



OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

COMAMOS POR LA SALUD

COCINE MÁS SEGUIDO EN SU CASA

En las últimas décadas, los americanos han estado comiendo más afuera y cocinando en casa mucho menos. Cuando usted cocina en la casa, usualmente usted toma mejores decisiones en cuanto a lo que come y la cantidad que va a comer y beber en comparación de cuando come afuera. El cocinar también puede ser divertido y una manera de pasar el tiempo con sus familiares y amigos.

Comience a cocinar más seguido en su casa:

- Si no cocina más seguido, comience poco a poco. Tenga como meta cocinar una vez a la semana y trabaje hacia cocinar más seguidamente.
- Una comida saludable comienza con más vegetales y frutas y porciones más pequeñas de proteínas y granos. No se olvide de los lácteos – conviértalos en la bebida con su comida o añada productos de lácteos sin o bajos en grasas a su plato. Usted no tiene que comer de todos los grupos alimenticios en todas las comidas, pero el pensar sobre los diferentes grupos alimenticios le puede ayudar a construir una comida saludable.
- El planificar le puede ayudar a tomar mejores decisiones. Mantenga alimentos



base como fruta seca, pasta integral, vegetales enlatados sin sal añadida y mariscos congelados.

- Para ayudarle a ver cuánto usted come, comience echando pequeñas porciones de comida en su plato y solo repita si todavía sigue con ambir.

Fuente: USDA MyPlate

DENTRO

- Consejos Básicos para Ahorrar Dinero
- 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

LAS MEJORES COMPRAS PARA LOS PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS O SIN GRASA

- Compre leche baja o sin grasa, yogurt y queso en el tamaño más grande posible que pueda usar antes de que se dañen. Los recipientes grandes, cuestan menos por servicio que los más pequeños.
- La leche ultra-pasteurizada encontrada en las góndolas de las tiendas tiene una fecha de expiración más larga y no se dañará tan rápido.

Fuente: USDA Beat Right When Money's Tight

REUNIÓN DE PADRES

Ayude a su niño a amar una variedad de comidas. Ofrézcale y aliente a sus niños a probar nuevas comidas. Cuando lo hagan, recompénselos con halagos en vez de comida.

Los niños aprenden a que le gusten nuevas comidas a través de:

- Que se las ofrezcan una y otra vez
- Que se las sirvan con las comidas de la familia
- Ver que sus amigos, niños mayores y adultos coman estas comidas.
- Probarlas cuando han sido cocinadas de diferentes maneras
- Escoger comidas para tratarlas ellos mismos
- Empezando con pequeñas cantidades

Fuente: USDA Child Feeding Tips



DATOS ALIMENTICIOS FRUTAS

El comer frutas provee beneficios a la salud. Las personas que comen más frutas y vegetales como parte de una dieta totalmente saludable son más propensas a tener menos riesgo de condiciones de salud de largo plazo. Las frutas dan nutrientes vitales para la salud como el potasio, la fibra dietética, la vitamina C y el folato (ácido fólico). La mayoría de las frutas son bajas en grasa, sodio, y calorías. Ninguna tiene colesterol. Cualquier fruta o jugo 100% cuenta como parte del grupo de las frutas. Las frutas pueden ser ingeridas frescas, enlatadas, congeladas o secas y pueden estar enteras, picaditas o en puré.

Trate estos consejos para que le ayuden a comer más frutas:

- **Mantenga recordatorios visibles.** Mantenga un tazón de fruta entera en la mesa o el refrigerador.
- **Piense sobre los Tipos.** Compre frutas que estén secas, congeladas y enlatadas (en agua o 100% jugo) igual frescas, para que siempre tenga una a su alcance.
- **Coma fruta en la cena.** Añada piña crujida al repollo o coma pedazos de naranja, arándanos secos o uvas en una ensalada.

Fuente: USDA MyPlate



COCINANDO CON LOS NIÑOS

DIP DE FRUTA Y MANTEQUILLA DE CACAHUATE

- **6 tazas de cualquier tipo de fruta (ideas: rebanadas de manzanas, plátanos(banana), pera, uvas, fresas o melón).**
- **½ taza de yogurt “plain”, sin grasa.**
- **½ cucharadita vainilla**
- **⅓ taza de mantequilla de cacahuete**

1. Prepare la fruta lavándola y cortándola en rebanadas si necesita.
2. Arregle la fruta en un plato alrededor de un tazón pequeño.

3. Para hacer el dip, mezcle yogurt, vainilla y mantequilla de cacahuete en un tazón pequeño y mezcle bien.
4. Enfrié el dip en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

Numero de porciones: 6

Datos Nutricionales por porción: 179 calorías, 8 g total de grasa, 2 g de grasa saturada, 83 mg de sodio, 26 g de carbohidrato, 3 g de fibra, 5 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

ENSALADA DE ARÁNDANOS AGRIOS Y MANZANA

- **1 cabeza (como 10 tazas) de lechuga, desmenuzada**
- **2 manzanas medianas, en rebanadas**
- **½ taza nueces, picaditas**
- **½ taza de arándanos agrios secos**
- **½ taza de cebollines, en pedacitos**
- **¾ taza de vinagreta (aderezo) a su gusto**

1. Mezcle suavemente la lechuga, las manzanas, las nueces, los arándanos y las cebollas en un tazón grande.

2. Añada el aderezo y mezcle con los demás ingredientes. Sirva.

Numero de porciones: 8

Datos Nutricionales por porción: 140 calorías, 5 g total de grasa, 0 g de grasas saturadas, 10 mg de sodio, 24 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 2 g de proteína

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

SOBREPONGA LAS BARRERAS

¿Está preocupada sobre cocinar más seguido en la casa? Aquí le mencionamos una cuantas "barreras" comunes e ideas de como tumbarlas:

"Estoy cansada de ser la única que cocina."

Convierta el cocinar en un evento en familia. Envuelva a los niños para que le ayuden con los preparativos de la comida.

"Yo no tengo tiempo de cocinar una cena grande todas las noches; es más fácil comer afuera".

Trate de preparar los platos la noche antes. También trate de cocinar una comida grande los domingos y coma las sobras durante la semana o congele las sobras.

"A mi familia le gusta comer afuera; cuando cocino en la casa ellos se quejan".

El cambiar el patrón o estilo de vida de la familia es difícil al principio. Comience comiendo una o más comidas de lo normal en la casa cada semana.

Fuente: USDA MyPlate



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