



OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

COCINEN JUNTOS. COMAN JUNTOS. HABLEN JUNTOS.

Es una lección que usaran por el resto de sus vidas. Toma un poco de trabajo el poder juntarlos a todos para las comidas. Pero vale la pena y toda la familia come mejor.

- Empiece a comer las comidas juntos como familia cuando sus niños estén pequeños. De esta manera, se convertirá en un hábito.
- Planifique cuando se comerá juntos como familia. Escríbalo en su calendario.
- Ustedes quizás no puedan comer juntos todos los días. Trate de tener comidas en familias por lo menos cuatro veces a la semana.

Como hacer las comidas entre la familia divertidas

- Enfóquese en las comidas y los unos con los otros. Apague la televisión y conteste las llamadas más tarde.
- Hable sobre cosas felices y divertidas. Trate de que las comidas sean momentos sin estrés.
- Estimule a sus niños a tratar diferentes comidas. Pero no los reprima o fuerce a comer.



Comidas rápidas para la familia

- Cócínelo rápido en días bien ocupados. Trate carnes al sartén (stir-fried) y vegetales (verduras) and veggies, sopas y sándwiches rápidos.
- Haga algunas tareas el día antes. Lave y corte los vegetales o haga ensalada de frutas. Cocine la carne molida de res o pavo para hacer burritos o chili. Almacene todo en el refrigerador hasta que esté listo para usar.

Fuente: USDA Core Nutrition Messages

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

Frescos, congelados y enlatados son todas maneras nutritivas de comer frutas y vegetales (verduras). De hecho, los productos enlatados y congelados son usualmente recogidos y empacados en su mejor punto, cuando están más llenos de nutrientes. También duran más tiempo que los productos frescos lo cual puede bajar la cantidad de alimentos que desperdicia. Trate estos consejos para escoger sabiamente los productos frescos, congelados y enlatados:

Compre frutas y vegetales frescos cuando estén en temporada. Le costarán menos y sabrán mejor que los productos que están fuera de temporada.

Compre productos congelados o enlatados el año completo. Busque por vegetales que no han sido empacados en salsas y que dicen “no sal añadida”, “bajo en sodio,” o “sodio reducido”. Busque por frutas enlatadas en su jugo o sirope ligero (light syrup).

Fuente: Share Our Strength's Cooking Matters®

REUNIÓN DE PADRES

A los niños les gusta tratar comidas que ellos ayudan a preparar. Es una gran manera de estimular a su niño a comer frutas y vegetales (verduras). Ellos se sienten bien haciendo cosas que los adultos hacen. Dele pequeñas tareas a hacer. Aplauda los esfuerzos que ellos hagan. Las sonrisas de ellos alumbrarán su cocina.

Cocinando juntos actividades por edad

2-años de edad

- Hacer “caras” con pedazos de frutas y vegetales
- Limpie las frutas y vegetales
- Desgarre la lechuga o las hojas
- Habrá los chicharos

3-años de edad

- Añada ingredientes
- Mezcle
- Ponga diferentes tipos de mantequillas
- Agite una bebida en un envase sellado
- Amase la masa de pan

4- a 5-años de edad

- Pelar y mezclar las frutas y vegetales
- Pelar huevos hervidos
- Limpiar la mesa o “counter”
- Majar las frutas, vegetales y frijoles suaves.
- Medir ingredientes secos
- Medir líquidos con ayuda

Fuente: USDA Core Nutrición Mensajes

DATOS ALIMENTICIOS LOS ACEITES

Los aceites son parte de un estilo de alimentación saludable porque proveen nutrientes para el cuerpo, como grasas saludables y la vitamina E. Ello también mejoran el sabor de su comida. Algunos aceites son ingeridos en forma natural en la comida como las nueces, las aceitunas, los aguacates y los mariscos. Otros aceites son refinados y añadidos a la comida durante la preparación o el procesamiento como, la soya, los aceites de canola y cártamo(safflower). Escoja las cantidades correctas de aceites para mantenerse dentro de sus requerimientos calóricos diarios.

¿Cómo son los aceites diferentes a las grasas solidas?

