

Junio/Julio 2013
Volumen 9, Edición 5

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

TEMA LA OBESIDAD

Todos tenemos opciones al momento de seleccionar alimentos. Lo que elijamos, en gran medida, decidirá el futuro de nuestra salud. Hagamos todos un esfuerzo por mejorar nuestra salud y comamos alimentos que sean buenos para nuestro cuerpo. Si usted necesita ayuda para tomar esta iniciativa, contacte en su área local la Oficina de Extensión Cooperativa ("Cooperative Extension Office") para obtener consejos que le asistan. También, puede visitar el sitio en línea: ChooseMyPlate.gov (seleccione mi plato/comida) y así orientarse mejor sobre la buena nutrición a través de un gran número de sugerencias útiles y variadas.



DENTRO

- Sugerencias Para Mantener el Presupuesto
- 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).



ORIENTACIÓN PARA PADRES

En estos días, el tema de la obesidad ha acaparado los medios informativos. Intente ser el mejor modelo a seguir de sus hijos y ayude a prevenir que se conviertan en niños obesos. Comience por hacer cambios pequeños. Las investigaciones revelan que tan solo el reducir un 10 por ciento del peso corporal puede tener un gran impacto en su estado de salud total. Propóngase alcanzar metas reales, tales como el comer más frutas y vegetales (verduras), no saltar comidas y reducir el consumo de gaseosas en su dieta diaria. Una vez logre alcanzar estas metas, trácese metas adicionales que sean simples y que le mantengan motivado. El perder peso lentamente a ración de media a 1 libra por semana es una meta excelente.

SUGERENCIAS PARA MANTENER EL PRESUPUESTO



- Beba agua en vez de bebidas endulzadas.
- Compre leche sin grasa o baja en grasa (1%). Ésta contiene la misma cantidad de calcio pero tiene menos calorías y menos grasa saturada.
- En vez de ingerir pasteles y galletas como postre, intente hornear manzanas cubiertas con canela.



DATOS ALIMENTICIOS

OBESIDAD

La obesidad se ha convertido en el problema nutricional más común en los Estados Unidos. Ésta se ha asociado con el alza en riesgo de muchas condiciones de salud, incluyendo la diabetes, enfermedades coronarias del corazón, niveles elevados de colesterol, alta presión sanguínea, enfermedades del hígado y la vesícula biliar, osteoartritis, complicaciones durante cirugías, algunos cánceres y con problemas respiratorios. Cabe señalar que a pesar de tener mucho peso, ciertas personas pueden llegar a sufrir de una desnutrición, ya que pudieran carecer de algún nutriente en particular.

El problema de salud actual denominado como obesidad, se ha caracterizado por el exceso de grasa corporal a consecuencia de la incapacidad del cuerpo para balancear el consumo de calorías y la producción de energía. Así como fuera estipulado por la NHANES, el 33 por ciento de los adultos en los EE.UU. son catalogados como obesos. Las enfermedades asociadas con la obesidad son consideradas a nivel nacional, como la segunda causa de mortalidad en los Estados Unidos alcanzando la cifra de 300,000 vidas perdidas al año. Se ha proyectado que el gasto anual en los EE. UU. por servicios de salud relacionados con la obesidad asciende a los 70 billones de dólares.

Se estima que en cualquier momento del año, aproximadamente el 25 por ciento de los hombres y

el 45 por ciento de las mujeres intentan bajar de peso. Las personas en los Estados Unidos gastan más de 33 billones de dólares anualmente en productos para la pérdida y el control de peso; aun así, estos esfuerzos no aparentan haber tenido ningún efecto que reduzca el crecimiento predominante de la obesidad. Tal vez nuestro enfoque no sea el indicado. Es posible que debamos darle mayor énfasis al ejercicio.

Solamente una de cinco personas se ejercitan lo suficiente como para obtener resultados positivos en su peso y su salud. Parecería que muchas personas han abandonado sus intentos por perder peso a consecuencia de no haber alcanzado su peso ideal en el tiempo deseado. Sin embargo, si nos enfocamos más en mantenernos físicamente activos, la pérdida de peso comenzará a darse de una manera satisfactoria. Las investigaciones actuales han demostrado que todo el mundo, sin importar el peso o la talla, puede beneficiarse del ejercicio y la actividad física.



