



## septiembre 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 encontra-  
dos  
en Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero  
pueden ser reproducidos  
totalmente sin ninguna  
modificación si se  
acredita a Family Mat-  
ters, Family and Con-  
sumer Sciences, Colora-  
do State University Ex-  
tension.

Para cualquier otro tipo  
de  
solicitud, contacte al au-  
tor.

*Los programas de  
Extensión son  
accesibles sin  
discriminación.*

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

### **Cuando hace mucho calor para cocinar, sirva una tabla de alimentos fríos** *Por Sheila Gains, Extensión de Colorado State University*



Septiembre, en realidad, es el principio del otoño, pero muchas veces se siente como un caluroso día del verano. Cuando se siente muy caliente afuera como para encender el horno o como para estar enfrente de la estufa, considere preparar una comida de alimentos fríos, algo llamado tabla de embutidos. El servir una comida a base, es una más de tantas ideas de comidas sin cocinar que puede añadir a sus opciones. Una tabla de embutidos es simplemente una tabla o una charola con opciones de alimentos fríos. Cada persona puede seleccionar a partir de una variedad de ingredientes para hacer una comida de sabrosos bocadillos.

#### **Armando una comida con una tabla de embutidos**

Empiece con una tabla grande, bandeja plana o charola para hornear galletas. A continuación, ponga montoncitos de verduras, frutas, granos enteros, proteína y condimentos.

#### **Verduras**

Zanahorias tiernas, tiritas de pimiento rojo, tallos de apio, chícharos, rodajas de pepinos crujientes y floretes de coliflor o brócoli pueden ser comidos al natural, con aderezos o en el centro de una rodaja de salami. También ponga rodajas delgadas de verduras, como de tomates o rábanos, para que estén listas para añadirse fácilmente a bocados pequeños.

#### **Frutas**

Tanto las verduras frescas como las secas van muy bien en una tabla de embutidos para cenar. Añada un ramo de uvas o puñados de frutas de la temporada tales como arándanos, rodajas de melón o manzana. Entre las opciones de fruta seca se pueden incluir arándanos, albaricoques, dátiles o rodajas de mango. Las frutas pueden añadir la cantidad correcta de dulce para balancear la sal de los quesos y carnes.

#### **Granos integrales**

Incluya algunas galletas o pan tostado de granos integrales para conformar la base de sus deliciosos bocadillos.

#### **Proteína**

Asegúrese de dejar espacio en su tabla para algunas opciones de proteína. Entre esas opciones proteínicas se incluyen: nueces, mantequillas de nuez, rodajas de carnes cocinadas o curadas (salami, etc.), aderezos de leguminosas (hummus), rodajas de huevos duros o ensalada de huevo.

#### **Condimentos**

Si usted quiere añadir condimentos o comidas aguadas, tales como pepinillos, mermeladas, aderezos, mostaza, salsas, olivas, etc., póngalos en tazones pequeños primero, en lugar de ponerlos directamente en la tabla o en la bandeja. Este proceso permite que los jugos y sus sabores sean contenidos. Los aderezos y mermeladas añaden un incremento de sabor a las verduras crudas. Ellos también ayudan a sostener las capas de las partes que forman el bocadillo. Experimente con un pequeño tazón de aderezo de aguacate, queso crema, aderezo ligero tipo *ranch* o aderezo de espinaca.

*(Continúe en la página 2.)*

(Continué de la pagina 1.)

## Seguridad de alimentos

- A manera de recordatorio, siempre empiece por lavarse las manos con jabón y agua. Esto es también importante para los auxiliares en la preparación de alimentos cuando se preparen las tablas/bandejas, así como también para los que van a consumir esos alimentos.
- Lave y talle cuidadosamente los alimentos frescos (frutas y verduras) bajo agua corriente y drénelos antes de añadirlos a la tabla.
- Prepare los alimentos que necesitan ser mantenidos fríos para su seguridad (carnes, queso, huevos y muchos aderezos o untables) en pequeños tazones o platos y manténgalos en el refrigerados. Luego, justo antes de servirlos, añádalos a la tabla.
- Tenga a la mano una variedad de pinzas, cucharas, tenedores o palillos en la comida para ayudar a mantener las manos fuera de los alimentos.
- Los sobrantes deben ser refrigerados dentro de las siguientes 2 horas de servirlos o, si no fuera posible, desecharlos.



## Hablemos



Hable con los niños acerca de la importancia de comer una variedad de alimentos cada día. El comer diferentes tipos de alimentos los ayuda a crecer fuertes y saludables.

Explíqueles a los niños que las comidas que a ellos les gusta o les molesta ahora pueden cambiar cuando ellos maduren, así que es importante aprender a probar todo, tanto comidas familiares o desconocidas, y algunas veces más de una vez. Comparta con ellos un ejemplo de una comida saludable que a usted no le gustaba cuando era más joven pero que ahora sí le gusta.

Pídeles a los niños que ayuden a decidir qué comidas incluir en la tabla de alimentos. Asegúrese de incluir algunas de sus favoritas. Incluya a los niños en la preparación de alimentos, como por ejemplo en lavar las hortalizas, en poner un montoncito de nueces o arreglando rodajas de carnes y quesos en la tabla.

## Receta para la salud

Lo siguiente no es realmente una receta, sino ideas de una tabla de embutidos que puede ser del agrado de los niños.

- Si a sus niños les gusta el famoso macarrones-con-queso, incluya un queso ligero y galletas.
- Si a ellos les gustan los trozos de pollo, elija pollo rostizado en su tienda local, retire el pellejo y los huesos. Sirva la carne de pollo en cubitos con su aderezo o salsa favoritos.



Incluya alimentos con una amplia variedad de colores, sabores, texturas y nutrientes. Variedad es lo importante, para hacer que esta creativa forma de cena sin-cocinar sea atractiva para todos. ¡El tener elecciones es poderoso!

¡Elecciones pueden incitar creatividad y el apetito de hasta los niños difíciles de convencer!

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