

Abril/Mayo 2015
Volumen 11, Edición 4

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD: PROTEÍNAS

Las proteínas pueden venir de ambas fuentes. La fuente animal (carnes de res, las aves, los mariscos y los huevos) y la fuente vegetal (los frijoles, los chicharos, los productos de soya, las nueces y las semillas).

- **Cambie los tipos de proteínas:** Trate platos principales con frijoles, chicharos, nueces o mariscos.
- **Coma carne de res y aves que sean magra y bajas en grasas:** Escoja cortes de carne magra o bajos en grasa como carne molida 90% sin grasa o bistec de solomillo. Corte o drene la grasa de la carne y corte el pellejo de las aves.
- **Manténgalo saludable y delicioso:** Trate de cocinar al horno, a la parrilla o asado- todos estos no le añaden grasa a la comida.

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

- **Decore la comida para que se vea festiva:** Decore la comida con nueces o semillas o dele una forma diferente a las verduras o frutas. Prepare un bar de frutas o bar de yogur (yogurt parfait) en vez de helado.
- **Ofrezca bebidas para quitar la sed que agraden:** Haga un batido mezclando helado de yogurt y cerezas con agua "seltzer".
- **Haga cambios saludables:** Pollo a la parrilla en vez de "hotdogs", prepare una ensalada de pasta integral con todo tipo de verduras o sirva un dip de frijoles y maíz (elote) con chips integrales.



SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO

COMPRA MÁS CON SU PRESUPUESTO DE COMIDA



El pájaro que madruga se come la lombriz. Llegue temprano al supermercado y consiga las ofertas más frescas. Cocine la carne en especial el día que la compre o póngalas a congelar para usarlas en el futuro. Mire el precio de la unidad debajo del producto en la góndola. Úselo para comparar marcas y tamaños y decida cual cuesta menos.



DATOS ALIMENTICIOS

MUÉVASE HACIA UNA MEJOR SALUD

El estar activo es vital para su salud. Los adultos que se mantienen activos son menos propensos a tener una salud pobre en comparación a los que no están activos. El estar activo también baja el riesgo de fracturarse la cadera. Use estos consejos para moverse hacia una mejor salud:

- **Comience despacio y poco a poco vaya aumentando:** Después de unas semanas añádale mas tiempo y frecuencia a su actividad.
- **Entrene la fuerza para huesos y tejidos saludables:** Haga estas actividades dos veces a la semana: levantar pesas o hacer lagartijas (push-ups), sentadillas (sit-ups) o trabajar en su hortaliza fuertemente.
- **Establezca metas y siga su progreso:** Planifique para el futuro y mantenga notas.
- **Multitarea:** Combine su tiempo de actividad con cosas que necesita hacer. Camine hacia el "farmers market" y camine de vuelta con su compra como peso añadido. Camine de un lado a otro en las góndolas del supermercado, haga su propio trabajo en el jardín o muévase de un lado a otro mientras habla por teléfono, tome una caminata con familiar o amigos después de comer.



COCINANDO CON LOS NIÑOS

DIP DEL SUR DE LA FRONTERA

- **2 latas de maíz (elote), escurrido y enjuagado**
- **2 latas de frijoles negros, escurridos y enjuagados**
- **½ cebolla roja pequeña, picadita**

Ingredientes para el Aderezo:

- **3 cucharadas de aceite de oliva**
- **⅓ taza de jugo de lima o limón**
- **½ cucharadita de pimienta**
- **1 cucharadita de comino en polvo (opcional)**

1. Mezcle el maíz, los frijoles y la cebolla en un tazón grande.
2. Mezcle los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño y échelo encima de los ingredientes mezclados.
3. Sírvalo con tortilla chips integrales.

Número de Porciones: 9

Tamaño de la Porción: ½ taza

Datos Nutricionales por Porción:

180 calorías, 6 g total de grasa, 0.5 g grasa saturada, 0 g grasa Trans, 0 mg de colesterol, 680 mg de sodio, 29 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 3 g de azúcar, 6 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

RECETA PARA ADULTOS

PESCADO AL HORNO CON VEGETALES

- **4 filetes de pescado blanco, congelados**
- **16 onzas de vegetales mixtos, congelados**
- **1 cebolla pequeña, picadita**
- **1 cucharadita de jugo de limón**
- **1 cucharada de perejil seco o fresco**

1. Caliente el horno a 450 grados F.
2. Separe y coloque los filetes en el centro de un cuadrado de papel de aluminio.
3. Mezcle los vegetales congelados y pique la cebolla en un tazón. Ponga la mezcla alrededor de los filetes con una cuchara.
4. Rocié con jugo de limón y añada el perejil encima del pescado. Envuelva el pescado uniendo las esquinas del papel de aluminio, sellándolo para

que no se salga la grasa o algún líquido.

5. Hornee por 10 minutos o hasta que el pescado se desmenuce con un tenedor. Sírvalo.

Número de Porciones: 4

Tamaño de la Porción: 4 onz. de pescado y ½ taza de vegetales

Datos Nutricionales por Porción: 360 calorías, 12 g total de grasa, 2 g de grasa saturada, 0 g de grasa Trans, 120 mg de colesterol, 130 mg de sodio, 19 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 2 g de azúcar, 41 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS: CELEBRACIONES ACTIVAS

Diviértase y no convierta la comida en el enfoque principal de la fiesta. Ejercítase y haga actividad física con eventos divertidos como una carrera de sacos, una competencia de tirar globos llenos de agua, una carrera de relevo de un huevo hervido y una cuchara, una competencia de halar la soga o jugar "kickball". El mantenerse activos juntos es una buena manera de divertirse y unir más a su familia.



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