

Febrero/Marzo 2014  
Volumen 10, Edición 3

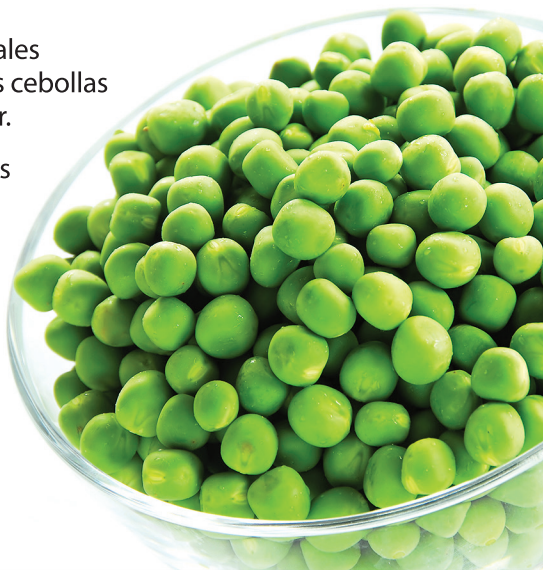
# OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

## ENFÓQUESE EN LAS FRUTAS Y VEGETALES

**E**xpanda el sabor de sus platos. Mezcle los vegetales como los chicharos, frijoles pintos, tomates o las cebollas salteadas en su plato favorito para añadir más sabor.

¿Está planeando algo italiano? Añada más vegetales a su plato de pasta. Échele algunos pimientos, espinaca, frijoles rojos, cebollas y tomates cerezas en su salsa de tomate tradicional. Los vegetales proveen textura y le satisfacen el hambre con pocas calorías.

Sea creativa con su ensalada. Eche zanahorias ralladas, fresas, espinaca, berro, pedazos de naranja o chicharos para una ensalada divertida y llena de mucho sabor.



### DENTRO

- Sugerencias 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

Escuche a su niño. Si su niño o niña dice que tiene hambre, ofrézcale una merienda (botana) pequeña y nutritiva – aunque no sea la hora de comer. Ofrezca diferentes opciones. Pregunte “¿Cual le gustaría para la cena: brócoli o coliflor?” en vez de “¿Quieres brócoli para la cena?” Limite el tiempo de pantalla. Motívelos a mantenerse activos. Camine, corra y juegue con su niño en vez de estar sentado. Sea un ejemplo manteniéndose físicamente activos. Sea un buen modelo con la comida. Trate nuevas comidas. Ofrezca un nuevo alimento a la vez. Sirva algo que a su niño le gusta junto con un alimento nuevo. Ofrezca nuevos alimentos al principio de la comida, cuando su niño tenga mucha hambre. Evite dar lecciones o forzar a su niño a comer.



## SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO



- Compre en gran cantidad. Es casi siempre más barato comprar alimentos en mayor cantidad. Algunas opciones inteligentes son paquetes familiares de pollo, bistec (stake) o pescado y bolsas grandes de papas y vegetales congelados. Antes de comprar, acuérdesese de verificar que tenga suficiente espacio en su congelador.
- Compre en temporada. El comprar frutas y vegetales (verduras) en temporada les puede bajar el costo y puede conseguir alimentos más frescos. Si no los va a usar todos rápidamente, compre algunos que todavía necesitan madurarse.



## DATOS ALIMENTICIOS

### COMIDA PARA UNO O DOS

**T**odos tenemos algo en común—necesitamos comer. Se puede ver absurdo el solo cocinar para una o dos personas, pero puede ser lo más inteligente y saludable que se puede hacer. Las comidas cocinadas en casa van a ser más densas nutricionalmente, tienen mejor sabor y cuestan menos que las comidas ingeridas afuera del hogar.

#### La Nutrición es Importante

El alimentarse bien y mantenerse físicamente activos, juegan un papel importante en su salud. Primero deje que la Guía de Mi Plato del USDA le guíe para hacer sus selecciones de comidas. Asegúrese de comer suficientes frutas, vegetales (verduras), granos integrales, proteína magra y lácteos bajos en grasa para alcanzar sus requerimientos nutricionales.

#### Planifique

Si toma un poco de más tiempo el preparar las comidas para una o dos personas. El planificar le puede salvar no solo tiempo pero también dinero. El planificar sus comidas le ayudara cuando usted haga compra.

