Hábito N° 1
Varíe las verduras

Comer una variedad de verduras le ayudará a usted y a su familia a conseguir la nutrición que necesitan. A mi familia le sirvo distintas verduras como éstas:

Hojas verdes oscuras – como brócoli, espinacas y hortalizas verdes (nabos, repollo, acelgas).

Naranja – zanahorias y batatas.

Almidonadas – maíz, papas blancas, guisantes verdes.

Legumbres – legumbres y guisantes secos.

Otras – tomates, pepinillos, judías verdes, repollo, apio, coliflor, calabacín, calabacín amarillo, y lechuga.

Diferentes colores de verduras significan diferentes vitaminas y minerales. Cuando sirvo verduras de todos los colores sé que mi familia está comiendo sano. Necesito servir más verduras de color verde oscuro y color naranja.

Así es cómo lo hace mi familia:

Cada miembro de mi familia necesita 2½ tazas de verduras al día. Esto me fue difícil de entender. Así que con la ayuda de mis tazas de medir empecé a medir verduras para ver cómo eran las cantidades.

En un día, puede que comamos:

- Media taza de judías verdes cocidas (cuenta como 1/2 taza de verduras).

- Una taza de verduras de hojas crudas, como por ejemplo, lechuga o espinacas (cuenta como 1/2 taza de verduras).

- Media taza de tomates crudos (cuenta como 1/2 taza de verduras).

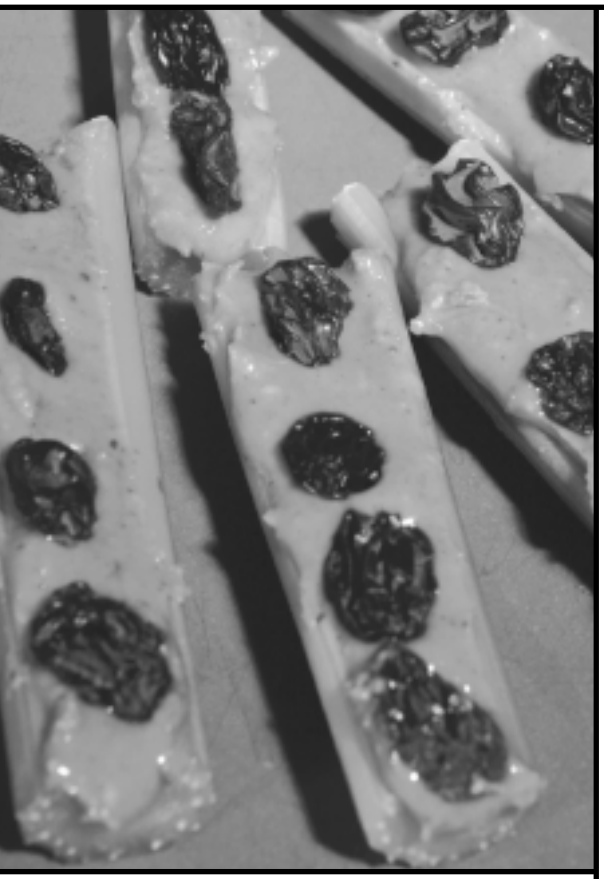
- Una batata grande al horno (cuenta como 1 taza de verduras).

Consejos para comprar verduras:

- Verduras frescas, congeladas o en lata son elecciones inteligentes.
- Las verduras frescas pueden ser una gran compra y saben deliciosas. Compruebe precios y busque ofertas.
- Las verduras congeladas y en lata pueden costar menos que las verduras frescas. Compruebe los precios.
- Las verduras congeladas y en lata duran más que las verduras frescas. También pueden ahorrarle tiempo, ya que no tiene que lavarlas ni cortarlas.

Consejos para servir verduras:

- Puedo combinar las verduras con otros platos que les gustan a mi familia. A mi familia le encanta comer macarrones con queso. Les añado brócoli o una verdura de hojas verdes. A mi familia ahora le gusta lo que les preparo y se lo comen todo.
- Con una sartén que no se pegue o con un poco de aceite, freímos calabacines, calabaza amarilla, zanahorias y cebollas.
- Con frecuencia sirvo verduras de hojas verdes oscuras y verduras naranjas. A mi familia le gustan las batatas al horno con un poco de canela espolvoreada encima.
- Siempre tengo verduras en la nevera para meriendas. A mi familia le gustan los pepinillos, las zanahorias y el brócoli. A mis hijos les encanta untar estas verduras en una salsa cremosa baja en grasas o bien poner manteca de maní en su apio. Les gusta mucho esta receta.



