



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

junio 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.

¡Refréscase con paletas heladas hechas con 100% jugo!

Por Ann Duncan MS, RDN, Especialista de la extensión de Tri River Area FCS CSU

Las paletas heladas son un placer divertido y refrescante tanto para niños como para adultos, especialmente durante los días calurosos. Pero, muchas opciones compradas en las tiendas están rellenas de azúcares añadidos, sabores artificiales y de muchos ingredientes innecesarios. Al hacer las suyas propias en casa, usando 100% jugo de fruta, usted puede disfrutar de una alternativa saludable que es tanto deliciosa como fácil de preparar. Las paletas también pueden ser una excelente manera de satisfacer su antojo.



Los jugos 100% de fruta proveen dulzor natural, nutrientes esenciales e hidratación. Mientras que las frutas contienen algunos azúcares naturales, ellas también contienen muchas vitaminas y minerales que apoyan nuestra salud. Además, al usar 100% jugo, usted también puede incorporar piezas de fruta entera a sus paletas. Al preparar sus paletas de fruta en casa, usted puede disfrutar un bocadillo empacado-de-nutrientes que son mejores para su salud, y que le permiten saborear los sabores naturales de la fruta.

Consejos para el éxito

Hacer paletas en casa es fácil siguiendo los consejos a continuación:

- **Elija el jugo apropiado:** Busque productos con etiquetas que indiquen “100% jugo”, sin azúcares añadidos. Selecciones populares incluyen jugos de naranja, manzana, uva o piña.
- **Mezcle:** combine diferentes jugos para hacer combinaciones divertidas de sabores. Por ejemplo, mezcle naranja y arándanos para lograr un sabor acidulado.
- **Añada fruta:** Ponga piezas pequeñas de fruta fresca o congelada, como por ejemplo bayas pequeñas o mango picado, en los moldes antes de poner el jugo. Elija frutas en una variedad de colores para tener una variedad de nutrientes.
- **Use los moldes adecuados:** Los moldes para paleta son ideales, pero las tacitas de papel con palitos de madera funcionan bien también.
- **No las sobrellene:** Deje un pequeño espacio en la superficie de cada molde para que el jugo se expande cuando se congele.
- **Espere pacientemente:** Permita que las paletas se congelen por lo menos 4-6 horas o toda la noche para obtener mejores resultados.
- **Permita que los niños participen:** Deje que ellos elijan el jugo o que añadan los pedacitos de fruta a los moldes. Esto hace que ellos se sientan más deseoso de comer sus propias creaciones artesanales.
- **Guárdelas de manera segura:** Mantenga las paletas en el congelador hasta que estén listas para comerlas y consúmanlas dentro de una semana para disfrutar el mejor sabor y textura.

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

Hablemos

Cuando les hable a los más pequeños acerca de hacer elecciones saludables, hágalo de manera simple. He aquí algunas ideas:

- **Explique los beneficios:** Dígales, “Las paletas están hechas de jugo de fruta. Eso quiere decir que ellas son dulces y saludables, ¡como si comieras fruta!”
- **Anime la creatividad:** Use preguntas como, “¿Cuál es tu color favorito? ¿Debemos hacer paletas de ese color? ¿Qué frutas son de ese color?”
- **Modele hábitos saludables:** Muestre animosidad con frases como, “¡Me gusta hacer esto contigo! Los antojos saludables son más divertidos de comer.”
- **Elogie sus intentos:** Diga, “Gracias por ayudarme a hacer esto. ¡Vamos a probarlas juntos!”
- **Hablen acerca de las opciones:** Use ejemplos simples como, “Estamos eligiendo jugo sin azúcar extra porque es mejor para nuestros dientes y nuestros cuerpos.”

Receta para la salud

Paletas heladas fáciles de 100% jugo

Ingredientes:

- 2 tazas de 100% jugo (el de su elección)
- ½ taza de piezas pequeñas de fruta (bayas, mango picado o rebanadas de kiwi)

Consejos para la seguridad de alimentos:

- Lávese las manos y lave las superficies de contacto con agua y jabón.
- Use utensilios y moldes limpios para prevenir la contaminación.
- Lave toda la fruta fresca bajo agua corriente antes de cortar o de añadirla a los moldes.

Instrucciones:

1. Si se usara fruta fresca, lávela bajo agua corriente.
2. Si se añaden pedazos de fruta, distribúyalos parejos en los moldes.
3. Ponga el jugo en los moldes, dejando un espacio de ¼ de pulgada en la superficie.
4. Inserte los palitos para paleta en los moldes.
5. Congele por unas 4-6 horas o hasta que se solidifiquen.
6. Deje correr agua tibia bajo los moldes, por fuera, por algunos segundos para las paletas salgan fácilmente.

¡Disfrute estas paletas como un bocadillo refrescante o como postre que es tanto divertido como nutritivo para toda la familia!



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...