



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Family Matters

Improving Health Together

September 2018 Newsletter

For back issues visit:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home
-consumer/family-
matters.](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters)

For more information,
contact the CSU
Extension Office near
you. Or visit: [extension.
colostate.edu.](http://extension.colostate.edu)

Articles in Family
Matters are copyrighted,
but may be reproduced
in full without
modification if credit is
given to Family
Matters, Family and
Consumer Sciences and
Colorado State
University Extension.
For all other requests,
contact the author.

*Extension programs are
available to all without
discrimination.*
Colorado State
University, U.S.
Department of
Agriculture, and
Colorado counties
cooperating.

Tuna: An Easy and Nutritious Choice

By Julie Klausing, Dietetic In-
tern & Sheila Gains, Family &
Consumer Science Agent,
Arapahoe County

Often underestimated, canned tuna is a versatile fish that can be made into a variety of different meals. With some creativity (and helpful recipes), tuna can be used in casseroles, salads, wraps, pasta dishes, and so much more! Although it may come in a little can, it reaps a big reward. Tuna is affordable, easy to prepare, and nutritious! Since it's a shelf-stable item, tuna should be a staple in everyone's pantry for when you need to create an easy meal for the family. Whether it is breakfast, lunch, or dinner, tuna can be added to the menu for an easy and nutritious choice.



Nutrition Benefits

Canned tuna is a great source of lean protein and vitamin B12. It also provides vitamin D, and omega-3 fatty acids. Some studies have shown that consuming seafood regularly may actually decrease your risk for cardiovascular disease and obesity. Including tuna in your diet is an easy and affordable way to increase your seafood intake.

Nutrients in Tuna:

- **Protein** is essential for muscle development and growth. Including protein sources low in saturated fat, like tuna is a great way to help your child grow!
- **Vitamin B12** helps keep the body's nervous system and blood cells healthy. Just one serving of tuna can provide your child with their daily need of Vitamin B12.
- Although many people are familiar with **vitamin D** being the sunshine vitamin, it is found in foods too. Tuna provides vitamin D to help build healthy bones for your child!
- **Omega-3 fatty acids** are important for brain development and keeping the heart healthy. Offering your child tuna is one way to include this important nutrient in their diet!

The U.S. Dietary Guidelines recommend eating a variety of seafood at least twice a week (a total of at least a 8oz/week for older children (ages 7-17) and adults, and a total of at least 4oz/week for younger children (ages 2-7)).

For more info on incorporating seafood into your child's diet. [http://
extension.colostate.edu/docs/pubs/fammatr/fm1707e.pdf.](http://extension.colostate.edu/docs/pubs/fammatr/fm1707e.pdf)

Helping families increase physical activity and enjoy healthy foods ...

Purchasing/Storage Tips

You may be surprised when you walk down the grocery aisle and see all of the different types of tuna available. Here are some guidelines that may help if you're not familiar with the tuna market.

- Avoid damaged cans with dents or bulges
- Look for tuna canned in water rather than oil
- Compare sodium content – some tuna contains added salt, while others do not
- Light vs White/Albacore
 - ♦ Light- Softer texture and stronger flavor
 - ♦ White /Albacore - Firm texture and mild flavor
- There are flavored tuna packets available that are quick and easy for snacks, but check the sodium content of these before purchasing
- Refrigerate leftover tuna within 2 hours of serving in a covered container for up to 2 days



Let's Talk

Talk to your kids about building strong muscles with the help of tuna. Let them help decide on different flavors or recipes they may want to try. Since you can make a variety of meals with tuna, it's a great way to let the kids help in the kitchen and show them how one ingredient can be used in so many different dishes! See how many creative things you can do with tuna and keep track of which are your favorites. Be aware that tuna may taste differently with each recipe you try so don't stop serving tuna if they don't like it the first time. Make sure they try it hot and cold at least once because temperature can also affect the flavor. You may want to try the white/albacore tuna that typically has a more mild "tuna" flavor or start with a flavored packet that you think they may enjoy (barbeque, ranch, buffalo, etc.).

- Worried about Mercury? Pregnant women and children can safely eat up to 12 oz. of light/skipjack tuna and 4 oz. of white/albacore per week. More info can be found at <https://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/Consumers/UCM536321.pdf>

Recipes for Health

Tuna Veggie Melt

Prep time: 15 minutes

Cooking time: 5 minutes

Makes: 6 open face melts

Ingredients:

1 can (5 ounces) **tuna** in water, drained
1/4 cup **celery**, chopped (about 1 stalk)
1 **green onion**, sliced
1/2 cup **carrot**, grated

1 Tablespoon **mayonnaise**
1/4 teaspoon **pepper**
3 whole wheat **English muffins**
1/2 cup (2 ounces) grated **cheddar cheese**



Directions

1. Preheat oven broiler.
2. In a small bowl, mix tuna, celery, onion, carrot, mayonnaise and pepper.
3. Top each muffin half with tuna mixture and grated cheese.
4. Broil until cheese melts, about 3 minutes.
5. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Recipe from: Food Hero, Oregon Extension - <http://foodhero.org/recipes/tuna-veggie-melt>



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

Septiembre 2018 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

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.

