

ENERO / FEBRERO 2021

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service



Este material fue
parcialmente financiado
por el Programa de
Asistencia de Nutrición
Suplementaria del USDA
— SNAP siglas en Inglés.
Esta institución brinda
igualdad de oportunidades.



Este trabajo es apoyado
por el Programa de
Educación Alimentaria
y el Ampliado
Nutricional del
Instituto Nacional
de Alimentación y
Agricultura del USDA.

Cómo manejar los antojos de comida

¿Qué pasa cuando tienes antojo de una comida, comes demasiado y luego te sientes culpable? Algunas personas tratan de seguir las dietas de unos pocos alimentos solamente. Algunas personas tratan de cortar grupos de alimentos. Esto hace que los antojos se vuelvan más intensos. Esto le puede llevar a un ciclo de comer demasiado y sentirse culpable. Un plan de alimentación balanceado permite que también ingiera los alimentos que disfruta, incluso los alimentos ricos en las grasas y calorías. Este plan puede ser fácil de mantener ya que no va a eliminar esos alimentos de su vida.

Si usted a veces tiene antojos por el chocolate, tenga un poco de chocolate negro a la mano. Sea consiente cuando lo coma, disfrute de la experiencia y guárdelo cuando esté contento. Cuando siempre se tiene chocolate a la mano, es menos probable que lo coma en exceso.

Aquí hay otros consejos para manejar los antojos de comida:



- **Programe sus meriendas.** Planifique meriendas (botanas) saludables para mantener su cuerpo alimentado. Mantenga meriendas ricas en nutrientes a la mano en su escritorio, la mochila o el auto.
- **Tome una caminata, trabaje en un pasatiempo o llame a un amigo.** Cuando le den antojos intensos, tome un momento para pensar qué más podría necesitar

en ese momento. ¿Realmente tienes hambre o estás aburrido o solo?

- **Mantenga un diario de antojos.** ¿A qué hora del día apareció su antojo? ¿Cuánto duró? ¿Cuál era la comida que anhelaba? ¿Cómo usted manejo la situación?

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/health/weight-loss/tips-for-weight-loss/how-to-handle-food-cravings>

Cooperative Extension Service
Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, or physical or mental disability. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.

LEXINGTON, KY 40546



Disabilities
accommodated
with prior notification.

REUNIÓN DE PADRES

Convierta en prioridad el tiempo de las comidas en familia

A veces, un acto simple, puede tener beneficios útiles y de largo plazo. Los padres y los expertos de la salud dicen que ese es el caso de las comidas en familia. El comer y hablar juntos ayuda a:

- Apoyar la unidad familiar
- Parar los problemas de la conducta en la casa y la escuela
- Estimula el éxito académico
- Mejora la dieta
- Promueve un peso saludable en los niños

Con esta lista de beneficios, verdaderamente vale la pena hacer el espacio y el esfuerzo para disfrutar

de más tiempo de comidas en familia cada semana. Busque la manera de planificar al menos una comida en familia a la semana. Si las noches parecen demasiada complicadas para las cenas en familia, reserve tiempo para un desayuno o almuerzo en el fin de semana. Después de unos meses de este nuevo patrón, puede añadir una comida más en familia a la semana. Antes de que se dé cuenta, estarán comiendo juntos la mayoría de los días.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/raise-healthy-eaters-in-the-new-year>

CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

Compre más inteligente

Antes de comprar

- Planifique sus comidas y meriendas (botanas) semanales. Esto le ayudará a saber lo que necesita. También le ayudará a darle buen uso a las sobras de comida.
- Utilice los anuncios de la tienda y vaya en línea para buscar por cupones, ventas y ofertas especiales de la tienda. Utilice solo los cupones en los alimentos que su familia comerá. Asegúrese de que los cupones le den el mejor precio y calidad por su dinero.
- Para obtener más ahorros, regístrese en la tarjeta de descuento o tarjeta de bonificación en su tienda local.

Mientras compra

- Coma antes de ir de compras. Al no tener hambre, no comprará alimentos fuera de su lista de compras.
- Pruebe las marcas de las tiendas. Son de la misma calidad y cuestan menos.

- Compare los productos para obtener la mejor oferta. Utilice los precios por unidad y las etiquetas de Información Nutricional para obtener la mejor oferta por su dinero.
- Verifique las fechas de las etiquetas de "vender para" ("sell by") o "usar para" ("use by"). Compre alimentos lo más frescos posibles.

Después de comprar

- Almacene los alimentos de inmediato en el refrigerador o congelador para mantenerlo fresco y seguro.
- Si compra una gran cantidad de alimentos frescos, como la carne de res, las aves de corral o el pescado, divídalos en paquetes del tamaño de una comida. Etiquete los alimentos y congélelos para usarlos más tarde.
- Use primero los alimentos con fechas que expiren primero.

