



febrero de 2025 Newsletter

Para una versión digital o números anteriores, escanee este código QR:



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 Extension son accesibles sin discriminación.

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

Delicias para el Día de San Valentín: divertidas, seguras y sin alérgenos

Por Anne Kozil MS RDN, Especialista en nutrición para la Extensión de CSU

Las fiestas de San Valentín son una maravillosa oportunidad para celebrar la amistad y el sentido de comunidad en la sala de clases. Estas fiestas por lo general están llenas de premios y bocadillos, así que es importante considerar tanto la seguridad de los alimentos como alérgenos en ellos mientras se preparan. A continuación, se menciona cómo puede usted asegurarse que los premios son seguros inclusive manteniendo dulce la celebración.



Seguridad de alimentos para los niños pequeños

El sistema inmunológico y los cuerpos pequeños de los niños en desarrollo hacen que ellos sean más vulnerables a las enfermedades causadas por alimentos. El seguir los siguientes consejos puede asegurar que los bocadillos que prepara sean seguros:

Evite los peligros por ahogamiento

- Apéguese a alimentos suaves y apropiados para la edad.
- Evite los dulces duros, nueces enteras y palomitas para los niños por debajo de los cuatro.
- Corte las frutas y verduras en piezas pequeñas para que sean fáciles de masticar.

Maneje los alimentos de una forma segura

- Lávese las manos antes y después de preparar cualquier alimento.
- Asegúrese de la limpieza de todas las superficies, utensilios y recipientes para guardar.
- Asegúrese que los niños se laven las manos antes de comer.

Bocadillos sin alérgenos

Muchas escuelas tienen pólizas y directrices para evitar que los bocadillos de casa contengan nueces. Chequee con los maestros de los niños sobre cualquier póliza específica e investigue si existiera cualquier tipo de alergia en la clase.

- **Lea las etiquetas:** Siempre revise las etiquetas de ingredientes para enterarse si el producto contiene alérgenos tales como cacahuets, nueces, leche o gluten. Busque opciones sin alérgenos certificadas.
- **Etiquete claramente indicando que son bocadillos hechos en casa:** Incluya una lista de ingredientes con su contribución. Este hecho permite a los maestros y empleados chequear también por alérgenos.
- **Comparta cosas no-comestibles:** Ponga en una bolsita cosas como calcomanías, crayolas o juguetes pequeños para compartir.

Si su escuela o centro de cuidados infantiles requiere bocadillos comprados, considere las siguientes opciones libres de alérgenos:

- Puré de manzana o bolsitas selladas de frutas o verduras
- Bocadillos de frutas
- Palomitas (para los niños de 4 años en adelante)
- Pretzel sin gluten
- Tortitas de arroz sin o con sabor
- Paletas heladas
- Mezcla de Chex sin nueces
- Tostaditos de papa horneada

Hablemos

Hable con sus hijos acerca de cómo pueden ellos ayudar a mantener a sus amigos seguros cuando lleven bocadillos a la escuela. Si ellos tuvieran la edad suficiente, usted puede enseñarles cómo chequear las etiquetas de ingredientes por alergénicos. He aquí unas maneras de hablar con los niños acerca de la seguridad de alimentos y sobre las alergias a los alimentos.

- **Entendiendo la seguridad de alimentos:** “Cuando nosotros compartimos alimentos en la escuela, es importante mantener a todos saludables. Eso quiere decir lavarnos las manos antes de tocar los alimentos, manteniéndolos cubiertos hasta que llegue la hora de comerlos, y no compartir alimentos que ya hemos tocado o mordido”.
- **¿Qué son los alergénicos de los alimentos?** “Algunas personas tienen alergias a los alimentos, lo que quiere decir que ellos pueden enfermarse mucho si ellos comieran cierto tipo de alimentos como cacahuetes, leche o huevos. Aún en porciones pequeñas, estos alimentos pueden causar un problema, así que necesitamos tener mucho cuidado”.
- **Elegiendo bocadillos seguros:** “Para nuestra fiesta de San Valentín, podemos elegir bocadillos que sean seguros para todos. Podemos consultar con tu maestro para saber qué bocadillos son seguros para llevar y para que nadie se sienta abandonado o enfermo”.
- **Ser inclusivo y generoso:** “Si un amigo dice que no puede comer cierto alimento, necesitamos escuchar. Tú puedes preguntarle: ‘¿A qué eres alérgico?’ o, ‘¿Qué bocadillos son seguros para ti?’ o, asegúrate que hay opciones no alimentarias tales como cartas de juego o calcomanías para compartir”.

Receta para la salud

Brochetas de fruta con formas de corazón

Ingredientes:

Esta receta es para dos tipos de melón y sandía, ¡pero ustedes pueden usar cualquier melón o fruta que les guste! Los melones y sandías son fáciles de cortar con un molde para galletas y son fáciles para que las bocas pequeñas puedan morder.

- ¼ de sandía sin semillas, cortada en rebanadas de ½ pulgada
- ¼ de melón verde
- ¼ de melón

Direcciones:

1. Lávese las manos y lave las superficies de contacto con jabón y agua.
2. Corte la sandía, melón verde y melón en rebanadas de ½ pulgada. Use un molde con forma de corazón para cortar galletas, para cortar el número deseado de corazones para cada fruta.
3. Usando palitos de madera o plástico para brocheta, inserte los corazones en cada uno de los palitos. ¡Sirva y disfrute!



Salsa opcional para sumergir

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de yogurt griego regular
- ¼ de taza de miel
 - **Cuidado:** Los niños menores de un año no deben consumir miel.
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de vainilla

Direcciones:

1. Lávese las manos y las superficies de contacto con agua y jabón.
2. Mezcle los ingredientes en un tazón y refrigere por 1 hora para combinar los sabores antes de servir.

Para más información, ideas y recetas visite el sitio Food Smart, de Colorado State University en:
<https://foodsmartcolorado.colostate.edu/> (sitio en inglés).

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