

Abril/Mayo 2014
Volumen 10, Edición 4

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TEMA

FRUTAS Y VEGETALES



Comience una hortaliza — en el patio o un tiesto en la terraza — para adiciones a la comida que son frescas, bajas en costo y sabrosas. Especies, pepinos, pimientos o tomates son buenas opciones para principiantes.

Planifique y cocine inteligentemente. Cocine y congele las sopas de vegetales, caldos u otros platos. Añada las sobras de vegetales (verduras) a sus guisos.

Encienda la parrilla. Use la parrilla para cocinar zetas, zanahorias, pimientos o papas en un pincho (shish kebab). Cúbralos con un poco de aceite para evitar que se sequen. Cocine las frutas a la parrilla como melocotones (duraznos), piña o mango para añadir gran sabor a su parrillada.

DENTRO

- Sugerecias
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

Las meriendas (botanas) pueden ayudar a los niños a obtener los nutrientes necesarios para crecer y mantener un peso saludable. Prepare meriendas de una sola porción para los niños más pequeños para que obtengan suficiente alimento para satisfacer el hambre. Deje que los niños con más edad, se preparen su propia merienda manteniendo comidas saludables en la cocina. Ahorre tiempo cortando los vegetales en rebanadas. Guarde los vegetales (verduras) cortados en el refrigerador y sívalos con aderezos bajos en grasa o mezclas como humus. Utilice la mitad de un English muffin integral y póngale salsa italiana, vegetales (verduras) y queso mozzarella bajo en grasa y caliéntelo en el micro ondas. Tome un vaso de leche. Una tasa de leche baja o sin grasa es una manera fácil de beber una merienda saludable.

SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO



- **Vuelva a lo básico y evite las comidas procesadas por conveniencia.** Las comidas procesadas como las congeladas de micro ondas, vegetales ya cortados, arroz, avena u otros granos instantáneos le costaran más que si los cocinara o procesara usted. Tome el tiempo para preparar su propia comida y ahorre.
- **Tómelo suave con su billetera.** Ciertas comidas son típicamente bajas en costo todo el año. Trate los frijoles para una proteína más barata. Para los vegetales, compre zanahorias, legumbres verdes o papas. Para las frutas, las manzanas y los plátanos (guineos) son buenas opciones.



DATOS ALIMENTICIOS

EL AGUA: SUS NUTRIENTES

El agua es uno de los seis nutrientes vitales necesarios para la vida. No podemos sobrevivir sin agua. Muchas personas no saben el rol importante que el agua juega en nuestro cuerpo y nutrición.

El agua debería ser nuestra bebida de preferencia. Es barata y fácil de conseguir. No solo sirve para satisfacer la sed pero lo hace sin añadir extra calorías, grasa, colesterol, sodio o cafeína.

Beneficios por Tomar Agua

- Previene la deshidratación
- Le lleva nutrientes y oxígeno a las células
- Lubrica los tejidos del cuerpo
- Regula la temperatura del cuerpo
- Ayuda a fortalecer a los músculos
- Ayuda a prevenir la constipación
- Da la sensación de llenura cuando se ingiere antes o durante una comida

Nosotros perdemos agua todos los días, así que es importante

mantener el balance ingiriendo más. El cuerpo tiene un plan para mantener el balance del agua. La sed es el recordatorio que tenemos que tomar más agua.

Al envejecer, puede ser que la sensación de sed disminuya. Si esto ocurre, puede ser que no note que tiene sed hasta que sea muy tarde. El cuerpo ya ha comenzado a deshidratarse una vez la persona se da cuenta que tiene sed.

Otro factor que aumenta la deshidratación para los envejecientes es que la cantidad de agua en sus cuerpos disminuye con la edad, el cual aumenta la posibilidad y el riesgo de deshidratarse.

Recuerde que la ingestión de líquido no está limitada al agua solamente. El líquido puede venir en la forma de jugo, leche o sopa también.



FUENTE: LSU AGCENTER



COCINANDO CON LOS NIÑOS

PALETA DE YOGURT

- 6 onzas de yogurt, sin grasa, con o sin sabor
- $\frac{3}{4}$ taza jugo de fruta

1. Eche el yogurt y el jugo en un tazón.
2. Bátalos bien.
3. Eche la mezcla en vasitos de cartón (3 onza)
4. Inserte un palito en el centro de la mezcla
5. Ponga las paletas de yogurt en el refrigerador hasta que se congelen.

Provee: 4 porciones

Datos nutricionales: 45 calorías; 0 g total grasa, 0 g grasa saturada, 0 g grasa trans; 0 mg colesterol; 20 mg sodio; 10 g total carbohidratos; 0 g fibra dietética; 9 g azúcar; 1 g proteína.

Fuente: USDA Recipe Finder



RECETA PARA ADULTOS

SALSA FARMERS MARKET

- $\frac{1}{2}$ taza de maíz (elote) (fresco o congelado)
- 1 pote de frijoles negros (15 onzas, enjuagado y sin líquido)
- 1 taza tomates (en cubitos)
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla (picadita)
- $\frac{1}{2}$ taza de pimientos verdes (picaditos)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo (picadito)
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa picante

1. Combine todo los ingredientes en un tazón

grande. Póngalo en un refrigerador antes de servir.

2. Escorra antes de servir.
3. Sírvalo con bocaditos de tortilla (chips) horneados y bajo en grasa o vegetales frescos.

Provee: 8 porciones

Datos Nutricionales: 70 calorías; 0 g total grasa, 0 g grasa saturada, 0 g grasa trans; 0 mg colesterol; 230 mg sodio; 13 g total carbohidratos; 3 g fibra dietética; 2 g azúcar; 3 g proteína

Fuente: USDA Recipe Finder

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con Office of the Ombudsman: 1-800-372-2973 o 1-800-627-4702 (TTY). El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Copyright © 2014 University of Kentucky y sus licenciantes. Reservados todos los derechos.

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS:

ESCOJA OPCIONES ACTIVAS DURANTE SU DÍA

- Tome una caminata (10 minutos)
- Use las escaleras en vez del elevador (5 minutos)
- Estacionese mas lejos y camine (5 minutos)
- Baile con sus niños (10 minutos)
- Muévase más

FUENTE: EAT SMART, MOVE MORE, NC



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