



Octubre/Noviembre 2016  
Volumen 13, Edición 1

# OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

## ENCUENTRE SU ESTILO SALUDABLE DE ALIMENTACIÓN Y MANTÉNGALO DE POR VIDA

**L**o que usted come o bebe a lo largo del tiempo importa. La combinación correcta le puede ayudar a estar más saludable ahora y en un futuro. Comience con pequeños pasos para hacer decisiones más saludables que pueda disfrutar. Siga los bloques de MiPlato ilustrados abajo para crear su propio estilo de alimentación saludable. Escoja comidas y bebidas de cada grupo de alimentos. Asegúrese que sus opciones estén limitadas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidas.



Fuente: USDA MyPlate



Haga la mitad de su plato frutas y vegetales: Enfóquese en las frutas enteras.

Haga la mitad de su plato de frutas y vegetales. Varié sus vegetales.

Escoja la mitad de sus granos de granos integrales.

Cambie a leche sin o baja en grasa o yogurt.

Varié su proteína.

Beba y coma menos sodio, grasas saturadas y azúcares añadidas.

### 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

Compre frutas y vegetales en todas sus formas- frescas, congeladas y enlatadas. Estas son todas opciones saludables de estos productos. Las frutas enlatadas y congeladas le pueden ahorrar tiempo en la cocina. Ellas regularmente vienen ya picadas y cocidas (Muchas veces estas vienen ya picadas y cocidas) (piense en los tomates en cubitos o los ejotes). No trate esto con los productos frescos — pre-enjuagados y picados le costaran mucho más.

Fuente: Share Our Strength's Cooking Matters®

## REUNIÓN DE PADRES

**N**o hay poder como el poder de una madre. Usted es una influencia en la vida de sus niños. Ayúdelos a formar hábitos alimenticios saludables de por vida. Ofrézcales leche baja (1%) o sin grasa y yogurt en las meriendas o comidas. Estas opciones son mejores para su salud. Ellas tienen los mismos nutrientes que otras leches, pero sin las grasas saturadas. La leche baja o sin grasa también son más bajas en calorías. El controlar las calorías ayuda a manejar el peso.



Fuente: USDA Core Nutrition Messages



## DATOS ALIMENTICIOS LAS FRUTAS

**E**nfóquese en las frutas enteras. Las frutas enteras incluyen las frutas frescas, enlatadas, congeladas y secas. Escoja las frutas enteras más frecuente que los jugos de 100%.

Consejos para ayudarle a comer frutas en las comidas:

- **En el desayuno**, añádale plátanos o duraznos (peaches) a su cereal. Añádale arándanos azules a sus hot cakes (pancakes). Beba 100% jugo de naranja o pomelo (toronja). Mezcle las frutas frescas con yogurt bajo o sin grasa.
- **En el Almuerzo**, empaque una mandarina (tangerine), un plátano o uvas para comer. Escoja frutas de un salad bar. Paquetes de una porción de frutas como duraznos (melocotón) o puré de manzana lo hacen más fácil.
- **En la Cena**, añada la piña crujida a la ensalada de col (coleslaw). Añada porciones de una naranja o uvas a una ensalada. Trate platos de carnes que incorporen las frutas como el pollo con duraznos (melocotón) o mango. Añada frutas como la piña o los duraznos a los pinchos (kabobs) como parte de una comida a la parrilla.
- **En el Postre**, coma manzanas o peras horneadas o una ensalada de frutas.

Fuente: USDA MyPlate



## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# PALETAS DE FRUTA CONGELADA

- 1 taza de piña crujida
- 1 taza de yogurt bajo en grasa
- ¾ taza de jugo de naranja

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes. Eche la misma cantidad de la mezcla en cuatro tazas de papel.
2. Enfríe hasta que estén escarchados (semi congelados), por alrededor de 60 minutos. Inserte una paleta de madera hasta la mitad del centro de la taza en profundidad.
3. Congele hasta que este duro, por

lo menos por 4 horas. Quite la taza de papel y sirva.

**Numero de Porciones:** 4

**Tamaño de la porción:**  
1 paleta de fruta

**Datos Nutricionales por porción:**  
176 calorías; 1g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 38mg de sodio; 40g de carbohidratos; 1g de fibra; 4g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



## RECETA

# MANZANAS HORNEADAS EN EL MICROONDAS

- 4 manzanas grandes
- ½ taza de azúcar negra
- 1 cucharadita de canela
- Papel de seda

1. Lave las manzanas y remueva el centro o corazón de la manzana.
2. Pique una rebanada bien fina en el fondo de cada manzana para crear una superficie plana. Coloque las manzanas en el

microondas en un plato para hornear en microondas.

3. En un plato pequeño, mezcle la azúcar negra y la canela. Con una cuchara eche la mezcla en el centro de la manzana.
4. Cubra con papel de seda y hornee en el microondas a fuego alto (high) por 6 a 10 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.

**Numero de Porciones:** 4

**Tamaño de la porción:** 1 manzana

**Datos Nutricionales por porción:**  
200 calorías; 0g total de grasa; 0g de grasas saturadas; 0g de grasas trans; 10mg de sodio; 53g de carbohidratos; 5g de fibra; 1g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

## EVENTOS LOCALES

### CONSEJOS SABIOS

## ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA USTED DEBERÍA HACER?

**¿A**lguna vez ha pensado en cuanta actividad física debería hacer? Es recomendado que un adulto sin impedimentos se ejercite por lo menos 150 minutos cada semana. Si se ve como mucho tiempo véalo de esta manera — 30 minutos al día 5 días a la semana.

Usted podría pensar que 30 minutos de actividad física al día es mucho tiempo. La buena noticia es, que usted puede obtener los mismos beneficios con 3 periodos de 10 minutos de actividad física. Si usted tiene un

Descanso durante el día, comienza caminando por 5 minutos en una dirección y 5 minutos de vuelta. Solo haga esto 3 veces al día y habrá alcanzado la meta.

Si usted no ha estado regularmente active, asegúrese de hablar con su doctor. Él o ella le pueden dejar saber cualquier precaución que deba tomar. Su doctor también le ayudara a alcanzar su meta.

Fuente: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basic>



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

\_\_\_\_\_