Menú
de merienda

Vegetales y frutas rellenas
Leche con poca grasa o agua

Vegetales y frutas rellenas

Ingredientes e Instrucciones:

1. Haga 'ramas' a partir de cualquiera de estos alimentos:
   - Tallos de apio, cortadas más o menos en tamaños de 3 pulgadas (7 centímetros)
   - Manzanas, cortadas por la mitad o a cuartos y sin el corazón
   - Pedazos de zanahoria de unas 3 pulgadas (7 centímetros)
2. Unte una de estas mezclas en las ramas:
   - Queso de crema bajo en grasas y piña
   - Queso bajo en grasas y pimiento
   - Manteca de maní
   - Ensalada de huevo
3. Espolvoree sobre la mezcla:
   - Pasas
   - Cereal de granos completos sin azúcar
   - Semillas de girasol
   - Cacahuetes cortados en pedacitos

Advertencia: Los niños pequeños, menores de 3 años de edad, pueden atragantarse fácilmente con los frutos secos, semillas, palomitas de maíz, verduras crudas, uvas, manteca de maní, tiras de carne y perritos calientes. No dé estas comidas a los niños pequeños. Corte los alimentos en pedazos pequeños que sean fáciles de comer para los niños que empiezan a andar y los que van al parvulario y que todavía están aprendiendo a morder y a masticar. Vigile a los niños de cualquiera edad cuando estén comiendo. Además, algunos niños y adultos pudieran ser alérgicos a la manteca de maní.

Picadillo

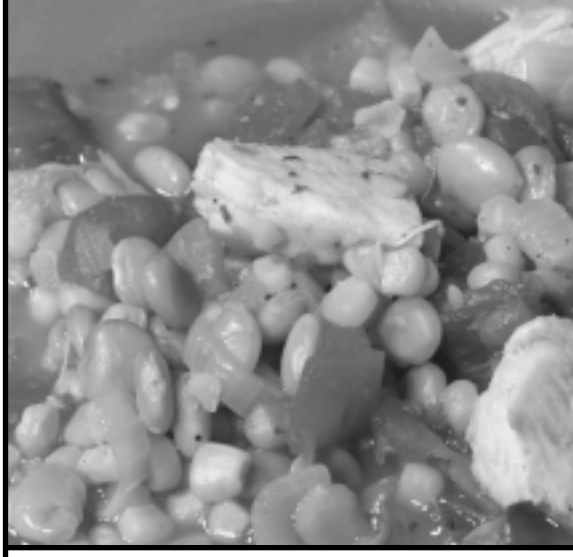
Tamaño de la porción: 1 taza | Hace: 6 porciones
Tiempo: 25 minutos

Ingredientes:

1 libra de pavo molido
1 cebolla cortada a pedazos
5 zanahorias pequeñas cortadas en daditos
2 calabacines medianos o equivalente
2 patatas/papas medianas cortadas en daditos
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de comino
1 lata (10½ onzas) de salsa de tomate estilo mexicano
1 cucharadita de fécula de maíz o maicena

Instrucciones:

1. Dore el pavo en una sartén.
2. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacines, patatas/papas, sal, pimienta y comino. Sofreir durante unos 5 minutos.
3. Agregar la salsa de tomate y la suficiente agua para cubrir. Hierva, luego baje el fuego y déjelo hervir a fuego lento, descubierto hasta que las verduras se ablanden.
4. Disuelva la maicena con 1 cucharada sopera de agua fría, añada la mezcla, y vuelva a hervir hasta que se espese. Servir.



