

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service



Este material fue
parcialmente financiado
por el Programa de
Asistencia de Nutrición
Suplementaria del USDA
— SNAP siglas en Inglés.
Esta institución brinda
igualdad de oportunidades.



Este trabajo es apoyado
por el Programa de
Educación Alimentaria
y el Ampliado
Nutricional del
Instituto Nacional
de Alimentación y
Agricultura del USDA.

Preparándose para el año nuevo

Después de que los días festivos han llegado y se han ido, muchos de nosotros sentimos que necesitamos hacer de la salud y la actividad física una prioridad en nuestras vidas nuevamente. A menudo, hacemos metas muy rigurosas que terminan siendo poco prácticas de lograr o mantener. De hecho, el 80% de las personas no cumplen con su resolución de Año Nuevo. Para ayudarle a lograr su nuevo objetivo o meta, lo mejor que puede hacer es comenzar con un plan SMART (siglas en inglés). El uso de un plan SMART le permite dividir su objetivo en partes más pequeñas y alcanzables más para que no sea tan abrumador. SMART significa:

- **Específicos:** Describa en detalle qué acción desea lograr.
- **Medibles:** ¿Con qué frecuencia hará la meta, o cómo sabrá cuándo se logra la meta?
- **Alcanzables:** ¿Qué recursos necesitas para que este objetivo sea un éxito?
- **Realista:** Asegurarse de que su objetivo sea algo que desea lograr y no algo que otros quieren para usted. ¿Eres la persona adecuada para alcanzar este objetivo?
- **A tiempo:** Identifique un marco de tiempo en el que se completará su meta.



Por ejemplo, si su objetivo es aumentar su consumo de frutas y verduras para incluir dos porciones de frutas al día y tres porciones de verduras al día, podría usar el plan SMART para ayudarle a lograr este objetivo y prepararse para el éxito.

- **Específico:** Quiero aumentar mi consumo diario de frutas y verduras. Comeré dos porciones de fruta al día y tres porciones de verduras al día. Al aumentar mi consumo diario, espero

prevenir enfermedades crónicas y tener mejores resultados de laboratorio en el consultorio del médico.

- **Medible:** Consumiré una porción de fruta en el desayuno y el almuerzo. Consumiré tres porciones de verduras para el almuerzo, la merienda y la cena. Mantendré un monitoreo de esto escribiendo en un diario.

CONTINÚE EN LA PÁGINA 2



EL RINCÓN DE LOS PADRES

Metas con la familia para el año nuevo

El involucrar a toda la familia con una nueva meta puede ser divertido y emocionante. Al crear las metas, comience poco a poco. Pidale a los niños que ayuden con la creación de las metas, así convirtiéndolas en un esfuerzo familiar. Recuerde que no tiene que lograr todas las metas al mismo tiempo. Para una mejor salud, aquí algunos consejos para las metas con la familia para el Año Nuevo.

- **Ofrezca una variedad de alimentos durante el día.** Trate de hacer todas sus comidas, como las comidas de MyPlate. Deje que los niños desempeñen un papel en la elección de los alimentos que comerán. Puede comenzar el proceso en el supermercado dejándoles elegir una fruta o verdura. Asegúrese de comenzar el día con el desayuno. Pida a los niños que le ayuden a empacar sus almuerzos.
- **Compartan las comidas juntos como familia.** Siéntense juntos varias veces a la

semana en familia y compartan una comida. Pueden aprender mucho sobre lo que está sucediendo en la vida de los demás.

- **Promueva la positividad corporal en su familia.** Los niños son observadores y escuchan lo que los adultos dicen sobre sus cuerpos. Evite hablar sobre su propio peso. Relacione el comer una dieta balanceada con la forma en que alimenta a nuestros cuerpos para que funcionen correctamente, no como una razón para perder peso.
- **Después de la cena den un paseo juntos en familia.** Esta es una buena manera para que los niños y los padres se unan. ¿Está demasiado frío afuera? Cree unos juegos y actividades en los interiores que suban su ritmo cardíaco!

Adaptado de <https://www.eatright.org/health/lifestyle/seasonal/make-resolutions-stick-focus-on-family>



DATOS ALIMENTICIOS

Las vitaminas y minerales: ¿Para qué son buenas?

Nuestros cuerpos necesitan vitaminas y minerales para las funciones diarias. Las vitaminas y los minerales ayudan con el sistema inmunológico, la reparación celular, el crecimiento y la coagulación de la sangre. La mayoría de las personas sin condiciones de salud subyacentes obtienen todas las vitaminas y minerales que necesitan solo por comer una dieta equilibrada que se alinea con las recomendaciones de MiPlato. Hay 13 vitaminas esenciales: A, B, C, D, E y K, con ocho vitaminas en el complejo B. También hay una variedad de minerales que necesitamos en nuestra dieta diaria, incluyendo calcio, hierro y zinc.

¿Alguna vez te has preguntado cuáles son las diferencias entre vitaminas y minerales? Las vitaminas son hechas por plantas y animales, mientras que los minerales provienen del agua y el suelo y son absorbidos por las plantas y los animales que comemos. Las multivitaminas y los multiminerales son los suplementos más utilizados en el mercado. La mejor manera de obtener vitaminas y minerales es por los alimentos que consume y no por los suplementos. Si tiene un nivel bajo de vitaminas o minerales, comuníquese con su médico para ver si debe tomar un suplemento.

