

Diciembre 2015/Enero 2016  
Volúmen 12, Número 2

# OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

## COMAMOS POR LA SALUD REDUZCA EL CONSUMO DE GRASAS, AZÚCARES Y SAL

**M**uchas personas comen comidas con muchas grasas sólidas, azúcares añadidas y sal (sodio). Las azucares añadidas y las grasas le añaden una gran cantidad de calorías, que no necesitamos, a las comidas. Mucha sal puede elevar la presión arterial.

### Escoja bebidas y comidas con poca o sin azúcares añadidas.

- Beba agua en vez de bebidas azucaradas. Una lata de 1-2 onzas de soda tiene alrededor de 10 sobrecitos de azúcar.
- Seleccione frutas para el postre. Coma postres con mucha azúcar, con menos frecuencia.
- Escoja jugos que sean 100 por ciento jugo en vez de bebidas con sabores de frutas.

**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

**T**oma un poco de trabajo el poder reunir a todos los miembros de la familia para comer juntos durante la cena. Pero vale la pena y toda la familia come mejor.

- Comience a comer las comidas juntas como familia cuando los niños estén pequeños. De esta manera, se convierte en un hábito.

- Planifique cuándo comerán juntos como familia. Escríbalo en su calendario.
- Quizás no puedan comer juntos todo los días, pero trate de tener comidas en familia por lo menos cuatro veces a la semana.

Fuente: USDA Child Feeding Tips



## CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Compre inteligentemente *cuando vaya de compras con estos consejos:*

- **Coma algo antes de ir de compras.** Es fácil comprar sólo lo que está en la lista de compras cuando uno no tiene hambre.
- **Pruebe las marcas de la tienda.** Estas son de la misma calidad y cuestan menos.
- **Compare los productos para el mejor precio.** Use el precio de costo por unidad y la etiqueta para conseguir el mejor producto por su dinero.
- **Mire las fechas de “cómprase antes de” o “úsease antes de”.** Compre las comidas más frescas.

Fuente: USDA Eat Right When Money's Tight

### DE LA PÁGINA 1

**Fíjese en la cantidad de sal (sodio) que contienen las comidas que usted compra — todo se suma y acumula.**

- Compare la sal en las comidas como las sopas, el pan y las comidas congeladas — y escoja las comidas con los niveles de sodio más bajos.
- Añada hierbas y especias para sazonar las comidas sin añadir sal.

**Coma menos comidas que sean altas en grasas sólidas.**

- Convierta la fuentes principales de grasas saturadas – como los pasteles, las galletas, los helados, las pizzas, los quesos, las salchichas y los hot dogs (perros calientes) en opciones de alguna que otra vez y no de comidas de todos los días.
- Seleccione cortes magros de pollo o carne de res y queso, leche y yogurt bajos o sin grasa.
- Cambie de grasas sólidas a aceites cuando prepare la comida.\*

\*Ejemplos de grasas sólidas y aceites

Grasas Sólidas	Aceites
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La grasa del pollo, el cerdo y la carne de res</li> <li>• La grasa de la leche, la mantequilla y la crema</li> <li>• Los aceites de coco, palma, y nuez de palma</li> <li>• Aceite Hidrogenado</li> <li>• Aceite parcialmente hidrogenado</li> <li>• Manteca</li> <li>• Barra de Margarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de Canola</li> <li>• Aceite de Maíz</li> <li>• Aceite de Semilla de Algodón</li> <li>• Aceite de Oliva</li> <li>• Aceite de Cacahuete</li> <li>• Aceite de Cártamo (safflower)</li> <li>• Aceite de Girasol</li> <li>• Barra de margarina (suave)</li> <li>• Aceite Vegetal</li> </ul>

Fuente: USDA MyPlate



## DATOS SOBRE LA COMIDA VEGETALES

**A**prenda los muchos beneficios que puede obtener por añadir vegetales (verduras) a sus comidas. Ellas son bajas en grasas y calorías, mientras que suplen fibra y otros nutrientes esenciales. Los vegetales no sólo le añaden nutrición a las comidas. Estos también le pueden añadir color, sabor y textura.

Explore estas formas creativas de traer comidas saludables a su mesa:

- **Envuélvase en la diversión de saltear.** Trate algo Nuevo! Salteando sus vegetales (como el brócoli, las zanahorias, los guisantes dulces, las setas o los ejotes) para una comida fácil y rápida.
- **Dele vida a una tortilla.** Mejore el sabor y el color de su tortilla de huevo en el desayuno añadiéndole vegetales. Simplemente corte, saltee y añádaselos a los huevos mientras se cocinan. Trate de añadir vegetales (como las setas, las espinacas, las cebollas o los pimientos campanas).
- **Expanda los sabores de sus cazuelas.** Mezcle los vegetales (como las cebollas, los chícharos, los frijoles pintos y los tomates) en su plato favorito para añadirles más sabor.

Fuente: USDA MyPlate



## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# VINAGRETA DE HIERBAS PARA ENSALADAS

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/3 de taza de jugo de tomate o naranja
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de albahaca
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal

1. Ponga todos los ingredientes en una botella o jarrón con tapa.

2. Cierre bien la tapa. Sacúdala bien.
3. Póngalo a enfriar en el refrigerador por lo menos una hora antes de servir.

Número de Porciones: 5

Datos Nutricionales por Porción: 35 calorías, 3 g de total de grasa, 0 g de grasas saturadas, 115 mg de sodio, 2 g de carbohidratos, 0 g de fibra dietética, 0 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

## RECETA

# VEGETALES SALTEADOS CON CARNE DE RES

- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1/3 de taza de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 8 onzas de carne de res en rebanadas
- 1 taza de zanahorias, peladas y en rebanadas
- 1 cebolla, picadita
- 1 pimiento campana, picadito
- 1 paquete de setas frescos, en rebanadas
- 2 tazas de brócoli

1. Mezcle las especias, salsa de soya y agua; ponga la mezcla a un lado.
2. Caliente el aceite en un sartén grande y añádale la carne cuando el aceite esté caliente; mézclelo hasta que esté dorado.

3. En el sartén empuje la carne hacia la esquina y en el medio del sartén eche las zanahorias, cebollas y pimientos. Cocínelos por un minuto.
4. Añada las setas y el brócoli. Cocínelas hasta que estén tiernas.
5. Añada líquido a la mezcla y cocínelas hasta que se creen burbujas.
6. Reduzca el fuego, cubra el sartén y cocine por 2 minutos o más.

Número de Porciones: 4

Datos Nutricionales por Porción: 240 calorías, 11 g total de grasa, 2 g de grasa saturada, 410 mg de sodio, 15 g de carbohidratos, 6 g de fibra, 23 g de proteína

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



# EVENTOS LOCALES

---

## CONSEJOS SABIOS: USE EL SISTEMA DE AMIGOS

**E**l estar activo es esencial para la salud. Los adultos que se mantienen activos son menos propensos a tener problemas de salud a largo plazo, que los adultos que no están activos. El estar activo significa cualquier tipo de entrenamiento o movimiento del cuerpo donde el mismo utiliza energía. Las personas de todas las edades, formas, tamaños y destrezas se pueden beneficiar por un estilo de vida lleno de actividad física.

El participar en actividades con amigos y familiares es mucho más divertido que el hacerlas solos. El unirse a un grupo de caminata, ir a una clase de ejercicios en un gimnasio o jugar con los niños afuera son buenas opciones. Cree un grupo de apoyo- sus amigos lo motivarán a mantenerse activo.

Fuente: USDA MyPlate



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

---