

Octubre/Noviembre 2015
Volumen 12, Edición 1

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

¡COMAMOS POR LA SALUD! PREPARE UN PLATO SALUDABLE

Antes de comer, piense que es lo que va a poner en su plato. También piense que es lo que está en su taza o tazón. Las comidas como los vegetales (verduras), las frutas, los granos integrales y la proteína magra tienen los nutrientes que necesita pero sin muchas calorías.

Trate algunas de estas:

Convierta la mitad de su plato en frutas y vegetales.

- Coma vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro como los tomates, los camotes y el brócoli. Trátelos en platos principales o con la guarnición.
- Coma las frutas y los vegetales como meriendas. Estas son las comidas rápidas de la naturaleza.

Continúa en la página 2



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).

REUNIÓN DE PADRES

Disfruten unos con los otros mientras comparten una comida en familia. Mantenga un ambiente relajado para el tiempo de la comida, lo cual le permitirá nutrir sus cuerpos y ayudar la familia a desarrollar conexiones más fuertes. Deje que los pequeñitos escojan que comidas podrán en sus platos. Dejen que decidan cuanto quieren comer de las opciones saludables que usted prepare para comer.

Fuente: USDA Child Feeding Tips



CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Con estos consejos, compre inteligentemente antes de dar viajes para hacer compras:

- **Planifique sus comidas y meriendas para toda la semana.** El planificar antes de comprar le ayudara a saber lo que necesita. También le ayudara a darle buen uso a la comida que le sobre.
- **Use los anuncios de la tienda y vaya al internet para buscar por cupones, ventas y especiales de la tienda.** Solamente use cupones en las comidas que come frecuentemente. Asegúrese que los cupones le den el mejor precio por su dinero.
- **Para más ahorros, regístrese para obtener la tarjeta de descuentos de la tienda.** También busque por tarjetas para puntos de bonificación en su supermercado local.



Fuente: USDA Eat Right When Money's Tight

DE LA PÁGINA 1

Cambie a leche sin o 1% de grasa.

- La leche sin o de 1% de grasa, tienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes vitales que la leche entera pero con menos grasa y calorías.
- Trate la leche de soya fortificada con calcio en vez de los productos lácteos.

Consuma la mitad de sus granos de manera integral.

- Escoja la pasta, el arroz, las saladas, los cereales y el pan 100 % integral.
- En los productos que compre, mire que la lista de ingredientes utilicen granos que sean 100% integral.

Varié las fuentes de proteínas.

- Dos veces a la semana, convierta los mariscos o pescados (como el salmón, el atún, las sardinas, la tilapia, los camarones y las almejas) la proteína principal en su plato.
- Coma frijoles, los cuales son una fuente natural de fibra y proteína.
- Mantenga las porciones de la carne de res y las aves, pequeñas y magras (como la carne molida de 90% sin grasa o bistec de lomo o chuletas).

Fuente: USDA MyPlate



DATOS ALIMENTICIOS LOS MARISCOS

Dos veces a la semana, coma mariscos o pescado como la proteína principal en su plato.* Los mariscos incluyen el pescado también. Esta comida tiene un sin número de nutrientes al igual que grasas omega 3. Como es mencionado en las Guías Dietética para Americanos del 2010 (*2010 Dietary Guidelines for Americans* en Ingles), el comer 8 onzas a la semana (menos para los niños) de diferentes tipos de mariscos puede prevenir las enfermedades del corazón.

Trate estos consejos para ayudarle a comer más mariscos:

- **Manténgalo magro y delicioso.** Trate de azar, azar a la parrilla, a la plancha y hornear. Estos métodos de cocinar no le añaden grasa extra. Use especias o hiervas (como eneldo, chiles en polvo, paprika o comino) y jugo de lima o limón para añadirle sabor sin añadir sal.
- **Compre Inteligente.** El comer más mariscos no tiene que ser costoso. A veces el merlán, la tilapia, las sardinas, el atún enlatado y otros mariscos congelados son opciones más baratas. Busque en el periódico local, en línea y en la tienda para ventas, cupones y especiales que le ayuden a salvar dinero.
- **Crezca saludable comiendo mariscos.** Las grasas omega-3 provenientes de los mariscos y el pescado pueden ayudarle a mejorar el crecimiento del sistema nervioso en niños e infantes. Sírvalle mariscos a los niños dos veces a la semana en porciones adecuadas para sus edades. Los mariscos bajos en mercurio también deben ser parte del plan nutricional para mujeres embarazadas o que actualmente están lactando.