Adaptado de <https://www.nccih.nih.gov/health/vitamins-and-minerals> and <https://www.helpguide.org/harvard/vitamins-and-minerals.htm>

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

- **Alcanzable:** Sí, este objetivo es alcanzable si planifico mis compras de comestibles y comidas fuera de la semana.
- **Realista:** Sí, puedo hacer que este objetivo sea realista al encontrar nuevas formas de incorporar frutas y verduras en mis comidas.
- **A Tiempo:** Comeré regularmente dos porciones de frutas y tres porciones de verduras dentro de los 60 días de haber comenzado esta meta.

¡Esta es solo una forma de usar el plan SMART para prepararse para el Año Nuevo! Puede usarlo con otros objetivos que desee lograr, incluya la actividad física, el sueño y otros hábitos alimenticios saludables.

Adaptado de <https://ag.purdue.edu/agcomm/Pages/171213-SmartGoals.aspx>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Sloppy Joes Llenos de Verduras

- Rociador anti-adherente para cocinar
- 1 libra carne molida de res, extra magra
- 1 chile campana verde pequeño, picadito
- 1 chile campana rojo pequeño, picadito
- 1 cebolla pequeña, picadita
- 1 cucharada de vinagre
- 3/4 taza de ketchup
- 2 cucharadas de mostaza amarilla
- 6 panes integrales para hamburguesa
- 1 cebolla dulce picada en rebanadas finas o gruesas (opcional)

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia por lo menos 20 segundos.
2. Rocíe un sartén mediano con el spray para cocinar.
3. Combine la carne molida, los chiles picaditos en cubitos y la cebolla en el sartén. Cocine a fuego medio hasta que la carne esté bien cocida, de 8 a 10 minutos, o alcance una temperatura interna de 160 grados F usando un termómetro de alimentos.
4. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el ketchup y la mostaza y agregue a la mezcla de carne de res; cocine a fuego lento de 10 a 15 minutos.
5. Eche una porción en un pan para hamburguesa. Cubra con una rodaja de cebolla dulce (opcional).

Nota: La carne de res es una buena fuente de hierro, y la vitamina C en los chiles (y productos de tomate) mejoran la absorción del hierro.

Número de porciones: 6

Tamaño de la porción: 3/4 taza de carne y 1 pan para hamburguesa

Datos nutricionales por porción: 370 calorías; 10 g total de grasa; 3.5 g de grasa saturada; 65mg de colesterol; 670 mg de sodio; 40g de carbohidratos, 1 g de fibra; 15g total de azúcares; 3g de azúcares añadidas; 29g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 10% Valor Diario de calcio; 20% Valor Diario de hierro; 15% Valor Diario de potasio.

Fuente: www.eatright.org

RECETA

Arroz con Frijoles Rojos

- 1 libra de frijoles rojos secos
- 7 tazas de agua
- 1 cebolla mediana, picadita
- 1 chile verde mediano, picadito
- 3 tallos de apio, picaditos
- 3 dientes de ajo, picaditos
- 1/2 libra salchicha de pavo ahumado, picada
- 1-2 cucharadas de sazón criollo "Creole"
- Arroz cocido para la porción

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia por lo menos 20 segundos.
2. Coloque todos los ingredientes excepto el arroz cocido en una olla de cocción lenta de 4 cuartos de galón.
3. Cubra y cocine a alta temperatura durante 7 horas o hasta que los frijoles estén tiernos..
4. Sirva individualmente sobre 1/2 taza de arroz cocido caliente.

Número de porciones: 14

Tamaño de la porción: 1 taza (no incluyendo el arroz)

Datos nutricionales por porción:

140 calorías; 1.5 g total de grasa; 0 g de grasa saturada; 0g grasas trans; 15mg de colesterol; 150 mg de sodio; 23g de carbohidratos, 5 g de fibra; 2g total de azúcares; 0g de azúcares añadidas; 10g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 10% Valor Diario de potasio.

Nota: Si se sirve con 1/2 taza de arroz blanco de grano largo, agregue 100 calorías; 22g de carbohidratos; 2g de proteína por porción. Si se sirve con 1/2 taza de arroz integral, agregue 110 calorías; 1g de grasa total; 22g de carbohidratos; 2g de fibra; 3g de proteína por porción.

Fuente: www.planeatmove.com



AHORRE DINERO

Los frijoles: Saludables y de bajo costo

A diferencia de las proteínas provenientes de las carnes, los frijoles son naturalmente bajos en grasa, están libres de grasas saturadas y grasas trans, y son una fuente de proteínas sin colesterol. Los estudios muestran que una dieta que incluya frijoles puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. Los frijoles son versátiles y puede agregarlos a una variedad de platos. Agregue los frijoles a las sopas, ensaladas y sándwiches. Use frijoles para hacer salsas e incluso agréguelos a platos de carne como hamburguesas o salsa de carne para espagueti.



Fuente: <https://usdrybeans.com/health-nutrition>



CONSEJOS SABIOS

Formas sencillas de reducir la ingesta de sodio

- Compre productos enlatados sin sodio añadido.
- Use la etiqueta de información nutricional para comparar el sodio en los productos así encontrando el que tenga la menor cantidad de sodio.
- Cuando puedas, compre carnes frescas en lugar de carnes procesadas.
- Use hierbas y mezclas de especias sin sodio al cocinar.
- Limite las comidas pre-envasadas y trate de cocinarlas frescas con la mayor frecuencia posible.

Fuente: https://www.cdc.gov/salt/reduce_sodium_tips.htm

EVENTOS LOCALES

Si usted está interesado en clases de nutrición, póngase en contacto con su oficina de extensión.

VISÍTENOS EN LÍNEA EN
[EXTENSION.CA.UKY.EDU/COUNTY](https://extension.ca.uky.edu/county)