



OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TODO LO QUE USTED BEBE Y COME IMPORTA BAJE EL CONSUMO DE LAS AZUCARES AÑADIDAS

Para construir un estilo de alimentación saludable y mantenerse entre los requerimientos calóricos que necesita, escoja comidas y bebidas con menos azúcares añadidas. Tal y como suena, las azúcares añadidas no se encuentran en las comidas naturalmente — estas son añadidas.

La mayoría de nosotros, comemos y bebemos demasiadas azúcares añadidas de estas comidas:

- Las bebidas, como las sodas regulares, bebidas deportivas o para energía, los jugos y el café o el té endulzado.
- Los dulces
- Los pasteles
- Las galletas y los “brownies”
- Los “pies” de frutas y las tartas
- Los rollos de dulces, las donas y los dulces de repostería
- Los helados y los postres hechos con los lácteos
- Las azúcares, las jaleas, los siropes y las coberturas azucaradas.

Usted puede limitar su consumo de azúcares añadidas:

- Tomando agua, él te o el café sin endulzar u otras bebidas libres de calorías en vez de beber



- las sodas u otras bebidas azucaradas.
- Escogiendo bebidas, tales como la leche baja o sin grasa, el jugo 100 por ciento natural. Esto aumentara el consumo del grupo de las frutas y los lácteos.
- Escogiendo las frutas como un postre o merienda naturalmente dulce en vez de comidas con azúcares añadidas.
- Convirtiendo los postres dulces y meriendas como las galletas, los pasteles, las tartas y los helados en comidas que se consuman de vez en cuando, en pequeñas porciones que usted disfrute.
- Escogiendo las comidas empacadas que tengan menos o no tengan azúcares añadidas, como el yogurt “plain”, el puré de manzana sin azúcar añadida o frutas congeladas sin azúcares añadidas o sirope.

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

Los granos integrales no le tienen que costar más caro. De hecho, muchos de sus granos favoritos se pueden conseguir de forma integral por el mismo precio. Usted también puede buscar por las marcas de la tienda, por ejemplo, el cereal de la marca de la tienda. Trate algunos y compare cuales saben iguales a los originales. Los granos integrales lo mantienen lleno por más tiempo — así que quizás no tenga que cocinar o servir tanto para comenzar.

Fuente: Share Our Strength's Cooking Matters®

REUNIÓN DE PADRES

Deje que aprendan sirviéndose ellos mismos. Los niños aprenderán muchas lecciones para toda la vida cuando usted deje que ellos se sirvan la comida durante la cena.

- Ellos aprenden a tomar decisiones sobre cuáles y cuanta comida poner en sus platos.
- Ellos aprenden a estar más conscientes a cuando tienen hambre y cuando están llenos.
- Ellos desarrollan sus destrezas motoras finas y la coordinación de ojo y mano.
- Ellos aprenden a compartir, esperar su turno y ser responsables por sus decisiones.

Para que ellos se puedan servir la comida fácilmente, use tazones pequeños para que sus niños puedan ver la comida. Use tenedores y cucharas que ellos puedan sujetar bien. Sostenga usted los tazones grandes para servir los alimentos, para que a ellos se les haga más fácil Service la comida. Sea paciente. Sus niños están aprendiendo, así que esté listo para limpiar unos cuantos derrames de comidas. Aplauda y motive a sus niños cuando se sirvan bien la comida.

Fuente: USDA Core Nutrition Messages



DATOS ALIMENTICIOS LOS GRANOS

Consuma la mitad de sus granos de granos integrales. Los granos están compuestos por los granos integrales y los granos enriquecidos y refinados. Escoja los granos integrales más seguido.

Consejo para ayudarles a comer granos integrales como merienda:

- Tenga meriendas listas para comer, cereal integral como cereal de avena tostada (toasted oat cereal).
- Añada harina integral o avena cuando este horneado galletas u otros postres.
- Pruebe saladas 100 por ciento integrales.
- Las palomitas de maíz, son un grano integral. Estas pueden ser una merienda saludable si se preparan con poca o sin sal y mantequilla.