Usted puede escoger un ingrediente



principal e incorporarlo en un sinnúmero de recetas para la semana. Un ejemplo seria cocinar una gran cantidad de pollo al principio de la semana y utilizarlo en diferentes recetas esa semana. Como ensalada de pollo, sopa de pollo o un plato horneado (cazuela) de pollo.

Haga compras con un amigo y divida no solo el costo de la comida pero lo ingredientes también. Tendrá que asegurarse de almacenar la comida de la forma correcta para evitar que se dañe una vez divida un paquete. Rotule los paquetes con fecha de expiración que se encuentra en la envoltura original.

#### Llene su Despensa de Productos Básicos

Mantenga la despensa, el refrigerador y el congelador con productos básicos como harina, azúcar, soda para hornear, polvo para hornear, especias, arroz, pasta, frijoles secos, tomates enlatados y salsa de tomate. Si le da el presupuesto, también puede comprar productos que le ahorren tiempo como frutas pre- lavadas y picadas o vegetales (verduras). Aunque suelen ser un poco más costosos que comprar todo el producto. A veces vienen en tamaños más útiles para sus necesidades. Las frutas y vegetales (verduras) enlatadas o congeladas, son otras opciones las cuales están disponibles en paquetes más pequeños.

FUENTE: LSU AGCENTER



## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# ENSALADA MULTICOLOR DE VEGETALES

- **1 lata de frijoles rojos**  
(15.5 onzas, escurridos y enjuagados)
- **1 lata de frijoles negros**  
(15.5 onzas, escurridos y enjuagados)
- **3 zanahorias (peladas y en rebanadas)**
- **1 calabaza amarilla (pequeña, lavada y en rebanadas)**
- **1 calabacín (pequeño, lavado y en rebanadas)**
- **½ taza de aderezo Italiano light**
- **½ cucharadita de pimienta**

1. Mezcle todos los vegetales (verduras) en un tazón grande.
2. Eche el aderezo encima de los vegetales.

3. Polvoree con pimienta.
4. Mezcle suavemente, cubriendo todos los vegetales.
5. Cubra y refrigere por lo menos 8 horas.

**Sirva:** 10 porciones

**Datos Nutricionales:** 90 calorías; 2 g total de grasa, 0 g grasa saturada, 0 g grasa trans; 0 mg de colesterol; 210 mg de sodio; 14 g total de carbohidratos; 5 g de fibra dietética; 2 g azúcar; 4 g proteína

FUENTE: USDA RECIPE FINDER

## RECETA PARA ADULTOS

# ENSALADA MARINADA DE FRIJOLES

- **1 lata de habas (8.5 onzas)**
- **1 lata de ejotes (green beans) (8 onzas) o 1 1/2 tazas de ejotes frescos cocidos.**
- **1 lata de frijoles rojos (8 onzas)**
- **1 cebolla (mediana, en rebanadas finas y divididas en dos anillos)**
- **½ taza de pimientos verdes (picados)**
- **8 onzas de aderezo Italiano (sin-grasa)**

1. Lávese las manos y el área donde va a preparar la comida.
2. Escurra los frijoles.
3. Pele y pique la cebolla en rebanadas dividiéndola en 2 anillos.
4. En un tazón grande, combine las habas, los ejotes (green beans), los frijoles rojos, la cebolla y el pimiento verde.
5. Eche el aderezo italiano sobre los vegetales y mueva lentamente.

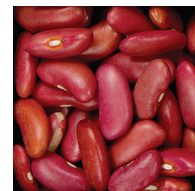
6. Cubra el tazón y marinee en el refrigerador por lo menos una hora. La ensalada puede ser dejada en el refrigerador durante la noche.

7. Escurra antes de servir.

**Sirva:** 4 porciones

**Datos Nutricionales:** 170 calorías; 0 g total de grasa, 0 g grasa saturada, 0 g grasa trans; 0 mg colesterol; 690 mg sodio; 35 g total carbohidratos; 8 g fibra dietética; 10 g azúcar; 7 g proteína

FUENTE: USDA RECIPE FINDER





## EVENTOS LOCALES

---

### CONSEJOS SABIOS: GUÍA PARA SOBREVIVIR LA COMIDA RÁPIDA

- 1.** Piénselo dos veces antes de ordenar los combos. Lo más probable contienen porciones más grandes.
- 2.** Ordene una hamburguesa más pequeña y una orden más pequeña de papas fritas.
- 3.** Cocine y coma las comidas en casa. Coma la comida rápida solo de vez en cuando.

FUENTE: EAT SMART, MOVE MORE, NC



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

---