



OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TODO LO QUE USTED BEBE Y COME IMPORTA COMIENZE CON CAMBIOS PEQUEÑOS

A través del tiempo, desarrolle un estilo alimenticio que mejore su salud ahora y en el futuro, haciendo cambios pequeños. Considere cambios que reflejen su preferencia personal, su cultura y tradiciones. Piense en cada cambio como una "victoria" en lo que desarrolla hábitos positivos y encuentra soluciones que reflejan su estilo de alimentación saludable. Utilice los consejos escritos abajo de este párrafo para encontrar pequeñas victorias que le funcionen a usted.

Haga la mitad de su plato con frutas y vegetales:

- Coma frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas en vez de galletas, "brownies" u otras meriendas altas en azúcar.
- Añada vegetales (verduras) frescas, congeladas o enlatadas a las recetas o platos acompañantes.

Haga la mitad de sus granos, granos integrales:

- Escoja comidas con granos integrales más seguido que granos refinados o blancos. Algunos granos integrales comunes incluyen la avena, la harina de trigo integral y las palomitas de maíz (popcorn).
- Encuentre el total de fibra en la etiqueta de datos nutricionales y escoja productos que



tengan por los menos 3 gramos de fibra por porción.

Cambie a lácteos bajos o sin grasa:

- Si usted bebe leche entera, gradualmente cambie a tipos de leche más bajas en grasa, para así disminuir la cantidad de las grasas saturadas y las calorías.
- Compre el queso bajo o sin grasa más seguido que el queso regular.

Varié su rutina de proteínas:

- Coma mariscos en lugar de carne o aves dos veces a la semana. Selecciones diferentes tipos de mariscos.

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).



Continúa en la página 2





CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Use proteína saludable y a un precio económico como los frijoles, los huevos y pescado enlatado varias veces a la semana. Ahorre grandemente utilizando proteínas que no le afecten su presupuesto más seguido. Remplace la mitad de la carne molida en sus tacos con sus frijoles favoritos. Use el atún enlatado o el salmón en su próximo plato horneado "casserole". O una ensalada con huevos hervidos para más proteína. Si está comprando carne de res, cerdo, pollo o pavo, mire los especiales del supermercado antes de comprar.

Fuente: Share Our Strength's Cooking Matters®

REUNIÓN DE PADRES

Ayude a sus niños a aprender amar una variedad de alimentos. Algunas veces, toma tiempo con los alimentos nuevos. Los niños no siempre prueban un alimento nuevo inmediatamente cuando se les ofrece. Ofrezca las frutas y los vegetales nuevos, muchas veces, servidos en diferentes formas. Dele a sus niños una pequeña cantidad a probar primero y sea paciente con ellos.

Los niños aprenden a que le gusten los alimentos nuevos cuando:

- Se le ofrecen una y otra vez.
- Se le sirven con otras comidas conocidas.
- Ellos ven a sus amigos, otros niños mayores y los adultos comiendo estos alimentos.
- Los prueban preparados de diferentes maneras.
- Cuando ellos escogen los alimentos que quieren probar.
- Se comienza con pequeñas cantidades

Fuente: USDA Core Nutrition Messages



DATOS ALIMENTICIOS LAS PROTEÍNAS

Coma sin grasa con las proteínas. Los cortes de carne más magros incluyen los cortes del lomo y los del solomillo (bistec de cuete, bistec de centro, pulpa contra en trozo, milanesa) bistec de lomo, Palomilla de res, bistec de corazón de diezmillio. Los cortes más magros de carne de cerdo incluyen el lomo, los filetes, parte central del lomo "center loin" y el jamón. Escoja la carne molida magra. Para que esta sea considerada magra, el producto tiene que ser por lo menos 92% sin grasa y 8 % con grasa. Compre pedazos de pollo sin pellejo o quítele el pellejo antes de cocinar. Las pechugas de pollo deshuesadas y los bistecs de pavo son los cortes de aves más magros. Escoja jamón, jamón de pavo, jamón de ternera bajos en grasas en vez de cortes del deli como el salami o bolonga.