Los aceites son grasas que son líquidas a la temperatura de salón, como los aceites vegetales utilizados para cocinar. Los aceites provienen de diferentes plantas y de los pescados. Los aceites contienen más grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.



Las grasas solidas son grasas que se mantienen solidas a temperatura de salón como las grasas de la carne, la mantequilla y la manteca. Las grasas solidas mayormente provienen de los animales y también pueden ser preparadas de grasas vegetales a través de un proceso llamado hidrogenación. Las grasas solidas contienen más grasas saturadas y/o grasas Trans que los aceites. Las grasas saturadas y Trans tienden a elevar el colesterol “malo” (LDL) en la sangre, el cual, a su vez, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Para bajar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, coma menos comidas que contengan grasas saturadas y grasas Trans.

Fuente: USDA MyPlate



COCINANDO CON LOS NIÑOS

PALITOS DE SALMON

- **1 (14.75 onzas) lata de salmón rosado, drenado**
- **16 saladas (crackers), crujidas**
- **1 huevo**
- **1 cucharada de aceite vegetal**
- **Rociador "Non-stick" para cocinar**

1. En un tazón grande para mezclar, combine el salmón, las saladas crujidas y el huevo.
2. Divida la mezcla en 8 bolas y utilice la maza para formar un palito de 4 pulgadas de largo.
3. Rocíe ligeramente el sartén con el rociador para cocinar. Añada el aceite y caliente el sartén a fuego mediano por 1 a 2 minutos. Añada los palitos de pescado y cocine por 3 minutos.
4. Voltéelos y cocínelos por otros 3 minutos o hasta que estén dorados.

Numero de porciones: 8

Tamaño de la porción: 1 palito de salmón

Datos nutricionales por porción: 120 calorías; 7g total de grasa; 1.5g de grasa saturada; 0g de grasa Trans; 200mg de sodio; 5g de carbohidrato; 0g de fibra; 11g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

ENSALADA CARIBEÑA DE FRIJOLES

- **4 tazas de lechuga "romaine", picada**
- **¼ taza de cebolla roja, picadita**
- **1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y drenados**
- **1 naranja, pelada y sin semillas, picadita**
- **1 tomate, picadito**
- **1 cucharada de aceite de oliva**
- **3 cucharadas de vinagre de vino rojo**
- **1 cucharadita de orégano seco**
- **Pimienta negra a gusto**

1. En un tazón grande para ensalada, eche todos los ingredientes juntos.

2. Sirva inmediatamente o refrigere hasta por una hora.

Numero de porciones: 4

Tamaño de la porción: ¼ de la ensalada

Datos nutricionales por porción: 113 calorías; 4g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa Trans; 102mg de sodio; 16g de carbohidratos; 5g de fibra; 4g 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 necesitan 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 es un proveedor 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

CREANDO METAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Sabía usted, si crea metas para la actividad física, usted tiene más probabilidades de alcanzarlas? El crear metas "SMART" (acrónimo de siglas en inglés) le permite planificar como usted alcanzara las metas que usted se traza para usted mismo.

Aquí le explicamos los que es una meta "SMART":

- **Específica:** Su meta debería ser lo más específica posible: ¿Cuál es su meta? ¿Cuán seguido hará la actividad que ha escogido? ¿Dónde hará la Actividad?
- **Medible:** ¿Cómo medirá su meta? ¿Sera por cuantos minutos usted está activo al día? ¿Cuantos días a la semana está activo? ¿Quizás los dos?

- **Alcanzable:** Los retos son importantes, pero asegúrese de escoger metas que pueda alcanzar.
- **Realista:** Sobre todo, es su meta. El lapso de tiempo, modalidad o tipo de actividad y progresión que usted escoja de acuerdo a su estilo de vida es lo que la hará realista.
- **Duración específica:** ¿Cuánto tiempo tiene para alcanzar su meta? ¿Cuándo quiere alcanzar su meta?

Por ejemplo: Yo caminare 30 minutos al día, 5 veces a la semana alrededor de la vecindad y caminare el 5K en el festival de primavera este año.

¿Cuál es su meta "SMART" para la actividad física?

Fuente: www.hr.virginia.edu/uploads/documents/media/Writing_SMART_Goals.pdf



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