

MAYO / JUNIO 2021

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.

¿Que hay de nuevo con la etiqueta de información nutricional?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, siglas en inglés) ha revisado la etiqueta de Datos Nutricionales sobre los alimentos y las bebidas envasadas. La FDA está haciendo cambios en la etiqueta. Este es el primer cambio importante en la etiqueta en más de 20 años. El nuevo diseño de la etiqueta hará que sea más fácil para usted el tomar buenas decisiones alimentarias. Aprenderás hábitos alimenticios saludables que duraran toda la vida.



Los tamaños de las porciones se ponen reales

Las porciones por envase y la información del tamaño de la porción estarán en una letra grande y más oscura. Los tamaños de las porciones ahora mostrarán la cantidad que la gente realmente come y bebe. *Nota: El tamaño de la porción no está diciendo que usted debe comer tanto.*

- La mayoría de las veces, la información que aparece en la etiqueta se basa en una porción de la comida. A veces puede mostrar datos nutricionales por paquete.
- Un paquete puede tener más de una porción. Revise la etiqueta para averiguar.

Las calorías aumentan de tamaño

Las calorías ahora están en una letra más grande y oscura. Esto las hará fáciles de encontrar y usar.

La etiqueta se basa en 2,000 calorías al día. Sus necesidades pueden ser mayores o menores. Depende de su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad física.

Las altas y bajas del % del valor diario.

El porcentaje de valor diario (%DV siglas en inglés) desglosa los nutrientes en

una porción de alimentos. Estos valores ahora están actualizados. Esto puede hacer que el porcentaje de valor diario de los alimentos sea mayor o menor en la nueva etiqueta. Como regla general:

- **5% DV o menos** por porción se considera **bajo**.
- **20% DV o más** por porción se considera **alto**.

La nota en la parte inferior de la etiqueta habla del %DV.

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 3



CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Comprando las verduras y los vegetales en temporada

- Busque por frutas y verduras que tengan precios más bajos y sean fáciles de encontrar.
- Visite un mercado de agricultores (farmer's market) local.
- Elija las frutas y verduras congeladas cuando estén fuera de temporada. ¡Se empaquetan cuando están maduras por lo que es lo mismo que comprar frutas y verduras frescas!
- Use verduras que estén en temporada cuando prepare sus recetas.

Fuente: Adaptado de <https://eatfresh.org/healthy-lifestyle/shopping-budgeting/buying-produce-season-good-your-wallet-good-your-body-and-good>



DATOS ALIMENTICIOS

El calcio

El calcio es clave cuando se trata de la salud de los huesos. El construir huesos fuertes es como construir un balance saludable en su "cuenta bancaria para los huesos". Los huesos son un tejido viviente. Siempre están haciendo pagos de calcio y retiros todos los días.

Los huesos no vienen con una promesa de por vida. Necesitan atención sin parar, o pueden debilitarse y romperse. Si no come suficiente calcio, su cuerpo lo tomará de sus huesos para mantener los niveles normales de calcio en su cuerpo.

Para toda una vida de huesos sanos:

- Coma tres porciones de lácteos, como la leche o yogur bajos en grasa o sin grasa, u otros alimentos ricos en calcio todos los días.
- Si no bebe o no puede beber leche, coma alimentos fortificados con calcio. Pruebe fuentes sin lácteos como la leche de soja o jugos fortificados y cereales.
- Coma sano usando MiPlato (www.choosemyplate.gov).
- Corra, baile o haga entrenamientos con pesas para ayudar a mantener los huesos sanos.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/types-of-vitamins-and-nutrients/calcium>

REUNIÓN DE PADRES

Cómo la televisión puede influenciar lo que su hijo come

Los niños ven la televisión todos los días. Lo más probable es que vean entre 10 y 13 anuncios con algún tipo de comida o bebida. Más del 90% de estos anuncios muestran alimentos que los niños deben limitar.

¿Cómo puede domar las tentaciones de la televisión y promover una alimentación más saludable?

- **Evite ver la televisión mientras come.** Acepte no ver la televisión (o usar otros dispositivos electrónicos) durante las comidas o mientras come la merienda (botana). El comer en familia ofrece alimentación saludable y unión familiar.
- **Vea programas infantiles sin anuncios.** Busque programas en plataformas que le permitan sobrepasar los anuncios. O vea los programas que no tengan anuncios. También puede ver programas en estaciones de televisión pública.
- **Pasen tiempo juntos aprendiendo sobre los alimentos.** Cultive un jardín, visite un mercado de agricultores (farmer's market) o busque por las frutas y las verduras en el supermercado. Enseñe a los niños mayores a usar la etiqueta Datos Nutricionales y a ayudar con

la compra de alimentos saludables.

- **Deje que los niños ayuden en la cocina.** Los niños pequeños quieren aprender y ayudar. Este es un gran momento para hablar sobre la seguridad alimentaria, como el lavarse las manos antes de preparar los alimentos. Deje que intenten tareas como poner la mesa o rasgar las hojas de lechuga para una ensalada.
- **Establezca límites para el tiempo de ver las pantallas.** Los niños de todas las edades pasan más tiempo frente a la televisión y los dispositivos electrónicos. La Academia Americana de Pediatría recomienda no más de una hora por día de tiempo de pantalla para los niños de 2 a 5 años de edad. Ellos sugieren establecer un plan familiar para los niños de edad escolar.
- **Sea un buen modelo a seguir.** Los niños aprenden tanto simplemente viendo a los demás. Como padre, elija alimentos y bebidas saludables. Si limita su uso del teléfono celular o la computadora, puede ayudar a apoyar los hábitos que está tratando de enseñarle a sus hijos.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/does-tv-influence-what-your-child-eats>

CONTINÚE EN LA PÁGINA 1

Los nutrientes: la lista actualizada

¿Qué información ya no se requiere en la etiqueta?

