

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.

Maneras fáciles de aumentar la fibra en su dieta diaria

Usted necesita fibra en su dieta. Pero muchas personas no alcanzan su cantidad básica todos los días. Las mujeres deben aspirar a 25 gramos por día, mientras que los hombres deben alcanzar 38 gramos, o 14 gramos por cada 1,000 calorías.

La fibra dietética le suma a la salud de varias maneras. En primer lugar, ayuda a sentirse lleno después de las comidas, lo que ayuda a mantener un peso saludable. En segundo lugar, la cantidad correcta puede ayudar a reducir el colesterol. En tercer lugar, ayuda a evitar que se enferme. Cuarto, ayuda a mantener la glucosa dentro de un rango saludable.

Las fuentes naturales de fibra

La fibra se encuentra en las frutas y verduras. El comer la piel de las frutas y verduras da una mayor dosis de fibra. También se puede encontrar en los frijoles y lentejas, los granos integrales, las nueces y semillas. Como regla general, cuanto más refinado es un alimento, menor es su cantidad de fibra. Mire una manzana. Una manzana mediana con la cáscara tiene 4.4 gramos de fibra, mientras que 1/2 taza de puré de manzana tiene 1.4 gramos, y 4 onzas de jugo de manzana no tiene fibra.



Con algunos cambios sabrosos, puede agregar fibra a cualquier comida. Para el desayuno, elija avena integral (steel cut oats) con nueces y bayas en lugar de un cereal refinado bajo en fibra. En el almuerzo, coma un sándwich de pan integral o un “wrap” en una tortilla integral y añádale verduras, como la lechuga y

tomate, o sirva con sopa de verduras. Para una merienda, coma las verduras frescas o galletas integrales con humus. Con la cena, pruebe el arroz integral o los fideos integrales en lugar de arroz blanco o pasta hecha con harina blanca.

CONTINÚE EN LA PÁGINA 2



EL RINCÓN DE LOS PADRES

Mantenga a los niños fuera del club de los platos limpios

Los peligros del club de los platos limpios

El obligar a los niños a comer demasiado les enseña a ignorar las señales de sus cuerpos diciéndoles que han tenido suficiente. Esto puede condicionarlos a comer cuando no tienen hambre por el resto de sus vidas.

Los estudios han demostrado que el presionar a los niños para que coman frutas y verduras no funciona. De hecho, evita que los niños coman alimentos frescos. El tomar un punto de vista más relajado ayuda a los niños a aprender sobre los sabores que les gustan y las señales de hambre interior.

La felicidad en la mesa de la cena

Siga estos ejemplos para promover tiempos de comida divertidos y saludables.

- **Compartan las tareas.** Ofrezca muchas opciones de alimentos sabrosos y saludables para sus hijos. Deje que sus hijos

determinen cuánto comer.

- **Planifiquen y cocinen las comidas juntos.** Los niños pequeños pueden traer la comida del refrigerador o la despensa. Los adolescentes pueden ayudar a cortar verduras y monitorear la comida en la estufa. Cada persona en la familia puede pedir por sus comidas favoritas.
- **Sé un buen modelo.** Si los padres y cuidadores son buenos modelos para seguir una alimentación saludable, los niños seguirán su ejemplo.
- **Inspire — no fuerce — a probar todos los alimentos.** Anime a la familia mientras cada persona prueba la comida y habla sobre cuál le gusta más.

Deje que cada niño escuche y reaccione a sus propias señales de hambre y saciedad. Si le preocupa que su hijo no esté comiendo la cantidad correcta en cada grupo de alimenticio, consulte con el médico de su hijo.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/keep-kids-out-of-the-clean-plate-club>

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

Aquí algunos alimentos que son naturalmente altos en fibra:

- 1 pera grande con piel (7 gramos)
- 1 taza de frambuesas frescas (8 gramos)
- 1/2 aguacate mediano (5 gramos)
- 1 onza de almendras (3.5 gramos)
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos (7.5 gramos)
- 3 tazas de palomitas de maíz (3.6 gramos)
- 1 taza de cebada perlada cocida (6 gramos)

Al agregar fibra, asegúrese de hacerlo lentamente y con mucho líquido. La fibra actúa como una esponja nueva a medida que viaja a través del tracto digestivo; necesita agua para inflarse y pasar suavemente. El comer más fibra de lo habitual pero no ingerir suficiente líquido puede causar malestar estomacal.

Si usted no está obteniendo su cantidad diaria de fibra, usted podría estar bajo en otros nutrientes necesarios. La ingesta total de fibra es un buen indicador de la calidad total de la dieta. Haga todo lo posible por tratar de alcanzar la meta de fibra con los alimentos no refinados.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/types-of-vitamins-and-nutrients/easy-ways-to-boost-fiber-in-your-daily-diet>

AHORRE DINERO

Compre inteligentemente

¿Cuánto debe comprar?

- Compre solo la cantidad que haya planeado para el viaje de compras.
- Compre solo la cantidad de alimentos que comerá mientras esté fresca.
- Los paquetes más grandes a menudo cuestan menos que los paquetes más pequeños. Compare los precios por unidad para estar seguro. Divida los paquetes más grandes en tamaños de porción más pequeñas y guárdelos para usar más tarde. El comprar paquetes grandes puede llevarle a comer porciones más grandes.
- El comprar en contenedores al por mayor le permite elegir cuánta cantidad comprar y, la mayoría de las veces, cuesta menos por unidad.

