

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.

Consejos útiles para fiestas saludables en los días festivos

A medida que se acercan las vacaciones, la gente está planeando las fiestas. Los anfitriones están pensando en platos de temporada ricos y sabrosos. Si está recibiendo un grupo de personas en esta temporada de días festivos, aligere los alimentos sin quitarle el sabor.

Con estos consejos fáciles trate de intercambiar algunos ingredientes en sus recetas favoritas.

- Use dos claras de huevo en lugar de un huevo. Puede reducir el colesterol dietético.
- Pruebe el caldo de verduras bajo en sodio en su puré de papas para agregar sabor. Esto también reducirá la mantequilla o margarina añadida.
- Use puré de manzana por el aceite, margarina o mantequilla en muffins y panes rápidos como el pan de plátano. Trate de usar una pequeña cantidad al principio, ya que el usar demasiado puede cambiar la textura del producto final.
- Para “dips” y salsas, use yogur sin grasa en lugar de crema agria o mayonesa.
- Elija quesos reducidos en grasa o sin grasa para ensaladas y cazuelas.



Llene su carrito de compras con muchas frutas y verduras frescas. Eche camotes, la calabaza de invierno, brócoli, zanahorias y las judías verdes. Las manzanas, los arándanos y las peras son fáciles de mezclar para una sabrosa ensalada, fruta crujiente o cobertura para el pavo.

Si usted es invitado a una fiesta, piense en estos consejos para mantener su noche saludable, feliz y segura:

- Comience el día con una pequeña comida que incluya cereales integrales, frutas, verduras y algún tipo de proteína magra.

- Coma una pequeña comida o merienda antes del evento para que no se sienta tentado a comer demasiado más tarde.
- Conozca a la gente y acomódese en la fiesta antes de buscar el buffet.
- Saboree los alimentos que disfruta y pase los demás.
- Aleje sus conversaciones de la mesa del buffet. Esto disminuirá el impulso de mordisquear.

Cuando se trata de alcohol, satisfaga su sed bebiendo agua primero. Si usted es mayor

CONTINÚE EN LA PÁGINA 3



DATOS ALIMENTICIOS

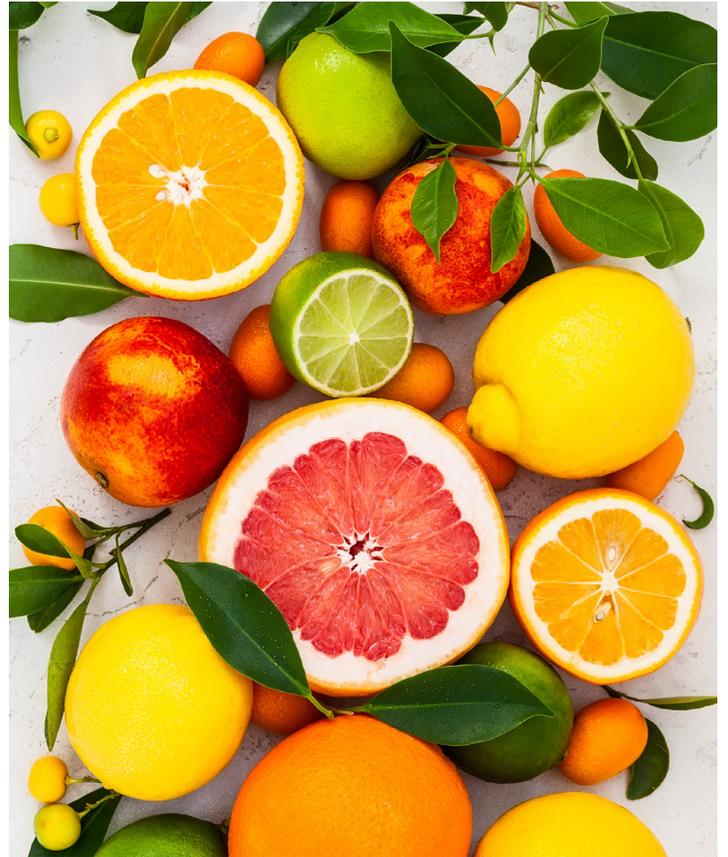
La Vitamina C

La vitamina C es una vitamina soluble en agua. Es bien conocida por su rol en el apoyo para un sistema inmunológico saludable.