Fuente: USDA MyPlate



COCINANDO CON LOS NIÑOS

POSTRE DE ARROZ

- 1 taza de arroz integral cocido y frío
- 1 taza de yogurt bajo en grasa, sin sabor (plain) o de vainilla
- 1 taza de puré de manzana sin endulzar
- ¼ taza de pasas
- 1 lata (8 onzas) de piña crujida en su propio jugo

1. Drene y ponga a un lado un ¼ de taza de piña.
2. En un tazón mediano, mezcle todos los demás ingredientes juntos.
3. Sirva en pequeñas porciones. Póngale la piña crujida sobrante encima.

Numero de porciones: 6

Tamaño de la porción: 5 onzas

Datos Nutricionales por porción:
120 calorías; 1g total de grasa; 0.5g gramos de grasa saturada; 0g de grasa trans; 5mg de colesterol; 35mg de sodio; 26g de carbohidratos; 2g de fibra; 3g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

PAVO A LA BBQ

- 1 libra de carne molida de pavo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picadita
- ½ taza de ketchup
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de arroz integral
- 1½ cucharaditas de salsa Worcestershire
- ½ cucharadita de polvo de chili
- 1 paquete (12 cantidad) panes integrales o paquete (6 cantidad) regular de panes integrales para mini hamburguesas (slider buns)

1. En un sartén grande, cocine el pavo a fuego mediano alto con aceite de oliva y cebolla por 10 minutos o hasta que el pavo este cocido.

2. Drene cualquiera de los jugos.
3. Mezcle el ketchup, el agua, el vinagre, la azúcar negra, la salsa Worcestershire y el polvo de chili.
4. Ponga la mezcla a hervir. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento por 30 minutos.
5. Sirva en pan integral para preparar mini hamburguesas (slider buns).

Numero de porciones: 6

Tamaño de la porción: 2 panes o 1 rebanada regular de pan para sándwich

Datos Nutricionales por porción:
200 calorías; 9g total de grasa; 2.5g de grasa saturada; 0g de grasa trans;



60mg de colesterol; 360mg de sodio; 15g de carbohidratos; 1g de fibra; 15g de proteína.

Fuente: 2014 Nutrition Education Program Calendar

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con Office of the Ombudsman: 1-800-372-2973 o 1-800-627-4702 (TTY). El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascrusda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio Federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para ayuda con los cambios a los casos de SNAP, con la recertificación, con información del programa, o preguntas sobre casos, llame sin cargo al 1-855-306-8959 (de las 8 a.m.-4:30 p.m.). Para iniciar una solicitud de beneficios de comida, visite al <http://snapfoodbenefits.chfs.ky.gov>

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

DIFERENTES TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Existen diferentes tipos de actividad física. Estas son la resistencia, el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad y el balance. Los cuatro tipos son importantes para desarrollar y crear una buena rutina de actividad física.

- **La resistencia:** Esta también se conoce como actividad aeróbica/cardiovascular. Estas actividades pueden poner a su corazón a latir un poco más rápido. También pueden aumentar la cantidad de respiros que usted toma por minuto. Cuando usted desarrolla la resistencia, usted es capaz de caminar, correr, correr bicicleta, subir las escaleras y bailar con más facilidad.

- **El desarrollo de la fuerza:** Los movimientos que desarrollan la fuerza son aquellos que trabajan sus músculos. Cuando usted añade el desarrollo de la fuerza a su rutina, usted baja las probabilidades a lastimarse. Usted puede también aumentar la fuerza de sus huesos y los músculos que le ayudan hacer sus tareas diarias. Usted no necesita pesas para hacer estas actividades. Hay muchos objetos alrededor de su casa que pueden funcionar como pesas. Trate de usar las latas de cocteles de frutas o las botellas de agua.

- **La flexibilidad:** Esto también se conoce

como estiramiento. La flexibilidad es un componente crucial de una rutina de actividad física porque le permite tener más movimiento y alcance. Usted debe estirar al final de sus rutinas de actividad física cuando sus músculos están calientes.

- **El balance:** El balance es vital para casi todas las actividades. Estos movimientos son buenos porque le ayudan a bajar el riesgo de las caídas. Las actividades como el tai chi, el yoga y los pilates son buenas para el balance.

Recuerde que los cuatro tipos de actividad física son importantes.



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