

Octubre/Noviembre
Volumen 11, Edición 1

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

ENFÓQUESE EN LAS FRUTAS Y VEGETALES 3 MANERAS DE AÑADIR VEGETALES A SU DÍA

Este adelante en el juego: Pique los vegetales y pre-empaque para usarlos cuando el tiempo sea limitado. Disfrútelos con ensaladas, sándwiches o dips.



Chequee las góndolas de los productos congelados: Los vegetales congelados son fáciles y rápidos para usar. Trate de añadir espinaca, chicharos o maíz (ejote) congelado para alguno de sus platos complementarios favoritos o cómalos solo como un complemento.

Trate algo nuevo: Usted nunca sabrá lo que le pueda gustar. Escoja un vegetal nuevo. Añádalo a su receta o busque en el internet nuevas ideas o recetas para cocinarlo.

Fuente: USDA Choosemyplate.gov

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

Envíe a su niño por el camino de una nutrición saludable:

- **Enfóquese en la comida y ustedes.** Los niños son más propensos a copiar sus hábitos en la mesa, que les gusta y no les gusta comer y sus disposición para probar nuevos alimentos.

- **Ofrezca una variedad de alimentos saludables.** Los niños disfrutarán más de una comida si el comerla fue la opción de ellos.
- **Sea paciente con sus niños.** Deles primero a probar y ofrézcales nuevos alimentos muchas veces.

Fuente: USDA Choosemyplate.gov



SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO



La marca de la tienda principal le puede ahorrar dinero; los granos integrales no le deben salir más caros. Mucho de sus granos favoritos están disponibles de forma integral por el mismo precio. Otra manera que los granos integrales le pueden ahorrar dinero es porque también llenan mas y los mantienen sin hambre por un periodo más largo. Para comenzar usted no necesitara cocinar o servir mucho cuando use granos integrales.

Fuente: USDA Choosemyplate.gov



DATOS ALIMENTICIOS HAGA UN CAMBIO A LA VEZ



El comer bien no es solo una dieta o un programa que está aquí hoy y se va mañana. Es parte de un estilo de vida saludable, el cual puede comenzar hoy y continuarlo por el resto de su vida.

Para una dieta más saludable, comienza tomando pasos pequeños y cambiando una cosa a la vez. Por ejemplo:

- Quite el salero (la sal) de la mesa
- Cambie a granos integrales, un producto a la vez
- Disminuya la cantidad de azúcar que le añade al café o el te
- Corte la cantidad de tiempo que ve la televisión al día
- Cambie un producto empacado por una fruta o vegetal (verdura) fresca en el supermercado

Usted puede comenzar hoy a hacer cambios saludables en su estilo de vida. El comer saludable le ayudara a mantenerse con salud y a sentirse y verse bien en los años por venir.

Fuente: NIH Senior Health



COCINANDO CON LOS NIÑOS

GALLETAS DE AVENA CON PLÁTANO

- **1 taza de plátanos (banana), majados**
- **½ taza de yogurt, bajo en grasa (plain)**
- **¼ taza de agua**
- **1 taza de avena rápida (no instantánea)**
- **½ taza de pasas (opcional)**
- **½ taza de semillas de girasol (opcional)**

1. Mezcle el plátano majado con el yogur y el agua.
2. Añada la avena. Mezcle bien. La masa debe ser espesa.
3. Añada las pasas (opcional) y las semillas de girasol si desea.
4. Engrase la bandeja de hornear. Eche una cucharada de masa en la bandeja y aplaste con el

fondo de una taza. Repita el proceso con el resto de la masa.

5. Hornee a 350-375 grados F (176.6 a 190.5 grados C) por 20 minutos. Para una galleta mas crujiente, vire y hornee por otros 15 minutos por el otro lado.

Hace: 1 galleta

Datos Nutricionales por Porción:

25 calorías, 0 g total de grasa, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa Trans, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio, 5 g de carbohidrato, 1 g de fibra, 2 g de azúcar, 1 g de proteína.

Fuente: USDA Recipe Finder

RECETA PARA ADULTOS

CALABAZA BELLOTA CON MIEL DE NARANJA

- **3 calabazas bellota (pequeñas)**
- **2 cucharadas de jugo de naranja**
- **¼ taza de miel**
- **2 cucharadas de mantequilla**
- **½ cucharadita de nuez moscada (opcional)**

1. Caliente el horno a 400 grados F (204.4 C)
2. Corte la calabaza por la mitad. Quite las semillas y coloque las mitades en un molde de hornear no muy profundo.
3. Combine el jugo de naranja y la miel. Mezcle bien. Divida el jugo de naranja con miel en partes iguales y eche adentro de los pedazos de la calabaza bellota.
4. Añada 1 cucharada de mantequilla en cada calabaza. Polvoree la nuez moscada.

5. Cubra la bandeja con la calabaza con papel de aluminio para mantener el vapor adentro y aligerar el tiempo de cocina.
6. Hornee por 30 minutos. Remueva el papel de aluminio y continúe horneando por 30 minutos más o hasta que la calabaza este tierna

Hace: 6½ taza

Datos Nutricionales por Porción: 170 calorías, 4 g total de grasa, 2.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa Trans, 10 mg de colesterol, 40 mg de sodio, 34 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 16 g de azúcar, 2 g de proteína

Fuente: USDA Recipe Finder

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS: MANERAS DE AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR

- 1.** Camine por alrededor del área en que sus niños juegan los deportes mientras usted los observa
- 2.** Mantenga a toda la familia envuelta — disfrute una tarde jugando “flag football” (termino en ingles)
- 3.** Junte las hojas formado una montaña y brinque adentro de ellas

Fuente: USDA Choosemyplate.gov



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