*Estas recomendaciones no aplican a los vegetarianos.

Fuente: USDA MyPlate



COCINANDO CON LOS NIÑOS

BATIDO DE PLÁTANO Y MANTEQUILLA DE CACAHUATE EN EL DESAYUNO

- 1 taza de leche sin grasa o 1%
- ½ taza congelada, rebanadas de plátanos
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

1. Mezcla todos los ingredientes en una batidora y mézclelos hasta que estén suaves y cremosos.
2. Eche el batido en un vaso alto y sívalo.

Número de Porciones: 1

Datos Nutricionales por Porción: 260 calorías, 8 g total de grasa, 2 g de grasas saturadas fat, 0 g de grasa trans, 0 mg de colesterol, 200 mg de sodio, 34 g carbohidratos, 3 g de fibra, 14 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

PESCADO HORNEADO CON SALSA CRIOLLA

- 1 libra de filetes de pescado no empanados (frescos o congelados)
- 1 cebolla, en rebanadas finas
- 1 pimienta verde, en rebanadas finas
- 1 (8 onzas) lata de salsa de tomate
- 1 cucharadita de polvo de chile
- ¼ cucharadita sal (opcional)
- 1 cucharadita de pimienta negra

1. Durante la noche descongele el pescado en el refrigerador, si está usando pescado congelado.
2. Caliente el horno a 375 grados.

3. En un plato para hornear, acomode el pescado en una sola capa.
4. Cubra el pescado con las rebanadas de cebolla y pimientos verdes.
5. En otro tazón, mezcle la salsa de tomate, el polvo de chile, la sal y la pimienta.
6. Eche la mezcla de tomate encima del pescado y los vegetales.
7. Cubra el plato y hornee por 20 a 30 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Notas: Los filetes de (Atlantic cod en Ingles) fueron usados para el análisis nutricional. Mientras más espeso sea el pescado, más tiempo tomara para ser cocinado en el horno.

Número de Porciones: 4

Datos Nutricionales por Porción: 133 calorías, 3 g total de grasa, 0 g de grasa saturada, 0 g grasas trans, 323 mg de sodio, 8 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 21 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, 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 © 2015 University of Kentucky y sus licenciantes. Reservados todos los derechos.

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

LAVE LAS MANOS Y LAS SUPERFICIES FRECUENTEMENTE

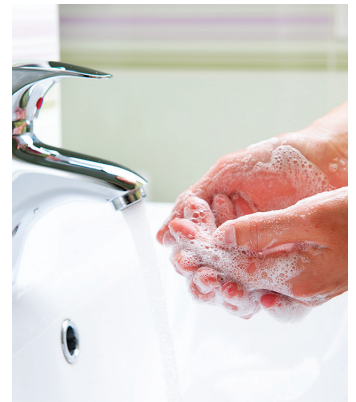
Las bacterias se pueden propagar en la cocina y pegarse a las manos, tablas para cortar, los utensilios, las superficies en la cocina y la comida.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por lo menos por 20 segundos. Siempre haga esto antes de preparar o manejar con comida.
- Lave sus tablas de cortar, los platos, los utensilios y las superficies con agua caliente con jabón. Haga ésto antes y después de preparar la comida.
- Use papel toalla para limpiar las superficies

de su cocina. Si usa toallas de algodón, lávelas frecuentemente en el ciclo de agua caliente de su lavadora de ropa.

- Enjuague las frutas frescas y los vegetales debajo de un chorro de agua de la llave. Aun enjuague productos con cascara y corteza que no se comen.
- Frote las frutas y los vegetales debajo de un chorro de agua de la llave. También puede frotar con un cepillo mientras las enjuaga debajo del chorro de la llave.

Fuente: USDA MyPlate



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