- **Las Calorías de la Grasa** se han eliminado. La investigación muestra que el tipo de grasa que se come importa más que la cantidad. El porcentaje de valor diario de grasa, grasa saturada, y grasa trans todavía se enumera en la etiqueta. Esto ayudará a los compradores a limitar la cantidad de grasa saturada y grasas trans que ingieren.
- **Las vitaminas A y C** ya no son necesarias en la etiqueta. La mayoría de las personas obtienen suficiente cantidad de estas vitaminas.

¿Qué información se le agregó a la etiqueta?

- **Las azúcares** añadidas son nuevas en la etiqueta. El comer demasiadas “azúcares añadidas” puede hacer más difícil el mantenerse dentro de los límites calóricos. Las “azúcares añadidas”, como la sacarosa, se añaden cuando se procesan o cambian los alimentos. Estas también se pueden añadir a los alimentos envasados como edulcorantes (como el azúcar de mesa). Los jarabes y la miel caben en este grupo, también.
- **La vitamina D y el potasio** ahora deben aparecer en la etiqueta porque no siempre comemos las cantidades correctas. El comer alimentos más altos en vitamina D y potasio puede reducir el riesgo de osteoporosis y presión arterial alta.

¿Qué vitaminas y minerales se mantienen iguales?

El calcio y el hierro permanecerán en la etiqueta porque no siempre comemos las cantidades adecuadas. El comer alimentos más altos en estos minerales puede reducir el riesgo de osteoporosis y anemia.

Fuente: Adaptado de <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/whats-new-nutrition-facts-label>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Hormigas en un Tronco

“Troncos”

- 1 tallo de apio (Cortado en 3 pedazos)
- Rebanadas de manzana
- Zanahorias, crudas y peladas, picadas en tiras de 3” pulgadas

Cremas

- 1 cucharada de queso crema bajo en grasa
- Crema de cacahuates u otro tipo de nuez

“Hormigas”

- 1 cucharada de pasas de uva (regular o doradas)
- Cereal integral sin azúcar añadida
- Cacahuates, picaditos

1. Elija una opción de “tronco”
2. Cubra con una de las cremas
3. Espolvoree con una de las “hormigas”

Numero de porciones: 1

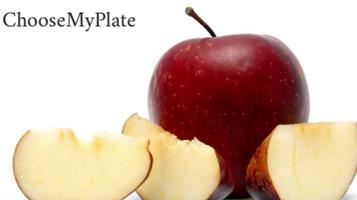
Tamaño de la porción: 3 troncos de apio con crema y hormigas

Datos nutricionales por porción:

60 calorías; 2 g total de grasa; 1 g de grasa saturada; 68 mg de sodio; 8g de colesterol; 9g de carbohidratos, 1 g de fibra; 7g de azúcar, 2 g de proteína

* La información nutricional se basa en el uso de apio, queso crema bajo en grasa y pasas.

Fuente:
USDA ChooseMyPlate



RECETA

Pescado Horneado y Verduras

- 4 filetes de 4-onzas de pescado blanco congelado (bacalao o perca)
- 2 taza de vegetales mixtos congelados
- 1 cebolla pequeña en cubitos
- 1 cucharadita de jugo de limón, o rebanadas finas de limones frescos
- 1 cucharada de perejil (seco o fresco picadito)
- Papel de aluminio en 4 cuadrados (10x12 pulgadas)

1. Precaliente el horno a 450 grados F.
2. Separe y coloque los filetes de pescado en el centro de cada cuadrado de papel de aluminio.
3. Combine las verduras congeladas y la cebolla cortada en cubos en un tazón y mezcle. Acomode las verduras alrededor de los filetes.
4. Espolvoree con jugo de limón,

o cubra con rodajas de limón, y agregue el perejil en la parte superior. Doble los extremos del papel de aluminio juntos para formar un sello a prueba de fugas.

5. Hornee hasta que el pescado esté escamoso y la cebolla esté tierna, al menos 10 minutos. Sirva.

Numero de porciones: 4

Tamaño de la porción: 4 onz. de pescado y 1/2 taza de verduras

Datos nutricionales por porción:

145 calorías; 1 g total de grasa; 0 g de grasa saturada; 355 mg de sodio; 49g de colesterol; 15g de carbohidratos, 5 g de fibra; 4g de azúcar, 19 g de proteína

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



CONSEJOS SABIOS

Coma menos alimentos procesados y coma más frutas, verduras y cereales integrales

- **Mire el tamaño de la porción** en los alimentos envasados antes de empezar a comer.
- **Las frutas, verduras y cereales integrales están llenos de fibra** que le ayuda a sentirse lleno.
- **Use los platos y las tazas más pequeñas.** Su comida aparecerá más grande de lo que es.
- **No coma directamente de la bolsa.** Vierta una porción en un tazón.
- **No coma frente al televisor** — se ha demostrado que hace que la gente coma más!

Fuente: Adaptado de <https://eatfresh.org/healthy-lifestyle/chronic-disease-prevention-general-nutrition-lifestyle/eat-fewer-processed-foods>

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)