Fuente: USDA MyPlate

DE LA PÁGINA 1

- En promedio, un huevo al día, no aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Así que convierta al huevo parte de las opciones de su dieta semanal.

Compare las grasas saturadas, el sodio y las azúcares añadidas en sus comidas y bebidas:

- Lea la etiqueta de los Datos Nutricionales para encontrar productos con menos grasas saturadas y sodio.
- Use la lista de ingredientes para encontrar opciones con menos azúcares añadidas.

Fuente: USDA MyPlate



COCINANDO CON LOS NIÑOS

HUEVOS HORNEADOS CON QUESO

- 1 cucharadas de aceite
- 6 huevos
- ½ taza de leche sin grasa
- ½ taza de queso bajo en grasa, rallado
- 1 cucharadita de polvo en ajo
- 1½ cucharaditas de orégano

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. En un molde mediano para hornear o uno pequeño para

hornear pasteles, añada aceite y caliéntelo en el horno por unos minutos.

3. En un tazón mediano, bata los huevos. Después mezcle los ingredientes restantes. Eche la mezcla en el molde caliente.
4. Hornee por 20 minutos o hasta que los huevos estén firmes. Sirva inmediatamente.

Numero de Porciones: 4

Tamaño de la porción: ¼ del molde

Datos Nutricionales por Porción:
170 calorías; 9g total de grasa; 2.5g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 230mg de sodio; 3g de carbohidratos; 0g de fibra; 15g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

PESCADO CON QUESO PARMESANO AL HORNO

- ¼ taza de cebolla picadita
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina para hornear "all-purpose"
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ taza de leche sin grasa
- ¾ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza (2 onzas) de queso parmesano rallado
- 6 a 8 cucharadas de jugo de limón
- 1 libra de filetes de pescado

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Saltee la cebolla en el aceite en un sartén hasta que las cebollas se vean translúcidas.
3. Eche y mezcle la harina con la sal.
4. Añada la leche. Cocine y mezcle hasta que estén espesas.

5. Añada las zanahorias, el queso y el jugo de limón.
6. Coloque el pescado en un molde para hornear de 7-por-11-pulgadas.
7. Eche la salsa encima del pescado.
8. Hornee por 25 minutos o a una temperatura interna de 145 grados F en un termómetro para carnes.

Numero de Porciones: 4

Tamaño de la Porción: ¼ de receta

Datos Nutricionales por porción: 279 calorías; 13g total de grasa; 3.5g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 80mg de colesterol; 392mg de sodio; 11g de carbohidratos; 1g de fibra; 28g de proteína.

Fuente: Living WellTM More Than a Cookbook, National Extension Association of Family and Consumer Sciences, 2010

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

¡LA ACTIVIDAD QUE SE HACE EN LA LIMPIEZA DE PRIMAVERA, ES EJERCICIO TAMBIÉN!

¿Sabía usted que la limpieza de primavera también puede ser una buena manera para hacer actividad física? Este año cuando este limpiado su hogar, piense en estas actividades también.

- **Círculos grandes.** Cuando este limpiando las ventanas, la bañera, la ducha o las paredes, en vez de hacer círculos pequeños, haga círculos grandes. Esto trabajara sus brazos y hombros.
- **Tome las escaleras.** ¿Usted trata de subir todo en un solo viaje cuando toma las escaleras? En vez tome múltiples

viajes para trabajar más en actividades de resistencia. Esto ejercitara a sus piernas.

- **Ponga Música.** Ya sea que toque música en un estéreo o un enser electrónico personal, añádale un poco de baile a la limpieza. No solo, un poco de música le hará sentir mejor mientras hace las tareas, pero también poder ser que añada unos cuantos pasos de baile también.

Aunque la limpieza de primavera no lo va a preparar para correr una carrera, al añadir actividades extras, usted de seguro quemara más calorías.



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