Menú

de almuerzo o cena

Picadillo
Tortilla de maíz
Naranja fresca
Leche con poca grasa o agua

Verduras verdes deliciosas

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta | Hace: 4 porciones

Ingredientes:

1/2 libra de hojas de mostaza o acelgas
2 tazas de col desmenuzada
1 cucharada sopera de aceite vegetal o de oliva
2 cucharadas soperas de ajo picado
1 cebolla a pedazos
1 cucharada sopera de vinagre

Instrucciones:

1. Enjuague las hojas, quítele los troncos y córtelas en trozos.
2. En una olla grande hierva 3 cuartos de agua.
3. Agregue las hojas de mostaza, vuelva a hervir y cocine durante 3 minutos. Agregue la col y hierva 1 minuto más. Escurrir en un colador.
4. Caliente una sartén grande a fuego medio alto. Agregue el aceite y fría el ajo y la cebolla hasta que adquiera un color café claro, alrededor de 3 minutos.
5. Agregue las verduras y el vinagre y cocer por unos 3 minutos. Servir caliente.

Menú

de almuerzo o cena

Rodajas de jamón
Verduras verdes deliciosas
Batatas al horno
Pedazo pequeño
de pan de maíz
Pedazos de piña
Leche con poca grasa o agua

Quesadillas de colores

Tamaño de la porción: una quesadilla |
Hace: 8 quesadillas

Ingredientes:

8 onzas de crema de queso sin grasa

1/4 de cucharadita de ajo en polvo

8 tortillas pequeñas de trigo

1 taza de pimiento verde o rojo a pedazos

1 taza de queso desmenuzado

2 tazas de hojas de espinacas frescas o 9 oz. de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, combine el queso de crema y el ajo en polvo.
2. Reparta aproximadamente 2 cucharadas de esta mezcla de quesos en cada tortilla.
3. Espolvoree aproximadamente 2 cucharadas de pimiento y 2 cucharadas de queso dezmenuzado en la mitad de cada tortilla.
4. Agregue las espinacas: 1/4 de taza si usa espinacas frescas o bien 2 cucharadas si usa espinacas congeladas. Doble las tortillas por la mitad.
5. Caliente una sartén grande sobre fuego mediano hasta que esté bien caliente. Coloque 2 tortillas dobladas por la mitad en la sartén plana y calentar entre 1 y 2 minutos por cada lado hasta que se doren.
6. Retire las quesadillas de la sartén, colóquelas en una bandeja y cúbralas con papel de aluminio mientras prepara el resto.
7. Corte cada quesadilla en 4 partes. Sirva caliente.

Menú

de almuerzo o cena

Quesadillas de colores
Ensalada de frutas
Leche sin grasa o poca grasa

Hábito N° 2

Enfoque en las frutas

Coma una variedad de frutas cada día. Las frutas añaden vitaminas y minerales a nuestras comidas y meriendas. Cada miembro de mi familia necesita aproximadamente 2 tazas de fruta cada día.

En un día puede que comamos:

- Media taza de cóctel de frutas cuenta como 1/2 taza de fruta.

- Una banana grande cuenta como 1 taza de fruta.

- Una naranja pequeña cuenta como 1/2 taza de fruta.

Consejos para comprar frutas:

- Incluyo frutas frescas, frutas congeladas, en lata y frutos secos en mi lista de compras.
- Siempre intento comprar frutas que están de oferta. Las ofertas me ayudan a ahorrar dinero.
- Siempre compro bebidas que sean un 100% de jugo en vez de bebidas con sabores de frutas. Las bebidas con sabores de frutas a veces no contienen ninguna fruta. Están compuestas principalmente de azúcar. Mi experto en nutrición me explicó cómo saber si una bebida es un 100% de jugo leyendo las etiquetas.


100% Juice
Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 12
Amount Per Serving
Calories 110 Calories from Fat 0
% Daily Value*
Total Fat 0g 0%

Consejos para servir frutas:

- A mi familia le encantan los jugos de frutas, pero no los sirvo cada día. Sólo bebemos el suficiente jugo para obtener la mitad de la fruta que necesitamos cada día. Para mi familia, esto significa 1 taza por persona.
- Siempre tengo a mano un tazón de manzanas, naranjas y bananas para comer como meriendas.
- Solemos comer fruta de postre. Nuestro favorito es:
  - Melocotones en lata, coctel de frutas, piña y compota de manzana.
  - Mangos, papayas, melón, fresas, uvas, sandías y arándanos cuando están de oferta.

He aquí una receta excelente para probar como merienda o postre.