Fuente: Adaptado de USDA Eat Right When Money's Tight

DATOS ALIMENTICIOS

Las grasas

La grasa saturada

Piense en un edificio construido de ladrillos sólidos. Este edificio es como los enlaces apretados que componen la grasa "saturada". Los enlaces son a menudo sólidos a temperatura de salón así como la mantequilla o la grasa alrededor de la carne. A veces se les llama grasa "sólida". Las grasas saturadas se encuentran con mayor frecuencia en productos animales como la carne de res, el cerdo y el pollo. Los productos animales magros (con menos grasa), como la pechuga de pollo o el lomo de cerdo, a menudo tienen menos grasa saturada.

La grasa insaturada

Ahora, piense en los eslabones de una cadena que se dobla, se mueve y fluye. Los eslabones de la cadena son como los enlaces sueltos que hacen que la grasa "insaturada" sea fluida o líquida a temperatura de salón. Piense en el aceite encima de los aderezos para las ensaladas o en una lata de atún. La mayoría de las veces, la grasa insaturada proviene de fuentes vegetales como aceitunas, frutos secos o semillas. Sin embargo, también se encuentra en los peces. A veces, a las grasas insaturadas se les llama aceites. Contienen principalmente grasa monoinsaturada y poliinsaturada. El aceite de coco, los aceites de palma o la leche entera son líquidos a temperatura de salón pero altas en grasas saturadas.

La grasa trans

La grasa trans se puede crear de fuentes de aceites vegetales a través de un proceso llamado hidrogenación. Pequeñas cantidades de grasa trans se encuentran en algunos productos animales como las carnes, la leche entera y los productos lácteos. Revise la etiqueta nutricional de los alimentos para averiguar si la grasa trans está en su comida. A menudo se encuentra en pasteles, galletas, saladas, glaseados, margarinas y palomitas de maíz de microondas.

Fuente: Adaptado de USDA Choose MyPlate

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Parfait de Yogur con Frutas

- 1/2 taza de yogur griego de vainilla, sin grasa
- 1 taza de fruta a su gusto (fresca, congelada o enlatada en su jugo/agua)
- 1/2 taza de granola bajo en grasa o cereal crujiente

1. Eche el yogur en un vaso con una cuchara, después cúbralo con fruta y granola.

Numero de porciones: 1

Tamaño de la porción: 1 Parfait

Datos nutricionales por porción:

230 calorías; 1 g total de grasa; 0 g de grasa saturada; 130 mg de sodio; 51 g de colesterol; 6 g de fibra; 5 g de proteína

* La información nutricional incluye arándanos azules y Cheerios para su análisis.



Fuente: Saint Joseph College SNAP-Ed Nutrition Education Team (NET)



RECETA

Plato Horneado de Lentejas

- 1 taza de lentejas, enjuagadas
- 3/4 de taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra, opcional
- 1/2 taza de cebolla, picadita
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata de tomates
- 2 zanahorias, picadas en rebanadas finas
- 1/2 taza de queso cheddar, rallado

1. Combine las lentejas, el agua, los condimentos, la cebolla y los tomates.
2. Colóquelos en un plato para hornear de 2 cuartos.
3. Cúbralo firmemente con tapa o papel de aluminio.
4. Hornee a 350 grados durante 30 minutos.
5. Retire del horno y añada las zanahorias. Revolver.
6. Cubra y hornee por 30 minutos más.
7. Retire la cubierta y espolvoree el queso en la parte superior.

8. Hornee, sin tapar por 5 minutos, hasta que el queso se derrita.

Numero de porciones: 5
Tamaño de la porción: 1/5 del plato horneado

Datos nutricionales por porción:

200 calorías; 4 g total de grasa; 2 g de grasa saturada; 12 g de colesterol; 418 mg de sodio; 29 g de carbohidratos; 11g de fibra; 14 g de proteína

Fuente: University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, Let's Make Meatless Meals



CONSEJOS SABIOS

¿Cómo podemos incluir la actividad física en nuestro día?

- Tome una caminata a paso rápido hacia y desde el estacionamiento o parada del autobús.
- Camine el perro durante 15 minutos antes o después del trabajo.
- Añada una caminata de 10 minutos a la hora del almuerzo o durante un descanso para tomar un café.
- Camine a lo largo de canchas o campos o alrededor de la zona cuando los niños estén en la práctica deportiva.
- Haga estiramientos o ejercicios mientras vea la televisión.
- Juegue con los niños después de la escuela o por la noche.
- Levántese 15 minutos antes y use este tiempo para correr, caminar, hacer sentadillas y lagartijas, o estirar.
- Convierta las tareas de la casa en un entrenamiento. Sincronice un cronómetro de cuenta regresiva para 20 minutos y vea cuánto de la casa puede limpiar. Trate de ser lo más rápido posible.

Fuente: Adaptado de Montana State University Cooperative Extension, SNAP-Ed.

EVENTOS LOCALES

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



**VISÍTENOS EN LÍNEA EN
EXTENSION.CA.UKY.EDU/COUNTY**