

Octubre/Noviembre 2013
Volumen 10, Edición 1

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TEMA LAS FRUTAS Y VEGETALES

Es posible incluir frutas y vegetales (verduras) en cualquier presupuesto. El tomar decisiones saludables no tiene que afectarle económicamente.

- Planifique sus comidas con tiempo y haga una lista de ingredientes. Ahorre dinero comprando solo lo que necesita. Hacer la compra después de comer es una manera fácil de evitar las comidas tentadoras y no saludables en el supermercado. Así tendrá más dinero en su presupuesto para comprar frutas y vegetales.
- Algunas frutas y vegetales no duran mucho. Compre pequeñas cantidades más seguido para asegurar que se las coma y no termine tirándolas en la basura.



DENTRO

- Sugereencias Para Mantener el Presupuesto
- Datos Alimenticios
- Cocinando con los Niños
- Receta para Adultos
- Consejos Sabios
- Eventos Locales

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

ORIENTACIÓN PARA PADRES

Usted es la influencia principal en sus niños. Ayude a que sus niños desarrollen hábitos alimenticios saludables por el resto de sus vidas. Cuando los niños desarrollan el gusto por diferentes tipos de comidas, es más fácil planificar comidas para la familia. Cocinen juntos, coman juntos, hablen juntos y convierta la cena en un momento familiar. Sea un ejemplo. Deje que sus niños vean cuanto le gusta comer los vegetales (verduras) crudos. Vaya con ellos a hacer compras en el supermercado. Enséñele a su niño sobre comida y nutrición. Platíquesle de donde provienen las frutas, granos, lácteos y proteínas. Deje que sus niños tomen decisiones saludables.



SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO



- Compre lo más que pueda con su presupuesto. Hay muchas maneras de ahorrar dinero con la comida que usted compra. Los tres pasos más importantes son: planificar antes de comprar, comprar los productos al mejor precio y cocinar comidas que duren un buen tiempo.
- Planifique, planifique, planifique. Antes de ir al supermercado, planifique las comidas de la semana. Trate comidas como sopas, guisos, o salteados de carne o vegetales (stir-fries), los cuales pueden extender la cantidad de porciones de alimentos más caros. Averigüe que comidas ya tiene y haga una lista de las que necesita comprar.



DATOS ALIMENTICIOS

Alguna vez ha pensado...

- Tengo problemas para masticar la comida.
- La comida no me sabe igual.
- No puedo salir a hacer compra al supermercado.
- Es complicado cocinar para una sola persona.

Estas son algunas de las razones por la cuales los evecientes no comen comidas saludables. Señales de peligro pueden ser:

Enfermedad: Cualquier problema crónico de salud, lo cual le causa a usted el cambiar la forma en que come poniendo en riesgo su salud nutricional.

Alimentación Pobre: El comer demasiado o muy poco le puede llevar a tener una mala salud.

Pérdida de dientes/Dolor en la boca: Una boca, dientes y encía saludable son de gran valor.

Problemas Económicos: El tener menos dinero para gastar en comida, le puede hacer difícil el conseguir comidas necesarias para mantener una buena salud.

Poco Contacto social: El socializar diariamente con otras personas tiene efectos positivos en los hábitos alimenticios y la salud.

Medicinas Múltiples: El envejecer puede cambiar la manera en que su cuerpo reaccione a los medicamentos. Mientras más medicamentos tomen más grande son las probabilidades de tener efectos secundarios.

Pérdida de Peso/Aumento Involuntario: El perder o ganar peso cuando usted no está tratando es una señal de riesgo importante.

Necesita Asistencia Cuidándose: Muchos evecientes tienen problemas para caminar, comprar y cocinar comida.

El Tener Más De 80 años: Así como la edad aumenta, así aumenta el riesgo de tener problemas de salud.

FUENTE: LSU AGCENTER



COCINANDO CON LOS NIÑOS

PANQUEQUES DE MANZANA

- **Rociador para cocinar (cooking spray)**
- **1 manzana "Granny Smith"**
- **1 ¼ taza de harina de cocinar**
- **panqueques (cualquier tipo)**
- **½ cucharadita de canela**
- **1 huevo**
- **2 cucharaditas de aceite de canola**
- **1 taza leche baja en grasa**



1. Rocíe levemente un sartén o una plancha para cocinar con el rociador y caliente a fuego mediano.
2. Monde, quítele el corazón y corte la manzana finamente en anillos.
3. En un tazón grande, combine los ingredientes para formar la masa para panqueques. Mezcle bien hasta que los ingredientes estén igualmente humedecidos.

(pequeños empujones está ok El sobre mezclar endurece demasiado la masa)

4. Por cada panqueque, coloque un anillo de manzana en el sartén y eche un ¼ taza de masa sobre el anillo de manzana comenzando en el centro hasta cubrirlo completo.
5. Cocine hasta que aparezcan burbujas. Vire y cocine el otro lado hasta que este levemente dorado.

Datos Nutricionales: 160 calorías; 3.5 g total de grasa, 1 g grasa saturada, 0 g grasa trans; 35 mg colesterol; 320 mg sodio; 26 g carbohidrato; 2 g fibra dietética; 10 g azúcar; 5 g proteína

Hace: 6 Porciones

FUENTE: USDA RECIPE FINDER

RECETA PARA ADULTOS

QUESADILLAS NUTRITIVAS

- **8 onzas de queso crema, sin grasa**
- **¼ cucharadita de polvo de ajo**
- **8 tortillas de harina (pequeñas)**
- **1 taza de pimentas campanas rojo (picadito)**
- **1 taza de queso bajo en grasas (rallado)**
- **2 tazas de hojas de espinaca (frescas, o 9 onz. congeladas, descongeladas y secadas)**

1. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema con el ajo.
2. Póngale alrededor de 2 cucharadas de la mezcla del queso crema a cada tortilla (en toda la tortilla).
3. Póngale alrededor de 2 cucharadas de pimientos y 2 cucharadas de queso rallado en la mitad de las tortillas.
4. Añada la espinaca: ¼ taza si está usando hojas frescas o 2 cucharadas si es congelada. Doble las tortillas por la mitad.

5. Caliente un sartén grande a fuego mediano (médium). Coloque dos tortillas ya dobladas en el sartén y caliente cada lado por 1 a 2 minutos en cada lado o hasta que estén doradas.
6. Remueva las quesadillas del sartén, colóquelas en un plato y cúbralas con papel de aluminio para que se mantengan calientes mientras cocina las demás.
7. Corte cada quesadilla en 4 pedazos. Sirva tibia.

Datos Nutricionales: 160 calorías; 3.5 g total de grasa, 1 g grasa saturada, 0 g grasa trans; 5 mg colesterol; 420 mg sodio; 20 g carbohidrato; 2 g fibra dietética; 2 g azúcar; 11 g proteína

Hace: 8 porciones

FUENTE: USDA RECIPE FINDER

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS:

COMIENDO INTELIGENTEMENTE EN LA CASA

PLANIFIQUE: Planifique comidas para su familia por una , dos o más semanas- lo que funcione para usted.

COMPRE: Haga una lista de toda la comida que va a necesitar para sus comidas. Haga compras una vez a la semana y solo compre lo que está en la lista.

COCINE: Mantenga su plan para las comidas. Cocine comidas simples y saludables para su familia.

COMA: Coma junto con su familia sin prender el televisor.

Comer en la Casa = Comer Saludable

FUENTE: EAT SMART, MOVE MORE, NC



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