

# OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

ENERO / FEBRERO 2020



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 Ingles.



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

## Un año nuevo, un nuevo tu

**A**l comienzo del año nuevo es cuando muchos estadounidenses se enfocarán en mejorar sus dietas y las rutinas de ejercicios con la meta de bajar de peso y por el bienestar. ¿Por qué tantas personas fracasan en alcanzar esta meta y se rinden completamente en unas pocas semanas o meses? Reflexionando sobre sus propias experiencias pasadas o sobre las de su familia y amigos, es posible que haya notado los siguientes errores.

### Cambios repentinos

Es comprensible el querer cambiar completamente varios hábitos indeseables a la misma vez en lugar de hacer estos cambios gradualmente con el tiempo. Pero el hacerle cambios repentinos a su comportamiento puede sentirse abrumador y, más a menudo que no, llevarle al fracaso. ¿Cómo puede evitar esto? Enfóquese en una cosa a la vez y haga que esa meta sea una pequeña y realista. Por ejemplo, al principio; comprométase a caminar solo 10 minutos al día.



Cuando hayas sido consistente durante varias semanas, haga una nueva meta que lo desafíe un poco más, como 30 minutos de caminata cada día. Esto puede ayudarle a mantener su meta y, para finales de año, tener un historial de progreso y no fracaso.

### Dietas restrictivas

Muchas de las dietas que están de modas de las cuales escuchamos son dietas restrictivas de una forma u otra. Las dietas de moda exigen que

se eliminen los alimentos o grupos alimentarios. Estas dietas pueden sentirse difíciles y dejarle cuestionando su fuerza de voluntad. El verdadero problema es este enfoque negativo para mejorar su dieta. En lugar de lo que pueda eliminar, trate de enfocar su atención en lo que pueda agregar. Por ejemplo, ya come huevos para el desayuno cada mañana. Piense en agregar verduras a sus huevos para

CONTINÚE EN LA PÁGINA 4



## CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

### El estar organizado le puede ahorrar dinero

¿Sabe lo que tiene en la despensa y la nevera? ¡Organícese para un inventario rápido! Esto puede evitar que compre cosas que ya tiene a la mano. Utilícelo como una oportunidad para ver las fechas de vencimiento y tire cualquiera de los productos que estén vencidos. Tome notas, si es necesario, sobre lo que expiró y por qué. ¿A su familia no le gusta comer esto? ¿Compro demasiado y no lo uso a tiempo? Haga un espacio en su cuaderno de cupones o libreta de notas de comestibles para escribir notas sobre las cosas que vio para evitar hacer compras demás y malgastar dinero en el futuro.

Fuente: Amy Singleton, Regional Extension Agent for Nutrition Education Program

## CONSEJOS SABIOS

### El precio de la conveniencia

Evite comprar productos preparados. ¡Haga el trabajo usted mismo! El comprar los productos preparados suele ser más caro. Por ejemplo, en lugar de comprar floretes de brócoli compre una cabeza de brócoli y corte los floretes usted mismo.

Fuente: University of Kentucky Managing in Tough Times



## DATOS ALIMENTICIOS

### Los ácidos grasos omega-3

Los ácidos grasos omega-3 son grasas poliinsaturadas que se encuentran naturalmente en los alimentos y se pueden consumir como un suplemento dietético. Tres ácidos grasos omega-3 son claves para una dieta saludable. Estos son el ácido alfa-linoleico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). Los alimentos con ácidos grasos omega-3 incluyen los pescados como el salmón, la caballa, el atún, el arenque y las sardinas; las nueces y las semillas especialmente las semillas de lino, las semillas de chía y las nueces de castilla; los aceites vegetales; y los alimentos que han sido fortificados o a los que se les han añadido ácidos grasos omega-3. La dieta estadounidense es adecuada en ALA, pero algunas personas no reciben suficiente EPA y DHA. Una deficiencia general en omega-3 es rara en los Estados Unidos. Algunas investigaciones muestran que las grasas omega-3 son saludables para el corazón e incluso protegen contra algunos problemas cardíacos. También las personas que comen pescado regularmente muestran un menor riesgo de enfermedades crónicas. Los ácidos grasos omega 3 pueden ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer y apoyar la salud ocular (visión). Los médicos recomiendan que los ácidos grasos omega-3 en su dieta se obtengan a través de los alimentos que come. Incluya una variedad de alimentos que contengan ácidos grasos omega-3 para asegurarse de obtener los tres tipos.

Fuente: National Institutes of Health

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# Avena con Plátano y Nuez de Castilla

- 2 tazas de leche sin grasa
- 2 tazas de avena rápida para cocinar
- 2 plátanos maduros en puré (majados)
- 2 cucharadas de miel de maple
- 2 cucharadas nueces de castilla picadas.

1. Caliente la leche en una cazuela pequeña a fuego medio hasta que esté bien caliente, pero no hirviendo.
2. Agregue la avena y cocine, revolviendo hasta que esté cremosa, de 1 a 2 minutos.

