



# ¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

11



# Ingredientes



## Ingredientes que no es probable en casa

El ingrediente	La marca	Precio por unidad	La tienda
4 chuletas de cerdo deshuesadas	Natural and Fresh Boneless Center Cut Chops	\$7.25/4 pedazos	Ralphs
2 cucharadas de mantequilla sin sal	Good and Gather Unsalted Butter	\$3.19/libra (4 palitos)	Target

## Ingredientes probables en casa

2 cucharaditas de sal	Morton Iodized Salt	\$0.87/26 oz.	Target
1/2 cucharadita de pimienta negra molida	McCormick Pure Ground Black Pepper	\$5.69/6 oz.	Target
1/4 taza de harina multiuso	Gold Medal All Purpose Flour	\$2.99/5 libras	Ralphs

Costo de los ingredientes que no es probable en casa:

**\$10.44 (El total); \$2.61 (por porción)**

Costo de ingredientes que no es probable en casa y probablemente en casa:

**\$19.99 (El total); \$5.00 (por porción)**

# Receta



Tiempo de  
preparación:

5 min

Tiempo de  
cocción:

20 min

1.

- Coloque la harina en un plato poco profundo
- Recuerda de cerdo de porciones en ambos lados con sal, pimienta y cualquier otra especia que desee agregar
- Al chuletas de cerdo en harina y agitar el exceso

2.

- Derrite 2 cucharadas de mantequilla en una sartén grande y pesada a fuego medio-alto
- Adegrese chuletas a la sartén caliente y cocine hasta que se doren por ambos lados (alrededor de 7-10 minutos a cada lado de las chuletas más grandes y 5-6 para las más pequeñas)

3.

- Transfiera las chuletas de cerdo a un plato y cúbralos con papel de aluminio para que descanse durante 5-10 minutos
- Puede servir con una guarnición de aguacates en rodajas para un aumento de potasio adicional!



## Datos de Nutrición

4 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 chuleta de cerdo

Cantidad por Porción

**Calorías**

**484.4**

% Valor diario \*

**Grasa Total** 12.3g 19%

Grasa Saturada 6.1g 31%

Grasa Trans 0.3g

**Colesterol** 113.2mg 38%

**Sodio** 1303.3mg 54%

**Carbohidrato Total** 41.8g 14%

Fibra Dietética 1.8g 7%

Azúcares Totales 0g

Incluye 1.7g Azúcares Añadidos 3.4%

**Proteína** 49g 98%

Vitamina D 0.73mcg 7.3%

Calcio 15.07mg 1.5%

Hierro 3.27mg 18.2%

Potasio 559.57mg 16%

\* El % valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



# Foco de Nutrición

## Mineral - Potasio

Probablemente has oído que si tienes calambres deberías comer un plátano. ¡Esto es por potasio! El potasio es un mineral importante que necesitamos consumir todos los días para mantener el equilibrio de electrolitos, contracciones musculares adecuadas y señales nerviosas. Debido a que el potasio puede ayudar a nuestro movimiento muscular, incluyendo nuestro corazón, puede aliviar los calambres cuando hacemos ejercicio; sin embargo, puede hacer mucho más. El potasio trabaja mano a mano con otro mineral, el sodio, para mantener nuestra presión arterial, pero tendemos a consumir más sodio que el potasio. Esto puede conducir a un problema llamado hipertensión, o presión arterial alta. Cuando consumimos potasio, permite que más sodio salga de nuestro cuerpo, por lo que puede bajar nuestra presión arterial. Sin embargo, cuando estamos tratando con nutrientes que pueden afectar directamente al corazón, debemos tener aún más cuidado de consumir la cantidad correcta todos los días.

Si usted es alguien que no le gustan los plátanos, no hay necesidad de preocuparse! El potasio se puede encontrar en otras frutas como calabaza, albaricoques, papas y avacados, así como carne como el salmón y la carne de cerdo. Esta comida se centra en la carne de cerdo como la principal fuente de potasio, pero se puede combinar con un lado de avacados para aumentar la cantidad aún más. Para los niños de 4 a 8 años de edad, la cantidad recomendada es 2,300mg al día, y para los niños de 9-13 años de edad, la cantidad recomendada es 2,300-2,500mg todos los días.

## ¡Gracias por leer!

Esperamos que esto fue útil para usted y su familia! Por favor, háganos saber si tiene alguna sugerencia rellenando esta encuesta:

<https://forms.gle/rgpiHqRozEUdiNi38>

Para obtener más información, consulte a continuación las fuentes utilizadas para crear el folleto!

Las fuentes:

La receta fue adaptada de la receta de The Seasoned Mom, que se encuentra aquí:

<https://www.theseasonedmom.com/pan-fried-pork-chops/>

La etiqueta “datos nutricionales” fue creada introduciendo ingredientes en cronómetro y es sólo una aproximación:

<https://cronometer.com/>

La información sobre potasio fue recuperada de:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22074802/>

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/how-potassium-can-help-control-high-blood-pressure>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Potassium-HealthProfessional/>

*\*La etiqueta de nutrición es sólo una aproximación*

*\*\*No respaldamos ninguna marca o tienda ni estamos patrocinados por ninguna marca o tienda. Nuestras sugerencias de ingredientes se basan en la investigación de los precios locales de las tiendas de comestibles*

*\*\*\*Si tiene una emergencia médica, consulte a un médico. Estas dietas son para un individuo sano, por lo que si usted tiene requisitos médicos adicionales o restricciones por favor consulte a un médico*

*\*\*\*\*Este folleto fue traducido al español usando “Spanish Dict”.*