

Febrero/Marzo 2016
Volumen 12, Edición 3

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

COMAMOS POR LA SALUD

COMA LA CANTIDAD CORRECTA DE CALORÍAS PARA USTED

Todos tenemos un límite personal de calorías. El mantenerse en el suyo le puede ayudar a llegar o mantenerse en un peso saludable. Las personas que son exitosas manejando su peso han encontrado maneras confiables de saber cuánto comen al día, inclusive si no cuentan todas las calorías.

■ Disfrute la comida pero coma menos.

- Obtenga su límite personal de calorías diarias visitando la página www.ChooseMyPlate.gov y mantenga ese número en mente cuando decida que comer.
- El pensar antes de comer... ¿vale las calorías?
- Evite las porciones agrandadas.
- Use un tazón, plato o vaso más pequeño.
- Pare de comer cuando esté satisfecho y no necesariamente lleno.

■ Cocine más seguido en la casa, donde usted tiene control de que ingredientes le pone a la comida.

■ Cuando coma afuera, escoja opciones bajas en calorías del menú.

- Verifique las cantidades de calorías que aparezcan en el menú.
- Escoja platos que incluyan vegetales, frutas y/o granos integrales.



- Ordene porciones más pequeñas o comparta cuando coma afuera.

■ Escriba lo que coma para saber cuánto usted come.

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).





CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Use estos consejos *después* de hacer compras:

- Almacene la comida inmediatamente en el refrigerador o congelador para mantenerla fresca y segura.
- Si compra una cantidad grande de comida fresca, como carnes, aves o pescados, divídalas en porciones para comer, rotule la comida con fecha y congélela hasta que la vaya a usar.
- Use las comidas con las fechas más viejas primero.

Fuente: USDA Eat Right When Money's Tight

REUNIÓN DE PADRES

Ellos aprenden mirándolo a usted. Coma frutas y vegetales y sus niños lo comerán también. ¿Cómo puedo ayudar a mi niño/a comer más vegetales?

- **Coman juntos.** Deje que su niño/a lo vea disfrutando de las frutas y vegetales en las comidas y meriendas.
- **Tómelos con usted.** Enséñele a su niño/a como la fruta entera es una buena merienda para comer en el parque o en las tiendas. Ponga manzanas, naranjas o plátanos en una bolsa para una merienda rápida.
- **Comparta la aventura.** Trate nuevas frutas y vegetales juntos.
- **Prepárelos juntos.** Enséñele a su niño/a a deshojar la lechuga o añadirle vegetales a la pizza.

Fuente: USDA Child Feeding Tips



DATOS SOBRE LA COMIDA LOS GRANOS INTEGRALES

Cualquier alimento que este compuesto de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro cereal es clasificado como un producto de granos. El pan, la pasta, la avena, los cereales de desayunos, las tortillas y la sémola (grits) son algunos ejemplos. Los Granos están divididos en dos sub-grupos, los granos integrales y los granos refinados. Los granos integrales están compuestos del grano complete- el salvado, el germen y el endospermo. Las personas que comen granos integrales como parte de una dieta saludable tienen un bajo riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

Trate estos consejos para convertir la mitad de sus granos en granos integrales:

- **Haga cambios simples.** Sustituya un producto de granos refinados por uno de grano integral. Por ejemplo, coma pan 100% integral o roscas (bagel) en vez de comer pan blanco o coma arroz integral en vez de comer arroz blanco.
- **Sea un consumidor inteligente.** El color de una comida no es una señal de que la misma es integral. Las comidas etiquetadas como "multi-grain," "stone-ground," "100% wheat," "cracked wheat," "seven-grain," o "bran" son productos usualmente granos no 100% integral y puede ser que no tengan ningún grano integral.
- **Los granos integrales pueden ser una merienda saludable.** Las palomitas de maíz, un grano integral puede ser una merienda saludable. Prepárelo con poca o sin sal o mantequilla añadida. También, trate galletas (saladas) 100% integral o de centeno.

Fuente: USDA MyPlate



COCINANDO CON LOS NIÑOS

APERITIVOS USANDO CORTADORES DE GALLETAS

- 1 tortilla de harina integral
- 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de vegetales (recomendados: brócoli, zanahorias, pimientos rojos y verdes y cebolla), picadita

1. Pre-caliente el horno a 350 grados.
2. Corte múltiples tipos de formas con una tortilla integral usando un cortador de galletas.

3. Rocíe una bandeja para hornear galletas con rociador para cocinar non-stick.
4. Coloque las diferentes formas de tortilla en la bandeja para hornear.
5. Hornee en el horno por 12-15 minutos o hasta que estén doradas.
6. Mientras las tortillas se estén horneando, mezcle el queso crema con ajo en polvo. Ponga a un lado.
7. Una vez las diferentes formas estén horneadas, déjenlas enfriar.

8. Esparza la mezcla de queso crema en cada una de las formas y decórelas con los vegetales mixtos.

Número de Porciones: 1

Datos Nutricionales por Porción:
192 calorías, 5 g total de grasa, 3 g de grasa saturada, 374 mg de sodio, 31 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 7 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

HOPPIN' JOHN

(SALCHICHA, FRIJOLES DE OJO NEGRO Y ARROZ)

- ½ taza de arroz integral instantáneo, sin cocinar
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 3 onzas de rebanadas de salchichas de pavo ahumadas y bajas en grasas, picadas en cuartos a lo largo y luego en pedazos de un ¼ de pulgada.
- ½ pimiento campana rojo de tamaño mediano, picadito
- 1 pimiento jalapeño mediano, sin semillas y picado en pedacitos finos.
- 1 lata de frijoles de ojo negro sin sal añadida, enjuagados y escurridos.
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita sal

1. Prepare el arroz usando las instrucciones del paquete pero omitiendo la sal y la mantequilla.
2. Mientras tanto, en un sartén mediano "non-stick", caliente el aceite a fuego mediano, moviendo el sartén para cubrir toda la superficie con aceite. Cocine la salchicha por 3 minutos o hasta que estén bien doradas, moviéndolas frecuentemente.
3. Mueva el pimiento campana y jalapeño. Cocine por 1 minuto.
4. Eche los frijoles, el agua y la sal. Cocine por 2 minutos o hasta que la

mezcla se espese ligeramente pero con un poco de líquido aun restante. Quítela del fuego.

5. Déjela enfriar, cubierta, por 5 minutos para que los sabores mezclen. Eche y mezcle el arroz. Transfiera a un tazón.

Numero de porciones: 4

Datos Nutricionales por Porción:
190 calorías, 4.5 g total de grasa, 1 g de grasa saturada, 340 mg de sodio, 30 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 9 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS: ALMACENE LA COMIDA SEGURAMENTE



Siga estos simples consejos para mantener la comida segura cuando la almacene:

- 1.** Siempre refrigere los alimentos precoderos entre durante las primeras 2 horas de haberse preparado – 1 hora cuando la temperatura este a mas de 90 grados Fahrenheit.
- 2.** Cocine o congele las carnes, aves o pescado fresco en los próximos 2 días.
- 3.** Cocine la carne, el ternero, la oveja o el cerdo entre 3 a 5 días.
- 4.** Para mantener la calidad cuando congele la carne y las aves en su paquete original, envuelva el paquete nuevamente con papel de aluminio o plástico que este diseñado para el congelador.

Fuente: USDA



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