavar todos los utensilios, equipo y áreas de trabajo con agua caliente jabonada antes y después de estar en contacto con huevos crudos o alimentos que contengan huevos sin cocinar.
- Cocine completamente huevos y platillos a base de huevo a 160° F. Considere usar huevos pasteurizados, especialmente en recetas que requieran huevos crudos o ligeramente cocidos, tales como aderezos caseros o helado que no sea cocinado.
- Los huevos sobrantes o platillos a base de huevo deben ser refrigerados inmediatamente. No los deje a temperatura ambiente por más de 2 horas.

## Hablemos



El permitirles a los niños ser parte del proceso de cocinar es una excelente oportunidad de pasar tiempo de calidad juntos. También es el momento perfecto para enseñarles la importancia de la dieta y de la salud, reforzar la seguridad de la cocina, construir habilidades básicas de cocina, promover creatividad y proveer tiempo para compartir la comida que ellos han preparado junto a otros. Por ejemplo, el que su hijo ayude a preparar tortillas de huevo en taza en la microondas para que la familia pueda disfrutar hablando acerca de la importancia del desayuno, enséñeles y practiquen sus habilidades con el cuchillo, repasen los diferentes colores y tipos de verduras que pueden ser añadidas y a aprender cómo usar la microondas. Además de ser reconocido por otros por su contribución a la comida familiar.

## **Receta para la salud** **Tortilla de huevo en taza**

### **Ingredientes**

- 1 huevo
- ¼ de pimiento, finamente picado
- 1 rebanada de jamón, en trocitos
- 1/8 de taza de espinaca fresca, picada
- Opcional: otras verduras picadas tales como cebolla, jitomate, champiñones
- ½ - 1 cucharada de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto



### **Direcciones:**

1. Lavarse las manos y áreas de contacto con la comida con jabón y agua.
2. Ponga espray para cocinar ligeramente en una taza para microondas.
3. Combine los ingredientes en la taza.
4. Lávese las manos nuevamente, después de quebrar y mezclar el huevo crudo.
5. Ponga en la microondas y cocine en medio-alto por unos 1 ½ minutos, poniendo atención cuidadosamente para asegurarse que la mezcla de huevo no se suba. Mezcle. Continúe el proceso de cocimiento por otro minuto o minuto y medio o hasta que los huevos estén cocidos. ¡Enfríe ligeramente y disfrútelo!
6. Refrigere cualquier cantidad que sobre dentro de dos horas después de cocinar.

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