Los estudios muestran que el cuerpo necesita vitamina C para el crecimiento y la reparación del tejido. Ayuda a curar las heridas. También ayuda a reparar y mantener los huesos, los dientes y la piel sana. Como antioxidante, la vitamina C combate los radicales libres en el cuerpo. Esto puede ayudar a detener o posponer ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas. Puede impulsar un envejecimiento saludable. La vitamina C obtenida de los alimentos también parece reducir el riesgo de la pérdida de cartílago en aquellos que sufren de rigidez.

Hay muchas fuentes de vitamina C. Muchas frutas y verduras nos dan esta vitamina vital. Proviene de las frutas cítricas, los tomates, patatas, fresas, chiles verdes y rojos, brócoli, coles de Bruselas y los kiwis. Usted puede disfrutar de estos alimentos crudos o cocidos. Tenga en cuenta que las frutas y verduras pierden vitamina C cuando las calentamos o las almacenamos durante mucho tiempo. Para aprovechar al máximo estas verduras, cómalas poco después de comprar.

Fuente: Adaptado de Eat Right, Academy of Nutrition and Dietetics



EL RINCÓN DE LOS PADRES

Enseñándole a los niños buenos modales en la mesa

Desde las sillas altas hasta el comedor de la escuela y los almuerzos del trabajo, sus hijos tendrán muchas oportunidades de llevar a cabo buenos modales en la mesa durante sus vidas.

El enseñar buenos modales en la mesa es uno de los primeros pasos que los padres pueden tomar para formar un buen comportamiento en sus hijos. Las personas que comen juntas la mayoría de los días de la semana tienden a ser más saludables.

El enseñar los modales de la mesa puede comenzar cuando el niño está comiendo solo y con la edad suficiente para sentarse a la mesa. En las primeras fases, enséñele a los niños a no agarrar cruzando por encima de la mesa, a comer de su propio plato, a poner una servilleta en su falda y a decir por favor y gracias.

Los padres son los modelos principales de los niños. Estos pueden ofrecer un apoyo útil de buenos modales en la mesa a la hora de comer.

Tener comidas en familia es la mejor manera de modelar y enseñar buenos modales. Esto también es cierto cuando se comparte una nueva comida con los niños. Puedes enseñarles a decir amablemente cuando no les gusta algo. Los niños pequeños a menudo no pueden sentarse durante toda la comida, pero pueden aprender a excusarse, en lugar de acortar la comida para todos.

Nunca trate de cambiar los modales de una manera grosera. Hágales claro a los niños por qué se actúa con modales, por qué masticamos con la boca cerrada y ponemos las servilletas en nuestras faldas.

Cada persona debe tener la oportunidad de participar de la conversación de la mesa. Manténgala jocosa y divertida y hable de cosas alegres e interesantes en la mesa.

Los niños de tan solo 3 a 5 años de edad pueden participar aprendiendo a preparar la mesa de la cena. Otras reglas, por supuesto, son no codos sobre la mesa y, en los días de hoy, ¡no se permiten dispositivos tecnológicos, teléfonos o mensajes de texto en la mesa!

Los buenos modales tienen que ver con el respeto por el hogar y pueden resaltar la alegría de comer. Es algo que cada persona puede hacer bien.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/teaching-good-table-manners-to-kids>

AHORRE DINERO

Opciones inteligentes para Alimentos Enlatados, en Cajas y Embolsados

- **Elija ingredientes que se pueda imaginar crudos o creciendo en la naturaleza.** Si ve una palabra en la lista de ingredientes que no sabes cómo decir y piensa que se hizo en un laboratorio, reconsidérelo.
- **No se deje engañar por las grandes declaraciones de salud en un paquete.** Palabras como “bajo en grasa” pueden distraerle de algunos ingredientes que son menos saludables, como alto en azúcar o el sodio.
- **Manténgase alejado de los alimentos con la palabra azúcar escritos entre los primeros tres ingredientes.** Está atento a las azúcares añadidas ocultas.
- **Busque por alimentos 100% integrales.** Encuentre la palabra “entero” en el primer ingrediente (avena entera, trigo integral, maíz entero).