COCINANDO CON LOS NIÑOS

ENSALADA MEXICANA SENCILLA

- 2 pepinos
- 2 naranjas
- 1 limón o lima (el jugo)
- ½ cucharadita de polvo de chili
- ½ cucharadita de sal

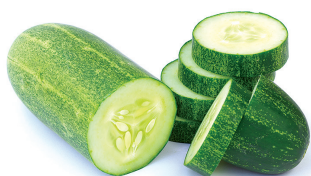
1. Lave los pepinos, las naranjas y el limón o lima en agua corriente fría.
2. Rebane los pepinos. Pele y corte las naranjas en pedacitos.

3. Coloque los pepinos y las naranjas en un tazón mediano. Añada el polvo de chili, el jugo de limón o lima y la sal.

Datos Nutricionales por porción: calorías 50; grasa total 0 g; grasa saturada 0 g; grasa trans 0 g; colesterol 0 mg; sodio 300 mg; carbohidratos 12 g; fibra dietética 3 g; azúcares 8 g; proteína 1 g

Rinde: 4 porciones

FUENTE: USDA RECIPE FINDER



RECETA PARA ADULTOS

ENSALADA DE POLLO SURTIDA

- 1 taza de pasta (cruda integral, pequeña, como los macarrones o rotelle)
- 6 tazas de lechugas romanas (bien lavadas, desmenuzadas) o espinacas
- 2 tazas de vegetales frescos (pimiento verde, apio, coliflor, pepinos y zanahorias cortados en pedacitos)
- 2 tazas de tomates (jitomates) trozados
- 1½ taza de cubitos de carne de pollo sin pellejo, cocida (media libra de pollo deshuesado y sin pellejo)
- ½ taza de aderezo italiano bajo en grasa
- 1 huevo hervido, duro (opcional)
- ¼ taza de queso (rallado o queso desmenuzado)

1. Lávese las manos.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del empaque; escurra y enfríe.

3. Coloque 1½ tazas de lechuga romana en cada uno de 4 platos o tazones grandes.
4. Combine los vegetales picados, el pollo y la pasta.
5. Incorpore revolviendo ligeramente el aderezo hasta cubrirlo todo. Divida en partes iguales entre los 4 platos o tazones.
6. Adorne cada porción con algunas rebanadas de huevo, si desea, y 1 cucharada de queso rallado o desmenuzado.

Datos Nutricionales por porción: calorías 270; grasa total 6 g; grasa saturada 1.5 g; grasa trans 0 g; colesterol 50 mg; sodio 380 mg; carbohidratos 29 g; fibra dietética 6 g; azúcares 6 g; proteína 24 g

Rinde: 4 porciones

FUENTE: USDA RECIPE FINDER

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS:

HAGA DE LA COMPRA DE ALIMENTOS UNA EXPERIENCIA DIVERTIDA PARA SUS NIÑOS

- 1.** Escoja la hora más adecuada para ir de compras. Compre cuando todos estén bien descansados y bien alimentados. Use una lista de compras, y sujétese a la misma. Evite pasar los pasillos de los bocadillos o antojitos dulces.
- 2.** Explore los colores, las formas, los números y las letras. Las tiendas de víveres proveen muchas oportunidades de aprendizaje para los niños. En base a lo que su niño ha estado aprendiendo, escoja un tema que le permita reforzar esos conocimientos con los artículos que hay en la tienda.
- 3.** Ponga la nutrición en mano de sus niños. Ellos pueden aprender a identificar los alimentos de acuerdo al grupo alimentario al que pertenecen. También, pueden seleccionar alimentos nuevos que deseen probar. A medida que vayan creciendo, ellos pueden ayudar a planificar el menú en el hogar y escoger los alimentos en la tienda de comestibles.
- 4.** Dígales de donde provienen los alimentos. Los adultos pueden ayudar a los niños a que aprendan cómo y dónde se producen los alimentos, leyendo sobre el tema en casa y conversando luego sobre el mismo en la tienda. Mejor aun seria el llevar a los niños al mercado de agricultores.

FUENTE: EAT SMART, MOVE MORE, NC



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