Menú
de merienda
Batido de mango

Batido de mango

Porciones: 1 taza | Hace: 2 porciones

Ingredientes:

2 tazas de leche sin grasa o poca grasa

4 cucharadas de jugo de mango congelado (o 1 mango fresco sin hueso)

1 banana pequeña

2 cubos de hielo

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora.
2. Servir

Consejo: Agregue más leche para un batido menos espeso.

Hábito N° 3

Coma alimentos ricos en calcio

Cada miembro de mi familia necesita 3 tazas de leche diarias para tomar la suficiente cantidad de calcio.

En un día podemos:

- Tomar una taza de leche con poca grasa o con cereal de desayuno (cuenta como 1 taza de leche).

- Tomar una taza de leche sin grasa o con poca grasa para el almuerzo (cuenta como 1 taza de leche).

- Comer una taza de yogur con poca grasa como postre después de la cena (cuenta como 1 taza de leche).

Otros días sustituimos una de estas tazas de leche, por 2 onzas de queso con poca grasa.

Consejos para comprar leche y productos lácteos:

- Mi familia se pasó de la leche entera a la leche sin grasa. No necesitábamos la grasa extra de la leche entera. Hicimos cambios poco a poco. Primero cambiamos a la leche con menos grasas (2%). Luego cambiamos a la leche sin grasa o con poca grasa. Ahora, es lo que siempre tomamos.
- También comemos queso y yogur sin grasa o poca grasa. Me encanta saber que mi familia está tomando decisiones sanas.

Consejos para servir leche y productos lácteos:

- Uno de mis hijos no puede beber leche. Mi médico me dijo que es intolerante a la lactosa. El experto en nutrición me enseñó que puedo servir otros productos sin lactosa y alimentos fortificados con calcio, como por ejemplo el jugo de naranja, las bebidas de soya/arroz, y los cereales.
- Leo las etiquetas para asegurarme de que estoy comprando alimentos con calcio.
- Incluyo leche, yogur y queso sin grasa o poca grasa en algunas de las comidas que preparo.

Pruebe estas recetas para tomar comidas ricas en calcio.

Yogur helado de naranja y piña

Tamaño de la porción: 1/3 de la receta | Hace: 3 porciones

Ingredientes:

1 taza de yogur, de vainilla sin grasa

1/2 taza de jugo de naranja

1 taza de piña cortada a pedazos, fresca o enlatada

Instrucciones:

1. Coloque el yogur y la fruta en una bolsa de plástico grande, aplástela para quitar el aire y congelar durante la noche.
2. Combine la fruta, el yogur y el jugo en una procesadora de alimentos o licuadora hasta que se convierta en una mezcla suave.
3. Servir inmediatamente o colocar en el congelador hasta que se endurezca y esté listo para servir, aproximadamente 1 hora, removiendo de vez en cuando. Remueva antes de servir.

Menú
de merienda
Yogur helado de naranja y piña

Quesadilla con huevos

Tamaño de la porción: 1 quesadilla | Hace: 4 porciones

Ingredientes:

1/2 taza de queso cheddar o cojack rallado

2 huevos revueltos

4 tortillas de trigo (6 - 8 pulgadas o 15 - 20 cm)

4 cucharadas de salsa (opcional)

Instrucciones:

1. Coloque 2 cucharadas de queso y un 1/4 de los huevos revueltos sobre cada tortilla.
2. Caliente 2 quesadillas de una vez en el microondas con alto calor de 30 a 45 segundos hasta que se derrita el queso.
3. Cubrir con salsa, doblar la tortilla por la mitad y servir.

Notas: Los niños pueden comerlas sin muchos ingredientes o agregar más, como por ejemplo, pimientos, tomates, champiñones o cebollas. Las quesadillas son perfectas para un desayuno o almuerzo y también son fáciles y rápidas de preparar. En vez de usar un microondas, usted puede calentar las tortillas en una sartén plana o parrilla hasta que se funda el queso.

Consejos de seguridad: El queso fundido está muy caliente, así que espere un minuto antes de servir. Usar un cuchillo o una rueda cortadora para pizza al cortar las quesadillas y servir.

Menú

de desayuno

Quesadilla con huevos

Jugo de frutas de 100%

Hábito N° 4

Consuma la mitad en granos integrales

Normalmente comemos lo suficiente del grupo de alimentos correspondiente a los granos, como son el pan, los cereales, el arroz y la pasta. Mi familia necesita comer 6 onzas de granos cada día. Tres de estas onzas deberían ser de granos integrales. Mis tazas de medir de confianza me ayudan a servir la cantidad exacta.

