



OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TODO LO QUE USTED BEBE Y COME IMPORTA MEJORES OPCIONES DE BEBIDAS

Lo que usted bebe es tan vital como lo que come. Muchas bebidas contienen azúcares añadidas y ofrecen muy pocos o nada de nutrientes, mientras que otros puede que provean nutrientes, pero contienen muchas grasas y muchas calorías. Aquí algunos consejos que le ayudaran a tomar mejores decisiones sobre las bebidas.

- **Beba agua en vez de bebidas azucaradas.** Las sodas, las bebidas deportivas y para la energía y otras bebidas dulces regularmente contienen muchas azúcares añadidas. Las azúcares añadidas contienen más calorías que las que usted necesita.
- **Beba agua con y entre sus comidas.** Los adultos y los niños consumen alrededor de 400 calorías al día en la forma de bebidas. El beber agua le puede ayudar a disminuir el consumo de calorías.
- **Cuando usted escoge la leche u otras alternativas a la leche, seleccione la leche baja o sin grasa o la leche de soya fortificada.** Cada tipo de leche ofrece los mismos nutrientes clave como el calcio, la vitamina D y el potasio, pero la cantidad de calorías cambian.
- **Convierta el agua, la leche baja o sin grasa o el jugo 100% en una decisión**



- fácil en el hogar.** Tenga botellas listas para tomar con agua o bebidas saludables en el refrigerador.
- **Use las etiquetas de los datos nutricionales para escoger las bebidas en el supermercado.** Las etiquetas y la lista de ingredientes, tienen detalles sobre las azúcares añadidas, las grasas saturadas, el sodio y las calorías para sí ayudarle a tomar mejores decisiones sobre sus bebidas.

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

Compare los precios de las unidades de los productos que quiere comprar para conseguir los mejores precios. Los paquetes más grandes de comida, usualmente tienen precios más bajos por unidad. En las góndolas de los lácteos, compare los precios de las unidades de un galón de leche vs medio galón de leche, una lata de 32onz de yogurts vs un yogurt de una porción, o un paquete pequeño de queso vs uno grande. Escoja el producto con el costo por unidad más bajo. ¿Le preocupa que no usará el producto más grande antes que se dañe? Los lácteos pueden ser congelados para ser usados más tardes.

Fuente: Share Our Strength's Cooking Matters®

REUNIÓN DE PADRES

Trata estos consejos para convertir el cambio a la leche baja en grasa, uno más fácil para usted y su familia:

- **Tómelo suave.** Si su niño/a o su familia está bebiendo la leche entera, primero cambien a la leche baja en grasa de (2%) por algunas semanas, después cambie a leche baja en grasa de (1%). Más tarde puede tratar la leche sin grasa.
- **Trate el yogurt bajo en grasa.** Si a algunos miembros de la familia no les gusta la leche, trate el yogurt bajo o sin grasa.
- **Manténgalo divertido.** Prepara las meriendas (botanas) y comidas juntos. Prepare batidos batiendo la leche baja en grasa (1%) con su fruta favorita o jugo 100% o yogurt sin grasa.
- **Conviértalo Especial.** En los días fríos, disfrute leche caliente con canela y un toque de extracto de vainilla.

Fuente: USDA Core Nutrition Messages

DATOS ALIMENTICIOS LOS LÁCTEOS

Los lácteos incluyen la leche, el yogurt, el queso y las bebidas de soya fortificadas con calcio. Escoja lácteos sin o bajos en grasa (1%).

El consumir productos lácteos provee beneficios para la salud. Ellos desarrollan los huesos más duros y fuertes. Los alimentos en el grupo de los lácteos contienen nutrientes que son vitales para la salud y el mantenimiento de su cuerpo.

El calcio es usado por el cuerpo para construir los huesos y los dientes y mantener la densidad de los huesos. El trabajo de la vitamina D en el cuerpo es el mantener los niveles apropiados de calcio y fosforo, el cual ayudan a construir y mantener los huesos. Las Dietas ricas en potasio pueden ayudar a mantener la presión arterial.