Atún: una elección fácil y nutritiva

Por Julie Klausning, residente dietética & Sheia Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe

Generalmente desestimado, el atún enlatado es un pescado versátil que puede ser preparado de forma variada en comidas diferentes. Con un poco de creatividad (y la ayuda de recetas), el atún puede ser usado en guisados, ensaladas, envueltos, plattillos de pasta y ¡mucho más! Aunque su origen sea una pequeña lata, son grandes los beneficios obtenidos. ¡El atún es económico, fácil de preparar y nutritivo! Debido a que es un producto de almacenamiento estable, el atún debería ser un producto presente en todas las alacenas para cuando se necesite crear una comida fácil para la familia. Ya sea desayuno, almuerzo o comida, el atún puede ser añadido al menú como una selección fácil y nutritiva.



Beneficios nutricionales

El atún enlatado es una excelente fuente de proteínas magras y vitamina B12. Además, provee vitamina D y ácidos grasos Omega-3. Algunos estudios han demostrado que el consumir comida de mar regularmente puede disminuir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y obesidad. El incluir atún en la dieta es una manera fácil y económica de incrementar el consumo de comida de mar.

Nutrientes en el atún:

- **Proteína**, esencial para el desarrollo de músculos y el crecimiento. ¡El incluir fuentes de proteínas bajas en grasa saturada, como el atún, es una excelente manera de ayudar a su niño a crecer!
- **Vitamina B12**, ayuda a mantener saludables el sistema nervioso y las células sanguíneas. Tan solo una porción de atún puede proveerle al niño la vitamina B12 necesaria diaria.
- **Vitamina D**, aunque conocida por mucha gente como la vitamina solar, también se la encuentra en los alimentos. El atún provee vitamina D para ayudar a desarrollar huesos saludables en sus hijos.
- Los **Ácidos grasos Omega-3** son de gran importancia en el desarrollo del cerebro y para mantener saludable el corazón. ¡El ofrecer atún a su hijo es una manera de incluir esos importantes nutrientes a su dieta!

Las Guías de Nutrición de los EE.UU. recomiendan comer una variedad de comida del mar al menos dos veces a la semana (un total de al menos 8oz/semana para los niños mayores (de 7-17 años) y adultos, y un total de al menos 4oz/semana para los niños menores (de 2-7 años)).

Para más información en cómo incorporar comida de mar a la dieta de sus niños visite:
<http://extension.colostate.edu/docs/pubs/fammatrs/fm1707e.pdf>

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

Consejos de compra/almacenaje

Usted podría quedar sorprendido al caminar por el pasillo de alimentos en la tienda y ver todas las variedades de atún. He aquí algunos consejos que podrían ayudar si usted no está familiarizado con el atún en el mercado.

- Evite las latas dañadas con abolladuras o abultamientos
- Decídase por atún enlatado en agua en lugar de aceite
- Compare el contenido de sal – algún atún contiene sal añadida, mientras que otros no
 - ♦ Ligero vs Blanco/Bonito
 - ♦ Ligero – textura suave y sabor fuerte
- Blanco/Bonito – textura firme y sabor medio
- Existen paquetes de atún con sabor que son rápidos y fáciles de usar como bocadillos, pero revise con cuidado el contenido de sal antes de comprarlos
- Refrigere los sobrantes de atún dentro de las 2 horas de haberlo servido; en un contenedor cubierto por hasta 2 días.



Hablemos

Hable con sus niños acerca de desarrollar músculos fuertes con la ayuda del atún. Déjelos que lo ayuden a decidir con diferentes sabores o recetas que ellos quieran probar. Debido a que usted puede hacer comidas variadas con atún, es una manera excelente para permitir que sus hijos ayuden en la cocina y para mostrarles ¡cómo un ingrediente puede ser utilizado en tantos diferentes platillos! Ponga atención a cuántas cosas creativas puede usted hacer con el atún y mantenga un récord de cuáles son sus favoritas. Tenga en cuenta que el atún pudiera saber diferente con cada una de las recetas que pruebe así que no deje de servir atún si a ustedes no les gusta la primera vez. Asegúrese de probar el atún caliente y frío al menos una vez porque la temperatura también puede afectar el sabor. Es posible que usted desee probar el atún blanco/bonito del norte que típicamente es de un sabor a atún más suave o empezar con un paquete con sabor añadido que usted crea que ellos disfrutarán (barbacoa, rancho, búfalo, etc.).

- ¿Le preocupa el mercurio? Las embarazadas y los niños pueden comer con seguridad hasta 12 oz de atún ligero/barrilete y 4 oz de atún blanco/bonito por semana. Más información puede ser encontrada en <https://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/Consumers/UCM536321.pdf>

Recetas para la salud

Fundidos de atún y verduras

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 5 minutos

Hace: 6 fundidos expuestos

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 1 lata (5 oz) de atún en agua, escurrido | 1 cucharada de mayonesa |
| ¼ de taza de apio, picado (un tronquito más o menos) | ¼ de cucharaditas de pimienta |
| 1 cebolla verde, rebanada | 3 muffins integrales |
| ½ taza de zanahorias, ralladas | ½ taza (2 oz) de queso tipo cheddar rallado |

Indicaciones:

- Precaliente el asador del horno
- En un tazón pequeño, mezcle el atún, el apio, la cebolla, la zanahoria, la mayonesa y la pimienta.
- Cubra cada mitad de muffin con la mezcla de atún y con el queso rallado.
- Ase hasta que el queso se funda, unos 3 minutos.
- Refrigere lo que sobre dentro de las 2 horas siguientes

Receta de: *Food Hero, Oregon Extension* - <http://foodhero.org/recipes/tuna-veggie-melt>