En un día puede que comamos:

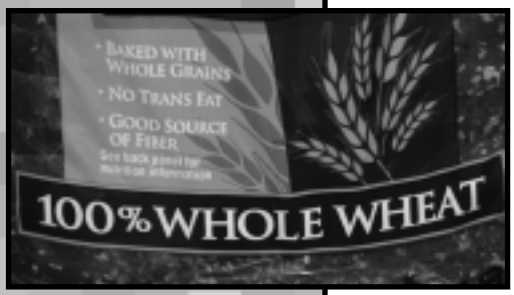
- Una taza de cereales (hojuelas integrales) (cuenta como 1 onza de granos enteros).

- Dos rebanadas de pan integral para nuestro sandwich/bocadillo del almuerzo (cuenta como 2 onzas de granos enteros).

- Una taza de arroz cocido para la (cena cuenta como 2 onzas de granos).

- Un pedazo pequeño de pan de maíz para la cena (cuenta como 1 onza de granos).

Consejos para comprar granos:



- De estas 6 onzas, como mínimo 3 deberían ser de grano integral. Esto era nuevo para mí. Pensaba que si el pan era negro o de color moreno, era de grano integral. Esto no es siempre la verdad. Busco que en la etiqueta diga 100% grano entero (whole grain) o 100% trigo integral (whole wheat). Si ve cualquiera de estas palabras como primer ingrediente es que están hechos con grano integral.
- Usted puede ahorrar dinero comprando granos en tiendas de descuento de pan (panes del día anterior). Pregúntele a su educador de nutrición si hay una de estas tiendas cerca de usted que acepte cupones para alimentos.

Consejos para servir granos:

- Algunos de los granos que les gustan a mi familia son el pan integral y los cereales, la harina de avena, las palomitas de maíz, el arroz integral y las tortillas de maíz de grano integrales.
- Incluyo los granos en muchas de las recetas que preparo. He aquí algunas recetas divertidas y deliciosas en las que se pueden usar granos integrales muy fácilmente.

Tostada francesa fantástica

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta | Hace: 6 porciones

Ingredientes:

2 huevos

1/2 taza de leche sin grasa

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

6 rebanadas de pan integral

Sirope ligero o frutas (opcional)

Instrucciones:

1. Precaliente la parrilla a fuego mediano, o bien ponga una sartén eléctrica a 375 grados.
2. Ponga los huevos, la leche y el extracto de vainilla en un tazón poco hondo y bata con un tenedor hasta que se mezcle bien.
3. Unte la parrilla o sartén con una capa fina de aceite o aceite para cocinar en spray.
4. Unte ambos lados del pan, una sola rebanada a la vez, con la mezcla del huevo y ponga a cocer en la parrilla o sartén.
5. Fría un lado hasta que se dore bien. Gire la rebanada y fría el otro lado. Tarda unos 4 minutos en prepararse por cada lado.
6. Sirva con compota de manzana, pedazos de fruta o mermelada.

Menú

de desayuno

Tostada francesa fantástica
Sirope ligero
Compota de manzana
Leche sin grasa o poca grasa

Menú

de almuerzo o cena

Arroz con frijoles estilo cubano

Ensalada verde con aliño de poca grasa

Fresas o uvas rojas

Leche sin grasa o poca grasa

Arroz con frijoles estilo cubano

Tamaño de la porción: 1 taza y 1/2 | Hace: 4 porciones

Ingredientes:

1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharada de ajo molido
1 cebolla cortada a pedazos
1 taza de pimiento verde cortado en daditos
3 tazas de frijoles negros cocidos
2 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
1 cucharada de vinagre
1/2 cucharadita de orégano seco
pimienta negra al gusto
3 tazas de arroz integral cocido

Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén que no se pegue. Rehogue el ajo, la cebolla y el pimiento verde hasta que se doren; aproximadamente 3 minutos.
2. Mezclar con los frijoles, el caldo, el vinagre y las especias. Darle un hervor y dejarlo a fuego lento. Cocer y cubrir por 5 minutos.
3. Poner por encima del arroz y servir.