Para aquellos que deciden no beber o comer los productos lácteos

Algunas personas no pueden beber leche debido a la intolerancia a la lactosa. Si este es el caso, escoja alternativas libres de lactosa, como el queso, el yogurt, la leche libre en lactosa o la leche de soya fortificada con calcio. Usted también podría tomar la enzima de lactase antes de consumir leche.

Si usted evita la leche por otras razones, escoja opciones de calcio no proveniente de los lácteos como:

- Jugo fortificado con calcio
- Cereales
- Panes
- Leche de arroz
- Leche de almendra
- Leche de soya fortificada con calcio
- Pescado enlatado (sardinas, salmón con huesos)
- La soya
- Otros productos de soya (el tofu hecho con sulfato de calcio, el yogurt de soya, el tempeh indonesio)
- Algunas hojas verdes (la col rizada, los nabos verdes, el bok choy)



Fuente: USDA MyPlate

COCINANDO CON LOS NIÑOS

BATIDO DE DURAZNOS (PEACH)

- **2 tazas de leche baja en grasa**
- **1 taza de rebanadas de duraznos (peach) frescos o enlatados, sin el líquido**
- **½ cucharaditas de jugo de limón**
- **1 pizca de nuez moscada**

1. Ponga la leche, los duraznos y el jugo de limón en una batidora. Bata bien.
2. Rocié con nuez moscada y sívalo frío.

Numero de porciones: 2

Tamaño de la porción: la mitad de la receta

Datos Nutricionales por porción: 190 calorías; 2.5g de total de grasa; 1.5g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 150 mg de sodio; 32g de carbohidratos; 1g de fibra; 9g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

SOPA DE CREMA Y MAÍZ

- **½ taza de cebolla, picadita**
- **½ taza de apio, picadito**
- **½ cucharadita de tomillo**
- **1 cucharada de margarina**
- **1 papa mediana, pelada y picadita**
- **2 tazas de leche baja en grasa**
- **1 lata (14.75 onzas) de maíz bajo en sodio, drenado**
- **1 lata (14.75 onzas) de crema de maíz baja en sodio**

1. En una cacerola mediana, cocine la cebolla, el apio y el tomillo en margarina hasta que estén tiernos.
2. Añada las papas; cocine y mueva por 2 minutos.

3. Añada la leche baja en grasa
4. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
5. Mezcle ambas latas de maíz; caliéntelas.

Numero de porciones: 7

Tamaño de la porción: 1 taza

Datos Nutricionales por porción: 140 calorías; 3g total de grasa; 0.5g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 60mg de sodio; 23g de carbohidratos; 3g de fibra; 5g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución 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 ¡MANTÉNGASE FRÍO!

En el calor del verano, este seguro cuando este en las afueras. Aquí le mencionamos unas maneras para protegerse.

- 1. ¡Tome muchos líquidos!** Es vital el tomar mucho líquido cuando está caliente afuera. La deshidratación es una de las señales principales por la cual las personas se enferman por el calor. Asegúrese de tomar mucha agua antes, durante y después de su actividad. Si usted se está ejercitando por mucho tiempo en las afueras, quizás es buena idea el que se tome una bebida deportiva.
- 2. Vístase para el clima.** Cuando el sol este brillando y este caliente afuera, asegúrese de usar ropa suelta y ligera. Esto le puede mantener más frío.

Trate de no usar colores oscuros, los cuales absorben el calor. Por último, pero no menos importante- no se olvide de usar un sombrero.

- 3. Evite las horas más calientes del día.** Cuando este bien caliente afuera. Las mejores horas para estar activo son las mañanas o las tardes. Si usted tiene que estar activo en la mitad del día cuando este bien caliente, descanse seguido y tome mucho líquido.

El estar físicamente activo es clave el año completo. Durante los meses del verano, cerciórese de estar seguros cuando este activo. Tome mucho líquido, use ropa ligera de colores claros y trate de no estar activo en la mitad del día.

Fuente: Mayo Clinic <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048167>



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