

Febrero/Marzo 2015  
Volumen 11, Edición 3

# OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

## CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD: HAGA MAS CON LOS LÁCTEOS

- E**l grupo de los lácteos incluye la leche, el yogurt, el queso y la leche fortificada de soya. Estos proveen calcio, vitamina D, potasio y proteína para una buena salud.
- Tenga cuidado con los lácteos azucarados. El yogurt con sabor a fruta, las leches de diferentes sabores y los helados de yogurt, usualmente tienen azúcar añadida. Cómprelos "plain" (sin azúcar) y añádales su propia fruta fresca o congelada.
  - Escoja los quesos con grasa reducida "reduced-fat" o bajos en grasa "low-fat". Los quesos regulares son altos en grasas saturadas.
  - Este al tanto que los quesos crema, la crema y la mantequilla no son parte del grupo de los lácteos. Estos son altos en grasas saturadas y contienen poco o ningún calcio.

Fuente: USDA MyPlate



### 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

La leche baja (1%) y sin grasa son mejores para la salud. Los productos de leche baja en grasa ofrecen los mismos nutrientes que la otra leche sin las grasas saturadas, las cuales elevan el riesgo de enfermedades del corazón. Trate estos consejos para ayudar a su familia a hacer el cambio.

- Tómelo suave. Comience con leche 2% por

un mes, después cambie a 1%.

- Mezcle la diversión. Deje que los niños escojan que frutas quieren que vayan en un batido y añádale leche baja e grasa.
- Recuerde, si su niño tiene menos de dos años de edad, se recomienda que le de leche entera.

Fuente: USDA MyPlate



## SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO



No bote su dinero al botar su comida. Planifique que hacer con la comida que le sobre y cocine comidas que pueden ser usadas en diferentes platos. Use el congelador. Congele frutas como los plátanos (bananas) que estén muy maduros para usar en batidos de frutas. Cocine tortillas de huevo en envases para panecillos (muffin tins) que pueden ser congelados y calentados el próximo día. Prepare ensaladas para la familia con verduras o vegetales y frijoles que le sobraron de la comida anterior. Use la carne que le sobre para tortas (sandwiches) en vez de comprar carne en el “deli”.

Fuente: USDA MyPlate



## DATOS ALIMENTICIOS

### ¿QUE SON LAS AZUCARES AÑADIDAS?



**L**as azúcares añadidas son azúcares y siropes que son añadidos a la comida cuando las preparan. Este término no incluye las azúcares naturales como las encontradas en la leche o las frutas.

- Las fuentes con la mayor cantidad de azúcares son: las sodas, bebidas deportivas y de energía, dulces, pasteles, galletas, budines, postres de repostería, donas, jugos de fruta y postres derivados de la leche como el helado.
- Los nombres de las azúcares añadidas en la envoltura o etiquetas nutricionales son: dextrosa anhidra, sirope de maíz, sólidos de sirope de maíz, dextrosa, fructosa, sirope de maíz alto en fructosa, lactosa, sirope de malta, maltosa, sacarosa y molasas.
- También puede ver otros nombres usados para azúcares añadida como: jugo de caña, jugo de fruta concentrada, dextrosa cristalizada, glucosa, fructosa líquida, jugo de azúcar de la caña y néctar de frutar.

Las azúcares añadidas añaden calorías sin dar nutrientes. Mire en la etiquetas de Datos Nutricionales y escoja comidas que no contengan azúcares añadidas. Sirva fruta fresca más seguidamente.

Fuente: USDA MyPlate



## COCINANDO CON LOS NIÑOS

### TASITAS DE HUEVOS CON QUESO

- **½ taza de leche sin grasa**
- **½ taza de queso bajo en grasa, rallado**
- **1 cucharadita de ajo en polvo**
- **1½ cucharaditas de orégano**
- **Verdura (vegetal) de su gusto**

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Rocíe la tasita para hornear panecillos (muffin) con rociador para hornear.
3. Bata los huevos. Mezcle los otros ingredientes. Llene las tasitas a ¾ de su máxima capacidad.
4. Hornee por 20 minutos o hasta que los huevos estén firmes.

**Número de Porciones:** 6

**Tamaño de la Porción:**

1 tasita de huevo

#### Datos Nutricionales por Porción:

160 calorías, 9 g total de grasa, 2.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa Trans, 190 mg de colesterol, 230 mg de sodio, 3 g de carbohidratos, 0 g de fibra dietética, 2 g de azúcar, 15 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl, modified by Jean Najor, MS



## RECETA PARA ADULTOS

### DIP DE VEGETALES (VERDURAS)

- **1 cucharada de cebolla, picadita finamente**
- **¼ cucharadita de sal**
- **½ cucharadita de ajo en polvo**
- **2 cucharaditas de perejil, seco**

1. Coloque el queso cottage en una batidora\*, mezcle hasta que esté suave.
2. Añada los demás ingredientes y mézclelos.
3. Coloque en el refrigerador por 1 a 2 horas.
4. Sirva con una mezcla de sus vegetales (verduras) favoritos.

*\*Se puede preparar sin una batidora, majando el queso con un tenedor.*

**Número de Porciones:** 8

**Tamaño de la Porción:** 2 cucharadas

**Datos Nutricionales por Porción:** 20 calorías, 0 g total de grasa, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa Trans, 0 mg de colesterol, 190 mg de sodio, 1 g de carbohidratos, 0 g fibra dietética, 1 g de azúcar, 4 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

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](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](mailto: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 © 2015 University of Kentucky y sus licenciantes. Reservados todos los derechos.

## EVENTOS LOCALES

### CONSEJOS SABIOS: APROVECHE LO MÁS DE SU MOVIMIENTO

**A**ñada actividad a sus tareas diarias. Camine las góndolas y tome “tour” de comida mientras valla hacer compras al supermercado. Vaya al “farmers market” y deje que los niños miren las frutas y vegetales. Deje que los niños escojan una comida que nunca han tratado y pregúntele al granjero como prepararla. En los meses de invierno deje que los niños escojan un vegetal de la preferencia de ellos en el supermercado. Muchas veces los supermercados tienen consejos o ideas de cómo preparar el producto. Lea con los niños y señale de donde proviene la comida. Los niños tienden a comer más lo que a ellos se le dejó escoger.

Fuente: Jean Najor, MS, CN



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

\_\_\_\_\_