

Abril/Mayo 2016
Volumen 12, Edición 4

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

COMAMOS POR LA SALUD ESTE ACTIVO FÍSICAMENTE A SU MANERA

Escoja momentos que le gusten y comience por hacer lo que pueda, por lo menos por 10 minutos cada vez. Todo se suma y los beneficios de la salud aumentan mientras más tiempo pasa estando activo.

Nota a los Padres.

Lo que usted come, bebe y su nivel de actividad física son esencial para su propia salud y para la salud de sus niños.

Usted es el ejemplo principal de sus niños. Su niños notan más lo que usted **hace** que lo que usted dice.

Usted puede hacer mucho para ayudar a sus niños a desarrollar hábitos saludables para toda la vida al suplirles y comer comidas y meriendas saludables. ¿Cómo?, no solo le diga a sus niños que se coman sus vegetales — **enséñeles** a que se coman y disfruten los vegetales cada día.

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

- Planifique hacer y comer comidas que usted tenga en casa primero.
- Sepa cuánto dinero usted tiene para gastar en comidas.
- Haga una lista basada en el dinero que ha gastado y que comidas necesitara.
- Compre solo la cantidad de comida que pueda usar antes de que se dañe. Las comidas congeladas, enlatadas o de larga conservación duran más tiempo.

Fuente: USDA Eat Right When Money's Tight

REUNIÓN DE PADRES

Aliménteles el espíritu de independencia durante las horas de comida. Cada comida con los niños pre-escolares es una oportunidad para ayudarles a crecer y aprender a tomar ciertas decisiones por ellos mismos. Deje que ellos escojan la comida de las opciones saludables que usted les ofrezca. Comience temprano y ayúdeles a construir hábitos saludables para toda la vida.

Fuente: USDA Child Feeding Tips



DATOS ALIMENTICIOS LOS LÁCTEOS

El grupo de los lácteos está compuesto de la leche, yogurt, queso y leche de soya fortificada. Ellos proveen calcio, vitamina D, potasio, proteína y otros nutrientes necesitados para una buena salud durante la vida. Las opciones deben ser bajas en grasa o sin grasa para cortar las calorías y las grasas saturadas. ¿Cuánto se necesita? Los niños más grandes, jóvenes y adultos necesitan 3 tazas al día, mientras que los niños de 4 a 8 años de edad necesitan 2½ tazas y niños de 2 a 3 años solo 2 tazas.

Trate estos consejos que le ayudaran a comer y beber más comidas bajas o sin grasa:

- **“Elimine” la grasa.** Beba leche sin o baja en grasa (1%). Si usted toma leche entera, lentamente cambie a tipos de leches con menos grasa. Este cambio corta calorías pero no corta el calcio u otros nutrientes básicos.
- **Cambie los ingredientes.** Cuando las recetas como los “dips” pidan por crema agria, sustitúyala por yogurt sin sabor (plain). Use leche evaporada sin grasa en vez de crema y trate el queso ricota como un sustituto al queso crema.
- **¿No puede tomar leche?** Si usted es intolerante a la lactosa, trate leche sin lactosa, beba menos cantidades de leche o trate de beber leche de soya. Averigüe en la etiqueta de nutrición para asegurarse que su leche de soya tiene por lo menos 300 mg de calcio. El calcio en algunos de los vegetales de hoja verde es bien absorbido pero el comer muchas tazas de estos vegetales todos los días para alcanzar las necesidades de calcio puede ser un poco irrealista.

* ¿Qué cuenta como una taza en el grupo de los Lácteos? 1 taza de leche o yogurt, 1½ onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado.

Fuente: USDA MyPlate



COCINANDO CON LOS NIÑOS

PLÁTANO WALDORF

- 3 plátanos (*bananas*), sin cáscara y en rebanadas
- 1 manzana, en rebanadas con la cáscara
- 4 tazas de yogurt de vainilla sin grasa
- 1 pizca de canela
- 2 cucharadas de nueces

1. En un tazón grande, mezcla todo los ingredientes juntos.
2. Coloque en platos de una sala porción y ponga a enfriar hasta que esté listo para servir, hasta 1 hora.

Numero de porciones: 8

Datos Nutricionales por Porción: 170 calorías, 1.5 g total de grasa, 0 g grasa saturada, 5 mg de colesterol, 90 mg de sodio, 33 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 7 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

BRÓCOLI ALFREDO

- 2 tazas, más 2 o 3 cucharadas de leche sin grasa o 1% (dividida)
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de queso parmesano sin grasa
- 2 cucharadas de maicena
- 4 tazas de pasta integral, cocida
- 4 tazas de brócoli, cocido
- Pimienta negra

1. En una cacerola grande, caliente la leche a fuego medio. Cuando este caliente, añada la albahaca, el ajo en polvo y el queso.

2. Mezcle la maicena con 2 o 3 cucharadas de leche y eche la mezcla en la cacerola. Caliente hasta que se espese, moviéndola constantemente.
3. En un tazón grande, mezcle la pasta y el brócoli. Añada pimienta a su gusto. Eche la salsa sobre la pasta y mezcle. Sirva.

Número de Porciones: 4

Datos Nutricionales por Porción: 349 calorías, 3 g total de grasa, 2 g grasa saturada, 329 mg de sodio, 62 g carbohidratos, 10 g fibra, 22 g proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

TENGA DIVERSIÓN Y EMPIECE LENTO

El estar activos no debería ser una tarea. Le puede ayudar a sentirse mejor sobre usted mismo y la manera en que usted vive su vida. Escoja actividades que usted disfrute y que vayan de acuerdo a su estilo de vida.

Si está comenzando a estar físicamente activo, comience lentamente. Esto ayudara a prevenir lesiones. Después de algunas semanas, comience a ejercitarse más seguido y por más largo tiempo.

Fuente: USDA MyPlate



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