



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](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.

### 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

¼ de taza de apio, picado (un tronquito más o menos)

1 cebolla verde, rebanada

½ taza de zanahorias, ralladas

1 cucharada de mayonesa

¼ de cucharaditas de pimienta

3 muffins integrales

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>