Avena banana split

Tamaño de la porción: 1 | Hace: 1 porción

Ingredientes:

1/3 de taza de avena instantánea
1/8 de cucharadita de sal
3/4 de taza de agua muy caliente
1/2 de banana a rodajas
1/2 taza de helado de yogur sin grasa

Instrucciones:

1. En un tazón que se pueda meter en el microondas, mezcle la avena y la sal. Remover con el agua.
2. Ponga la mezcla en el microondas a una potencia del 100% por 1 minuto. Remueva. Ponga la mezcla en el microondas a una potencia del 100% por otro minuto. Remueva de nuevo.
3. Ponga la mezcla en el microondas entre 30 y 60 segundos más a una potencia del 100% hasta que el cereal alcance el espesor deseado. Remueva de nuevo.
4. Decore con rodajas de banana y helado de yogur.

Consejo: La Avena Banana Split también puede ser una merienda por sí sola.

Menú

de desayuno

Avena banana split

1/2 panecillo integral

Leche sin grasa o poca grasa

Hábito N° 5

Escoja proteínas bajas en grasas

La carne y las legumbres nos dan proteínas. Nosotros necesitamos proteínas cada día. Cada miembro de mi familia necesita cada día 5½ onzas de proteínas procedentes de carne o legumbres. Me costó mucho aprender las onzas. Pero mi experto en nutrición me enseñó cómo hacerlo.

En un día puede que comamos:

- Un huevo entero (o una taza de manteca de maní) para el desayuno (cuenta como 1 onza de carne y legumbres).

- 1/2 taza de frijoles negros cocidos para el almuerzo (cuenta como 2 onzas de carne y legumbres).

- La mitad de una pechuga de pollo (cuenta como 2 a 3 onzas de carne y legumbres).

Consejos para servir comidas con proteínas:

- Me sirvió empezar a usar mis tazas y cucharas de medir. Aprendí que comer 1 taza de frijoles equivale a 4 onzas de carne. Esto me ayudó a juzgar cuántos alimentos del grupo de carnes y legumbres consume mi familia.
- Al pollo le quito la piel y la grasa.
- Cocino al horno, en el microondas o a la parrilla las carnes. Esto representó un gran cambio, ya que solía freír mucho.
- Con frecuencia sirvo otras comidas con proteínas como por ejemplo las judías, frijoles o guisantes secos, pescado, cacahuete, nueces, almendras, y huevos.

Consejos para comprar alimentos con proteínas:

- Compro carnes magras o con poca grasa (pollo y pavo). Tienen menos grasas.
- Preparo más pescado. Compro pescado fresco cuando está de oferta, o bien atún y salmón en lata. Los pescados en lata suelen ser menos caros.

Pruebe estas recetas que están bien de precio:

Menú

de almuerzo o cena

Pollo y frijoles
Brócoli
Papaya
Leche sin grasa o poca grasa

Pollo y frijoles

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta | Hace: 6 porciones

Ingredientes:

1 lata (15 onzas) de judías pintas o frijoles
1 diente de ajo
1 cebolla mediana
2 muslos y 1/2 de pollo
8 onzas de salsa de tomate
1/4 de taza de vinagre
1 cucharadita de azúcar
sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Escurra y enjuague los frijoles.
2. Aplaste el ajo.
3. Corte la cebolla en daditos.
4. Corte los muslos de pollo en daditos.
5. En un pote grande, cueza el pollo hasta que esté medio hecho.
6. Añada la salsa de tomate, el vinagre, la cebolla, el ajo, el azúcar, la sal y la pimienta.
7. Hierva al fuego lento aproximadamente entre 30 y 40 minutos o hasta que el pollo esté tierno.
8. Añada los frijoles y hierva a fuego lento durante 5 a 10 minutos.

Notas: Los vinagres de sidra, blancos y japonés difieren en gusto. Pruebe otras verduras. Se pueden usar legumbres secas. Ver paquete para instrucciones de preparación.

