

Diciembre 2013/Enero 2014
Volumen 10, Edición 2

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TEMA

LAS FRUTAS Y VEGETALES

Opte por marcas de la tienda cuando sea posible. Usted obtendrá el mismo o un producto similar a menor precio. Si su supermercado tiene una tarjeta de puntos o beneficios. Regístrese para obtener más ahorros. Compre frutas y vegetales en su forma más simple. Frutas que están ya lavadas, cortadas y listas para comer o procesadas son fácil para comprar pero muchas veces cuestan mucho más que en su estado natural. Compare los precios para ver si el valor extra vale la pena.



DENTRO

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

ORIENTACIÓN PARA PADRES

Ofrézcale la misma comida a todo el mundo. Pare de ser un cocinero a la orden, cocinando otros platos para complacer a sus niños. Es más fácil planificar comidas familiares cuando todos comen la misma comida. Premie con atención y no con comida. Demuestre su amor con besos y abrazos. Consolé con pláticas y abrazos. Decida no usar los dulces como premios. Le hace pensar a sus niños que los dulces o el postre son mejores que las demás comidas. Cuando las comidas no son ingeridas- los niños no necesitan extras como dulces o galletas- como remplazo de la comida. Enfóquese en su familia cuando este en la mesa. Hable sobre cosas divertidas y felices durante la comida. Apague el televisor. Tome llamadas más tarde. Trate de convertir las comidas en un tiempo relajante libre de estrés.

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).



SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO



- **Obtenga el mejor precio.** Mire en el periódico, el internet y en las tiendas por especiales u ofertas. Pregunte por tarjetas de puntos en las tiendas que compra alimentos para obtener más ahorros. Busque por especiales - en las carnes o pescado y mariscos- usualmente son los alimentos más caros en su lista.
- **Compare.** Encuentre el precio por unidad en las góndolas debajo del producto. Utilice este precio para comparar las diferentes marcas y tamaños de un mismo producto para que pueda escoger la más que le convenga.



DATOS ALIMENTICIOS

COMIENDO SALUDABLE EN LA VEJEZ

Al envejecer, puede ser que tenga problemas al masticar o con irritación de su estomago. El hacer compras o cocinar puede convertirse en una tarea más difícil. Usted se puede encontrar sin apetito o corto de dinero. Estas son razones comunes por el cual los evejecientes no comen comidas saludables. Pero como quiera, el escoger comidas saludables es una buena decisión no importando cuanta edad usted tenga. Trate estos consejos que le ayudaran a comenzar un plan de comida saludable.

Problema: No puede masticar bien

Usted puede tener problemas para comer alimentos como la carne, las frutas y los vegetales. Puede tratar otras comidas para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita.

En vez de:	Trate:
Frutas frescas	Jugos, frutas enlatadas (son más suaves)
Vegetales crudos	Jugos y vegetales majados o en cremas
Carne	Carne molida, huevos, leche, queso, yogurt, budín
Lasca de Pan	Cereales cocidos, arroz, budín de pan y pasta

Problema: Estomago Irritado

Problemas del estomago, como el tener mucho gas pueden hacerle evitar comidas que usted piensa que le estén causando el problema. Algunos cambios simples le pueden ayudar. Usted debería ver a su doctor si sus problemas estomacales continúan.

En vez de:	Trate:
Leche	Productos lácteos que no le molesten el estomago como sopas de crema, budín de pan, yogurt, queso y leche sin lactosa
Vegetales como zanahorias, repollo y brócoli	Jugos y otros vegetales como ejotes y papas
Fruta fresca	Jugos, frutas enlatadas (son más suaves)

Fuente: LSU AgCenter



COCINANDO CON LOS NIÑOS

BARRAS DE GRANOLA

- 1 taza de miel
- 1 taza de mantequilla de cacahuete
- 3½ tazas de avena seca
- ½ taza pasas
- ½ taza zanahorias, sin cascara y ralladas
- ½ taza coco

1. Pre caliente el horno a 350 grados F.
2. Ponga la miel y la mantequilla de cacahuete en una cacerola grande. Cocínelas a fuego lento hasta que se derritan.
3. Remueva la cacerola de la hornilla. Apague la hornilla.
4. Añada la avena, pasas, zanahorias y coco en la cacerola. Muévalas bien y deje que se enfríen hasta que las pueda tocar seguramente con sus manos.

5. Ponga la mezcla en un molde para hornear.
6. Presione la mezcla firmemente contra el fondo del molde.
7. Hornee por 25 minutos.
8. Pique en 24 barras.

Sirve: 24 porciones

Datos Nutricionales: 160 calorías; 6 g total de grasa, 1.5 g grasa saturada, 0 g grasa Trans; 0 mg colesterol; 5 mg sodio; 25 g carbohidratos; 2 g fibra dietética; 15 g azúcar; 4 g proteína

Fuente: USDA Recipe Finder



RECETA PARA ADULTOS

ENCHILADAS

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla (grande, picadita)
- 3 dientes de ajo (picadito)
- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 1 pote de maíz (7 onzas, escurrido y enjuagado)
- 1 cucharadita de comino
- 2 tazas de salsa preparada (divididas)
- 8 tortillas de maíz
- ½ taza de queso Monterey Jack (rallado)

1. En un sartén grande, caliente el aceite en fuego medium-high; saltee las cebollas y el ajo por 2 a 3 minutos.
2. Añada frijoles, maíz, comino y ½ taza de salsa. Cocine de 3 a 4 minutos, majando los frijoles negros con la parte de atrás de la cuchara.

3. Póngale un 1/3 de taza de la mezcla a cada tortilla; enróllelas.
4. Póngale ½ taza salsa en un molde de hornear 11x7x2. Acomode las tortillas con el borde hacia abajo. Tópelas con la taza de salsa restante.
5. Cubra y hornee a 350 grados F por 15 a 20 minutos.
6. Destape y cubra el tope con queso. Hornee dos minutos más o hasta que el queso este derretido.

Sirve: 8 porciones

Datos Nutricionales: 200 calorías; 5 g total de grasa, 1.5 g grasa saturada, 0 g grasa Trans; 5 mg colesterol; 520 mg sodio; 33 g total carbohidrato; 5 g fibra dietética; 5 g azúcar; 9 g proteína

Fuente: USDA Recipe Finder

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS:

GUÍA PARA SOBREVIVIR LA COMIDA RÁPIDA

1. Ordene los platos para niños. Usted obtendrá menos comida por menos dinero.
2. Comparta la comida con un familiar o amigo.
3. Ordene agua en vez de soda.
4. No agrande la orden. El agrandar una orden, usualmente trae más comida frita, soda y calorías vacías.

Fuente: Eat Smart, Move More, NC



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