3. Retire la cazuela del fuego y eche y revuelva en el puré de plátano y la miel de maple. Divida entre cuatro tazones, decore con las nueces de castilla y sirva.

Numero de porciones: 4

Tamaño de la porción: ½ taza

Fuente: What's Cooking?  
USDA Mixing Bowl



## RECETA

# Ensalada de Manzana con Arándanos

- 1 cabeza de lechuga rallada, alrededor de 10 tazas
- 2 manzanas medianas en rebanadas
- 1/2 taza de nueces de castilla picaditas
- 1 taza de arándanos secos
- 1/2 taza de cebollines en rebanadas
- ¾ de taza de aderezo de vinagreta

1. Revuelva la lechuga, las manzanas, las nueces de castilla, los arándanos y las cebollas en un tazón grande.
2. Añada el aderezo; revuelva para que los ingredientes secos se cubran con el aderezo. Sirva inmediatamente.

Numero de porciones: 8

Tamaño de la porción: 1/8 de receta

**Datos Nutricionales por porción:** 174 calorías; 10 g total de grasa; 1 g de grasa saturada; 0 mg de colesterol; 227 mg de sodio; 22 g de carbohidratos; 3 g de fibra; 9 g de azúcar; 2 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl





## REUNIÓN DE PADRES

# Las comidas en familia mejoran la dieta en los niños y los jóvenes

**L**os estudios sobre las comidas en familia continúan encontrando beneficios para los niños y los adolescentes en lo que se refiere a la calidad de la dieta. Las nuevas investigaciones encuentran que las familias que comen juntos frecuentemente tienen un aumento en el consumo de frutas y verduras (vegetales). La investigación también mostró una disminución en el consumo de comida rápida, alimentos para llevar y bebidas azucaradas. Estos beneficios se observaron entre los hogares, incluyendo aquellos que reportaron una funcionalidad baja, conexión emocional baja y la falta de rutinas diarias. Hay algunos consejos fáciles para incluir las comidas en familia en su rutina semanal.

### Comience pequeño

Al comenzar haga una meta de una comida en familia a la semana y

trabaje gradualmente para llegar a tres comidas en familia a la semana.

### Hágalo simple

Incluya verduras enlatadas o congeladas para una preparación rápida. Cocine las sopas o platos horneados que puedan ser recalentados y disfrutados un par de veces a lo largo de la semana.

### Ponga a los niños en la cocina

Los niños pueden comenzar a ayudar en la cocina a los 2 años de edad con tareas como rasgar las hojas de maíz o echar ingredientes. Los niños mayores y los adolescentes pueden aprender destrezas seguras con los cuchillos y practicarlas mientras siguen las instrucciones de un paquete o para preparar una receta.

Fuente: Journal of American Medical Association Network Open

## CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

# Un año nuevo, un nuevo tu

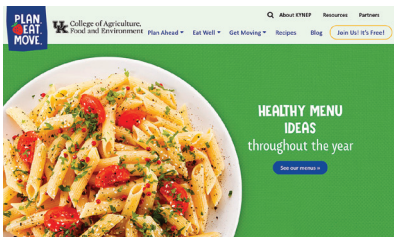
añadir nutrientes y fibra. ¿Quiere reducir los refrescos? En lugar de concentrarse en eliminarlos, piense en cómo puede beber más agua. Trate de no eliminar los grupos de alimentos porque esto a menudo conduce a deshacerse de la variedad y los nutrientes que su cuerpo necesita.

### Mentalidad de todo o nada

¿Alguna vez has dicho cosas como? “Hoy me fui un poco por la borda, así que voy a comer lo que quiera el resto del día”, o “Esta semana no ha ido como quería, empezaré de nuevo el lunes.” La clave para seguir con cualquier cambio de comportamiento es evitar etiquetar un pequeño contratiempo como un fracaso. Un postre sustancioso probablemente no detenga su progreso; sin embargo, el tener la mentalidad de que fracaso y entonces como resultado se desvía de su plan durante varios días puede afectar su progreso. Así que, concéntrese en que su próxima decisión sea una que refleje y le ponga en camino a lograr su meta. La consistencia es la clave para lograr un cambio general en su estilo de vida.

Fuente: Amy Singleton, Regional Extension Agent for Nutrition Education Program

## EVENTOS LOCALES



Feeling better happens one small step at a time.

We know, because that's what we've done – and we're here to show you how you can do it too. A step here, a step there and soon you'll be eating well, planning good meals, and moving more. Most of all, you'll be feeling great. So take a look at some of our useful tips and maybe even take a free class for free tips.

## PlanEatMove.com

Contacte su condado para aprender de oportunidades de clases gratuitas en su comunidad. Visite la página [PlanEatMove.com/free-classes](https://www.planeatmove.com/free-classes) para más información.

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)