Enchiladas de frijoles

Tamaño de la porción: 2 enchiladas
(6 pulgadas o 15 cm. cada una) | Hace: 4 porciones

Ingredientes:

3½ tazas de judías pintas o frijoles (o 2 latas de 15 onzas cada una de judías pintas bajas en sodio)

1 cucharada de chile picante rojo en polvo

1/2 taza de queso rallado con poca grasa, como el Monterey Jack

8 tortillas de 6 pulgadas a 8 pulgadas

salsa (opcional)

Instrucciones:

1. Coloque las judías o frijoles en un tazón grande y desmenúcelas con un tenedor o un triturador de papas; agregar el chile en polvo.
2. Envuelva las tortillas con una toalla de papel húmeda. Ponga en el microondas a ALTO por 45 segundos o hasta que las tortillas estén blandas y calientes.
3. Reparta la mezcla de frijoles entre las tortillas y cúbralas hacia el centro de la tortilla. Espolvoree el queso sobre la mezcla de frijoles.
4. Enrolle las tortillas para cerrar la mezcla.
5. Rocíe un recipiente para el horno de 9 x 13 pulgadas con un rociador de aceite para que no se pegue.
6. Coloque las enchiladas, con el cierre hacia abajo en el recipiente para el horno.
7. Cubra con papel de aluminio y hornee a 350 grados por 20 minutos o hasta que se caliente por dentro.
8. Servir caliente con salsa.

Menú

de almuerzo y cena

Enchiladas de frijoles

Ensalada de lechuga y tomate

Peras

Leche sin grasa o poca grasa

Pizzas de tortilla

Tamaño de la porción: 1 pizza | Hace: 6 porciones | Tiempo: 25 a 30 minutos

Ingredientes:

12 tortillas pequeñas de maíz o de trigo

aceite vegetal o margarina

1 lata de frijoles refritos (16 onzas)

1/4 de taza de cebolla a pedazos

2 onzas de guindillas/chiles frescos o en lata cortados en daditos

6 cucharadas de salsa roja para tacos

3 tazas de verduras cortadas a pedazos, como por ejemplo brócoli, champiñones, espinacas y pimiento rojo

1/2 taza de queso mozzarella desnatado molido

1/2 taza de cilantro fresco cortado (opcional)

Instrucciones:

1. Cepille cada lado de dos tortillas con agua. Oprima juntos los lados húmedos de las tortillas hasta formar una costra de masa para pizza.
2. Cepille la parte de fuera de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite o margarina. De forma igual dore ambos lados en una sartén caliente. Repetir para el resto de las tortillas. Reserve.
3. Caliente los frijoles refritos, la cebolla y la mitad de las guindillas/chiles en una cacerola mediana, removiendo de vez en cuando. Retire del fuego.
4. Reparta aproximadamente 1/3 de taza de la mezcla de frijoles en cada pizza de tortilla. Reparta 1 cucharada de la salsa para tacos, y luego cubra con 1/2 taza de verduras cortadas, 1 cucharadita de guindillas/chiles y 1 cucharada de queso para cada pizza.
5. Devuelva la sartén al fuego y calentar hasta que se funda el queso. Decorar con cilantro si se desea. Servir inmediatamente.

Menú

de almuerzo o cena

Pizzas de tortilla

Coctel de frutas

Leche sin grasa o poca grasa

Hábito N° 6

Vigile la grasa, el azúcar y la sal (sodio)

Creía que todas las grasas eran malas para nosotros. Pero existen ciertos tipos de grasas que son buenas, en cantidades razonables. Aprendí que las grasas que debería usar son los siguientes aceites:

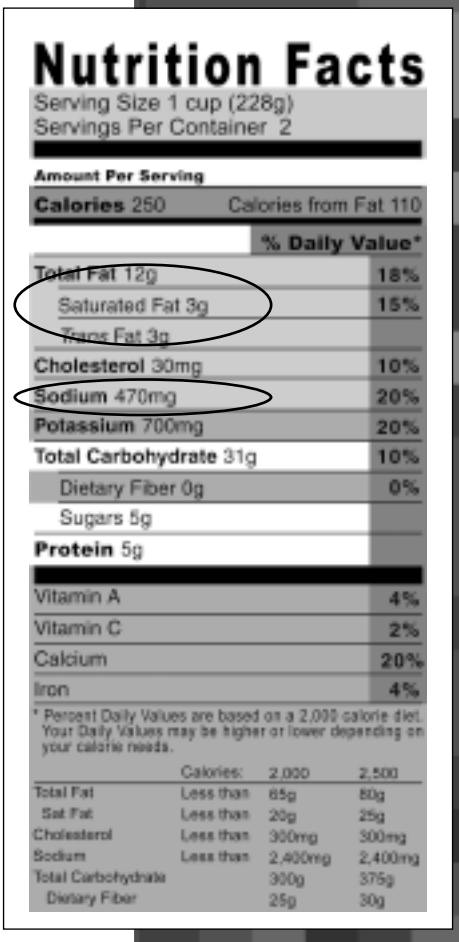
- Aceite de canola
- Aceite de maíz
- Aceite de oliva
- Aceite de soya
- Aceite de cártamo
- Aceite de girasol
- Los aceites de los pescados, frutos secos y semilllas

