

Nutrición en la mochila

CENTRO DE EXTENSIÓN PARA EL DESARROLLO FAMILIAR



UNIVERSITY OF MINNESOTA | EXTENSION



PAPAS HORNEADAS EN EL MICROONDAS

Las papas Russet estándares (de Idaho) son buenas para preparar en el microondas, como así también los camotes.

Indicaciones

1. Lave bien las papas (pero no pele la cáscara). Haga varios agujeritos con un tenedor o cuchillo.
2. Colóquelas en un plato para microondas.
3. Cocínelas según la siguiente tabla o hasta que estén blandas. Deles vuelta a mitad de la cocción.
4. Deje reposar las papas por 1-3 minutos antes de comerlas. Agregue sus ingredientes favoritos. Cambie de la mantequilla y crema agria normales a opciones más saludables, tales como yogur natural, requesón, salsa o chili.

Cantidad de papas	Tiempo
1	7-8 minutos
2	10-12 minutos
3	12-14 minutos
4	14-18 minutos

Esta es una adaptación de *Microwave Baked Potato* de *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*. Tomado de <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/microwave-baked-potato>.

Una guía de cómo cocinar en el microondas de manera segura

Antes de dejar que su hijo/a use el horno a microondas para calentar alimentos o bebidas, explíquelo las reglas e instrucción de seguridad. Muestre cuidadosamente cómo usar el microondas y observe a su hijo/a haciéndolo hasta que ambos estén cómodos y confiados en que él o ella puede usarlo de manera segura. También tendrá que colocar al microondas lo suficientemente bajo para que su hijo/a pueda usarlo fácilmente. Aquí hay algunas consideraciones sobre el microondas para hablar con su hijo/a:

- Siga las instrucciones en los paquetes sobre cómo cocinar en el microondas; no invente sus propias reglas.
- Deje que los alimentos reposen como un minuto en el microondas antes de retirar la tapa o sacarlos del horno. El vapor de los alimentos calientes puede quemar seriamente su cara y sus manos.
- Retire cuidadosamente los alimentos y bebidas del microondas utilizando agarraderas.
- No ponga nada de metal en el microondas, tal como papel aluminio, cubiertos, platos con bordes de metal, o envases que tienen partes metálicas.

- Use platos simples de papel blanco o platos para microondas para calentar los alimentos y bebidas.
- No vuelva a calentar comidas rápidas en su envase original a no ser que el envase indique que se puede usar en el microondas.
- Limpie su microondas a menudo, no deje que los alimentos se peguen.
- La potencia de su microondas influye en los tiempos de cocción. Mientras más alto sea la potencia de su microondas, más rápido se cocinarán los alimentos.
- Caliente los alimentos listos para comer, tal como salchichas, fiambres, jamón completamente cocido y sobras hasta que estén calientes y echen vapor.
- Los alimentos no se calientan en forma pareja. Revuelva las comidas o bebidas antes de consumirlas. Deje también que las comidas y bebidas se enfríen unos minutos antes de comerlas o tomarlas.

Rincón de actividades físicas

Moverse en forma segura

Fortalezca sus músculos por medio de moverse y estar físicamente activo todos los días. Correr y caminar fortalecerá todos los músculos en sus piernas (y espalda). La natación, flexiones, pull-ups y levantar cosas fortalecerán los músculos de sus brazos y hombros. Los músculos fuertes le ayudarán a evitar lesiones a la vez que mantienen su cuerpo saludable y sano.