



OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TODO LO QUE COMES Y BEBES IMPORTA ENFÓCATE EN LA VARIEDAD, CANTIDAD Y NUTRICIÓN

Variedad: Escoja un sinnúmero de comidas y bebidas de cada uno de los grupos alimenticios para desarrollar estilos de alimentación saludables. Cuando planifique las comidas o meriendas (botanas), escoja de todos los grupos de MiPlato para alcanzar sus metas calóricas y nutritivas.

Cantidad: La cantidad de comida que usted come es una de las partes más importantes para desarrollar estilos alimenticios saludables. Los niños y los adultos tienen muchas necesidades calóricas y nutricionales. Cuanto usted come y bebe puede afectar su peso y el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, la diabetes y el cáncer.

Nutrición: Los estilos de alimentación saludables están basados en escoger alimentos que tienen vitaminas, minerales, fibra y otros ingredientes o nutrientes saludables. Determine la cantidad de calorías que necesita para mantener un peso saludable. Los alimentos más nutritivos son los vegetales (verduras), las frutas, los granos integrales, los mariscos, los huevos, los frijoles y los chicharos, las nueces y las semillas sin sal, los lácteos bajo y sin grasa y las carnes y aves bajas en grasa. Estos alimentos no tienen o tienen pocas grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas.

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 papas son la fuente más grande y barata de potasio, alrededor de 19 centavos por porción. Ellas tienen más potasio que hasta un plátano (banana). La mayoría de los americanos no están consumiendo la cantidad recomendada de potasio que necesitan cada día. El potasio puede ayudar a bajar la presión arterial y puede bajar las probabilidades de desarrollar piedras en los riñones o pérdida en la densidad de los huesos.

Fuente: Share Our Strength's Cooking Matters®

REUNIÓN DE PADRES

Comience con ellos mientras estén pequeños. Cuando usted le ofrece alimentos integrales a los niños cuando están pequeños, les está ayudando a aprender a que les gusten. Comience el día con los granos integrales.

- **Mezcle los Cereales:** Mezcle dos o tres de los cereales integrales favoritos de sus niños. Hable sobre los diferentes tipos y apariencia para que ellos aprendan el nombre de ellos.
- **La Avena:** Mezcle la avena con sus frutas y especias favoritas.
- **Despierte y Prepare Burritos:** Llene una tortilla integral con vegetales picaditos, revoltillo de huevo y queso bajo en grasas.

Fuente: USDA Core Nutrition Messages



DATOS ALIMENTICIOS LOS VEGETALES

Varié sus vegetales. Los vegetales están divididos en cinco sub-grupos. Estos grupos son los de verde oscuro, rojo y anaranjado, las legumbres (frijoles y chicharos), los almidones y otros vegetales. Escoja de todos los sub-grupos.

Consejos para hacer los vegetales más atractivos:

- Muchos vegetales tienen buen sabor al comerse con un dip o aderezo. Pruebe un aderezo para ensaladas bajo en grasa con brócoli, pimientos verdes y rojos, palitos de apio o con coliflor.
- Añádale color a las ensaladas añadiéndoles zanahorias, repollo rojo rallado o hojas de espinacas. Mire a ver que vegetales están en temporada.
- Añada frijoles o chicharos en platos con mucho sabor como el chili o la sopa de fideos minestrone.
- Decore los platos o platos para servir con vegetales en rebanadas.
- Mantenga en el refrigerador un tazón transparente con vegetales picaditos. Los palitos de zanahorias y apio son populares, pero trate tirillas de pimientos rojos o verdes, brócoli o rebanadas de pepinillos.

Fuente: USDA MyPlate



COCINANDO CON LOS NIÑOS

TOSTADAS FRANCESAS FANTÁSTICAS

- **2 huevos grandes**
- **½ taza de leche sin grasa**
- **½ cucharadita de extracto de vainilla**
- **6 rebanadas de pan integral**

1. Caliente una plancha o un sartén eléctrico a 375 grados F.
2. En un molde para "pie" o un tazón no muy profundo, añada los huevos, la leche y la vainilla. Mezcle con un tenedor hasta que esté bien mezclado.
3. Engrase la plancha o sartén con una capa fina de un rociador de aceite para cocinar.
4. Una rebanada a la vez, sumerja ambos lados del pan, en la mezcla de huevo y cocine en la plancha o sartén

caliente por alrededor de 4 minutos o hasta que estén doradas. Entonces voltee la rebanada de pan y cocine por otros 4 minutos o hasta que esta dorada.

5. Sírvalo sin nada o con coberturas "toppings": sirope, puré de manzana, frutas en rebanadas o jalea de fruta.

Numero de porciones: 6

Tamaño de la porción: 1 rebanada

Datos nutricionales por porción: 100 calorías; 2.5g total de grasa; 0.5g de grasa saturada; 0g de grasa Trans; 161mg de sodio; 13g de carbohidratos; 2g de fibra; 6g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

PAPAS PRIMAVERA HORNEADAS

- **4 papas medianas**
- **4 tazas de vegetales mixtos congelados**
- **1¼ tazas de crema agria sin grasa**
- **½ cucharadita de orégano seco**
- **½ cucharadita de albahaca seca**
- **Pimienta negra a su gusto**

1. Perfore las papas con un tenedor muchas veces. Cócínelas en el microondas hasta que estén cocidas, alrededor de 3 a 4 minutos por cada papa.
2. Cocine al vapor los vegetales hasta que estén calientes.
3. En un tazón pequeño, mezcle la crema agria con las

especias y la pimienta.

4. Separe las papas por el medio y llene cada papa con una taza de vegetales al vapor. Por encima échele la crema agria y sírvalo caliente.

Numero de porciones: 4

Tamaño de la porción: 1 papa

Datos nutricionales por porción: 230 calorías; 2g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa Trans; 160mg de sodio; 43g de carbohidratos; 7g de fibra; 11g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

PREPARÁNDONOS PARA EL CLIMA FRIO

Está comenzando a ponerse más frío afuera. Acuérdesse de continuar haciendo actividad física durante los meses de invierno.

Si no hay hielo y todavía puede ir afuera, necesitara vestirse adecuadamente para el clima.

- **Póngase capas:** El ponerse diferentes capas lo mantendrá más caliente cuando este frío afuera. Trate de evitar ropa de algodón. Si se humedecen con sudor o la nieve, usted se sentirá más frío.
- **No se olvide de los guantes y sombreros:** Estos son vitales también. Después de estar activos por un rato, si usted se los quiere quitar, así lo puede hacer. Es mejor

tenerlos puestos mientras hace su calentamiento y enfriamiento.

Si usted no puede salir, trate alguna de estas actividades:

- Trabajo en la casa (Usar la aspiradora, barrer etc.)
- El caminar adentro de las tiendas por departamentos grandes o súper-tiendas
- Subir escaleras
- Bailar
- Un DVD para hacer ejercicios de su biblioteca local
- Un video de ejercicios en línea (la internet)

Fuente: www.heart.org



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