Hay ciertos tipos de grasas que es mejor tomar en cantidades limitadas. Son las siguientes:

- Mantequilla
- Manteca de cerdo
- Margarina
- La grasa de las carnes y las aves
- Las **grasas trans** (*trans* fat) existen en muchas de las **comidas preparadas** como por ejemplo, los pasteles, galletas, galletas saladas, tartas, donuts, margarina, las comidas fritas, «chips», y las materias grasas de las verduras.

El educador sobre nutrición me ayudó a saber leer las etiquetas de Datos de Nutrición de los alimentos para saber lo que había en la comida que compraba.

- Aprendí a comer pequeñas cantidades de grasas, incluso de aceites, ya que tienen muchas calorías.
- También vigilo el azúcar que consume mi familia. Elijo alimentos y bebidas que tengan poca azúcar. El azúcar añade calorías a los alimentos y muy poca nutrición que necesitemos. Algunos de los alimentos que suelen tener mucha azúcar son: las sodas, los dulces y las bebidas con sabores a frutas.
- Otra de las cosas que busco al leer las etiquetas de Datos de Nutrición, es la cantidad de sodio (sal). Intento comprar alimentos enlatados que sean bajos en sodio.



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Potassium 700mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Hábito N° 7

Combine su dieta de alimentos con ejercicio físico

Comer alimentos sanos es importante, pero también aprendí que necesitamos el ejercicio físico. Aprendí que:

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de ejercicio físico la mayoría de los días.

Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de ejercicio físico la mayoría de los días de la semana.

Es posible que necesite más ejercicio físico si desea perder peso o mantener un peso que sea saludable para usted. Si tiene alguna pregunta acerca de lo que a usted le conviene, visite la página Web www.mypyramid.gov.

El ejercicio físico debería ser moderado, como por ejemplo estas actividades físicas:

- Caminar rápido
- Jardinería
- Bailar
- Hacer bicicleta

Me gusta el ejercicio físico porque me hace sentir mejor. Camino la mayoría de los días y esto me ayuda a ocuparme mejor de mi familia. Caminar es bueno para la mayoría de las personas.

Uno de los secretos para una familia sana es equilibrar lo que comemos con el ejercicio físico. Necesitamos "usar" lo que consumimos. Esto significa quemar las calorías que consumimos.

Mantenerse activo puede ser una cosa de familia. Mantenerse activo ayuda a toda la familia. Incluso si su familia está ocupada, hay muchas formas de mantenerse activo.

Intenten lo siguiente:

- Caminar o jugar juntos.
  - Pasear por un área que sea cómoda en su vecindario, el parque o unos grandes almacenes.
  - Acompañar caminando a sus hijos a la escuela.
  - Caminar hasta la tienda cuando sólo necesita unas pocas cosas.
  - Jugar con sus hijos a baloncesto, fútbol o perseguirse el uno al otro.
- Comprobar con su centro comunitario local si ofrecen programas de ejercicio, clases de baile u otras actividades.
- Unirse a un grupo organizado por la iglesia que practique actividades físicas.
- Subir y bajar escaleras, en vez de usar el elevador.
- Estacionar lo más lejos posible de las tiendas para caminar un poco más cada día.
- Si hace mal tiempo, ponemos música y bailamos o caminamos en fila por la casa. A mis hijos les encanta. Y yo también disfruto. Hace que todos nos movamos y que no miremos tanta televisión. Cuánto más se mueva, mejor se sentirá y más sano estará.

Sea lo que sea que usted escoja hacer, muévase. Mientras más se mueva, mejor se va a sentir, y más saludable estará.