Fuente: Adaptado de <https://eatfresh.org/healthy-lifestyle/shopping-budgeting-general-nutrition/make-smart-choices-canned-boxed-and-bagged>

CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

de edad y elige beber, la ingesta moderada de alcohol es de hasta una bebida por día para las mujeres y hasta dos bebidas para los hombres.

Tenga en cuenta que incluso una sola bebida cambiará sus reflejos durante muchas horas. Si planea beber, mantenga su visita feliz para todos eligiendo un conductor que no beberá.

Los días de fiestas son un buen momento para reunirse con amigos y familiares al disfrutar las comidas y bebidas. Solo con un poco de planificación, puedes disfrutar de comidas festivas mientras estás alerta sobre lo que comes.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/health/lifestyle/seasonal/helpful-tips-for-healthy-holiday-parties>

COCINANDO CON LOS NIÑOS

Barritas de Manzana y Nueces

- 1/2 taza de manteca
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de puré de manzanas
- 2 tazas de harina “all-purpose”
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de clavo molido
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita nuez moscada molida
- 1 taza de pasas de uvas
- 1/2 taza nueces picaditas (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En un tazón grande, mezcle la manteca, el azúcar y el puré de manzana hasta que estén cremosos.
3. Agregue harina, bicarbonato de sodio, sal, clavo, canela y

nuez moscada, y mezcle hasta que estén bien combinados.

4. Eche las pasas, nueces y vainilla mientras las mezcla.
5. Extienda la masa en una sartén engrasado de 13 x 9 x 2 pulgadas.
6. Hornee de 35 a 40 minutos, o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada.

Numero de porciones: 24

Tamaño de la porción:

1 barra de 1 1/2 por 3 pulgadas

Datos nutricionales por porción:

130 calorías; 4.5 g total de grasa; 1 g de grasa saturada; 1.5 g de grasa trans; 240 mg de sodio; 0g de colesterol; 23g de carbohidratos, 1 g de fibra; 1 g de proteína

Fuente: Plan Eat Move, University of Kentucky Nutrition Education Program



RECETA

Pie de Pollo Fácil

- 2/3 taza de verduras mixtas congeladas, descongeladas.
- 1 taza de pollo cocido, cortado en trozos del tamaño de un bocado.
- 1 (10 3/4 onzas) lata de sopa de crema de pollo condensada baja en grasa.
- 1 taza de mezcla para hornear de grasa reducida.
- 1/2 taza de leche.
- 1 huevo

1. Lávese las manos y cualquier superficie donde cocine.
2. Precaliente el horno a 400 grados F.
3. Mezcle las verduras, pollo y sopa en un molde para pies de 9 pulgadas sin engrasar.

4. Revuelva la mezcla para hornear, la leche y el huevo en un tazón para mezclar con un tenedor hasta que se mezcle. Vierta sobre las verduras, el pollo y la mezcla de sopa en el molde para pies.

5. Hornee 30 minutos o hasta que esté dorado.
6. Dejar enfriar 5 minutos y sirva.

Numero de porciones: 6

Tamaño de la porción: 1/6 de pie

Datos nutricionales por porción:

180 calorías; 3 g total de grasa; 1 g de grasa saturada; 420 mg de sodio; 55g de colesterol; 25g de carbohidratos, 2 g de fibra; 13 g de proteína

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



CONSEJOS SABIOS

Entrenamientos de invierno

Una vez que el clima se vuelve frío, la nieve y el hielo pueden hacer que el trotar y correr la bicicleta sea complicado, ¡e incluso inseguro! No dejes que los meses fríos del invierno sean una excusa para reducir tu rutina de ejercicios. Aquí algunas cosas que puedes hacer en el interior:

- Camine en su centro comercial local.
- Tome las escaleras cuando pueda.
- Camine por los pasillos de su edificio durante su almuerzo o descanso para el café.
- No espere a la primavera para una limpieza completa de la casa. Lave el interior de sus ventanas, aspire o pase un champú a la alfombra, o limpie sus armarios.
- Ve a ver un entrenamiento en la televisión en lugar de ver una película.

El clima frío no significa que tengas que decirle adiós al aire libre. ¿Por qué deberían los niños tener toda la diversión en el invierno?

- Tenga una pelea de bolas de nieve.
- Vaya a patinar en el hielo.
- Use un trineo de nieve.
- Haga ángeles de nieve.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/fitness/exercise/family-activities/family-exercise-ideas-for-every-season>

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