Fuente: Adaptado de USDA SNAP-Ed Connection





DATOS ALIMENTICIOS

Los granos integrales

El agregar más granos integrales a las comidas de su familia es una movida inteligente. Los granos integrales ofrecen vitaminas y minerales necesarios para mantener a su familia saludable. Los granos integrales también contienen fibra dietética. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer, diabetes y otros problemas de salud.

Los granos se dividen en dos subgrupos: granos integrales y granos refinados. Los granos integrales tienen el núcleo total: el salvado, el germen y el endospermo. Trate de comer la mitad de los granos que come de granos integrales. Elija granos integrales en lugar de productos de granos refinados cuando pueda.

Cómo encontrar granos integrales

No se deje engañar por los colores. El color moreno no hace al pan integral y ser blanco puede no significar que el pan se hace con harina blanca refinada. El encontrar al pan integral requiere algunas destrezas para leer las etiquetas. Cualquier pan etiquetado como “trigo integral” debe ser hecho con harina de trigo integral 100%.

Las etiquetas de pan que dicen “siete granos” o “multigrano” pueden que no sean productos integrales. Revise la lista de ingredientes para asegurarse de que enumera primero la harina de trigo integral o algún otro grano integral. Encuentre panes hechos principalmente con trigo integral u otra harina integral.

Fuente: Adaptado from EatRight, Academy of Nutrition and Dietetics

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Nachos de Manzanas

- 1/4 de taza de crema de cacahuete
- 1/4 de taza de yogur griego sin grasa
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de miel de abeja
- 2 manzanas rojas, picadas en rebanadas de 1/4 pulgadas sin el corazón
- 2 manzanas verdes picadas en rebanadas de 1/4 pulgadas sin el corazón

1. En una licuadora, combine la crema de cacahuete, yogur, leche y miel. Mezcle hasta que quede suave.
2. Coloque las rebanadas de manzana en un plato grande o bandeja y salpique con crema de cacahuete.

3. Agregue complementos de su gusto si lo desea y sirva inmediatamente.

Numero de porciones: 6

Tamaño de la porción: 1/6 de nachos

Datos nutricionales por porción:

160 calorías; 6 g total de grasa; 1 g de grasa saturada; 5 mg de sodio; 0g de colesterol; 27g de carbohidratos, 4 g de fibra; 20g de azúcar, 4 g de proteína; 2% valor diario de vitamina A; 8% valor diario de vitamina C; 4% valor diario de calcio; 2% valor diario de hierro

Fuente: Plan Eat Move, University of Kentucky Nutrition Education Program



RECETA

Sopa de Crema de Maíz en 10 Minutos

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/2 cebolla, picadita
- 1 taza de ajo, picadito
- 4 cucharadas de harina “all-purpose”
- 3 tazas de leche sin grasa
- 2 tazas de mostaza
- 1/4 de taza de tomillo seco
- Pimienta negra a su gusto
- 2 tazas de granos de maíz congelado
- 4 cucharadas de queso cheddar, bajo en grasa

1. Caliente un sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añada el aceite, y saltee la cebolla y el ajo hasta que esté dorado, unos 2 minutos.
2. Mientras tanto, coloque la harina, la leche, la mostaza y los condimentos en un tazón pequeño, y mezcle bien.

3. Añada la mezcla de leche al sartén seguido por el maíz, mezcle bien y continúe mezclando hasta que la mezcla comience a hervir y espesar, como unos 3 minutos. Revuelva con frecuencia para evitar que la mezcla se queme.

4. Divida en cuatro tazones, y échelo a cada uno 1 cucharada de queso rallado.

Numero de porciones: 4

Tamaño de la porción: 1 1/4 de taza

Datos nutricionales por porción:

207 calorías; 4 g total de grasa; 1 g de grasa saturada; 159 mg de sodio; 8g de colesterol; 34g de carbohidratos, 3 g de fibra; 14g de azúcar, 12 g de proteína

Fuente: MyPlate Kitchen

CONSEJOS SABIOS

Ingiera bebidas y alimentos con menos sodio, grasas saturadas y azúcares añadidas

La sal y sodio

- Pruebe su comida antes de usar el salero. Las especias y las hierbas son una excelente manera de agregar sabor adicional.
- ¡Cocina en casa! El preparar su propia comida significa que usted decide cuánta sal usa en las comidas.

La grasa saturada

- Corte la grasa que pueda ver en la carne antes de cocinar. Retire la piel de las aves de corral para reducir la grasa saturada.
- Pruebe un “chili” de frijoles o enrolle una tortilla con humus y verduras para una comida baja en grasas saturadas.

Las azúcares añadidas

- Ayude a los niños a aprender sobre las azúcares añadidas en los alimentos. Lea la etiqueta y compare los alimentos juntos.
- Las frutas pueden ayudarle a satisfacer sus antojos de algo dulce. Hágalo divertido con un pincho (kabob en inglés) de frutas usando plátanos, manzanas, peras y secciones de naranja.

Consejos saludables adicionales

- Juegue con los niños después de la escuela o por la noche.
- Levántense 15 minutos más temprano y use este tiempo para correr, caminar, hacer sentadillas y lagartijas, o estirarse.
- Convierta las tareas en ejercicio. Configure un reloj de cuenta regresiva a 20 minutos y vea cuánto puede limpiar de la casa. Como pueda, trate de estar activo y a un ritmo rápido.

Fuente: Adaptado de Start Simple with MyPlate toolkit

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**