Ame A Su Familia Alimente Su Futuro

Educación Nutricional A Través Del Programa De Cupones Para Alimentos

Guía de la familia sana

¿Qué hay dentro de esta guía?

Mi plan para una familia sana 3

Un plan de alimentación sano – MiPirámide 5

Amando a la familia – adquirir hábitos saludables 6

- Hábito N°1: Varíe las verduras 8
- Hábito N°2: Enfoque en las frutas 13
- Hábito N°3: Coma alimentos ricos en calcio 15
- Hábito N°4: Consuma la mitad en granos integrales 18
- Hábito N°5: Escoja proteínas bajas en grasas 21
- Hábito N°6: Vigile la grasa, el azúcar y la sal (sodio) 25
- Hábito N°7: Combine su dieta de alimentos con ejercicio físico . . . 26

Alimentando el futuro:
Los buenos hábitos alimenticios duran toda una vida 28

Lo que todo el mundo quiere saber.
Respuestas a sus preguntas 29

Mi plan para una familia sana

Mamá ¿qué hay para cenar?

Es una pregunta que no me gustaba escuchar porque muy a menudo no tenía una respuesta.

Como la mayoría de las madres quería una familia sana. Sabía que tenía que poner manos a la obra. Con ayuda del educador sobre nutrición de cupones para alimentos, me di cuenta de que mi familia necesitaba comer más frutas, verduras y granos enteros.

Pero aún me parecía una ardua labor. Necesitaba contar con un plan que cambiase lo que comíamos y cómo lo comíamos.

Por si esto fuera poco, mi familia está siempre muy ocupada. El trabajo y la escuela nos toman la mayor parte del tiempo. ¿Le suena familiar?

El educador sobre nutrición me ayudó a aprender unos simples pasos para poder empezar. Transcurrido un tiempo era más fácil de lo que imaginaba.

Aprendí que preparar comidas sanas cada día no requiere mucho tiempo. También aprendí que mi familia puede comer alimentos sanos sin tener que gastar mucho dinero en comida. Aprendí que se puede cambiar, comer mejor y sentirse mejor.

Lo que realmente me ayudó fue cuando el experto en nutrición me enseñó el plan de alimentos y actividades llamado MiPirámide. MiPirámide enseña a comer sano y a estar activa físicamente.

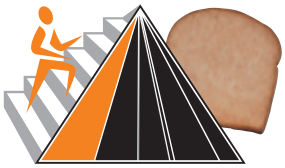
Esta guía habla acerca de MiPirámide. Le enseña a planificar, comprar y preparar comidas para la familia. Esta guía es para familias de verdad que están tan ocupadas como la mía. La información en esta guía es para personas mayores de 2 años de edad.

MiPirámide
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD
MyPyramid.gov

Un plan alimenticio sano – MiPirámide

MiPirámide le ayuda a saber qué alimentos son mejores para su familia.

MiPirámide incluye cinco grupos de alimentos principales:



Granos
Consuma la mitad en granos integrales

Verduras
Varíe las verduras

Frutas
Enfoque en las frutas

Productos Lácteos
Coma alimentos ricos en calcio

Carnes y Frijoles
Escoja proteínas bajas en grasas

He aprendido a utilizar cada día alimentos de todos los grupos. Elijo alimentos de cada grupo, ya que no hay un solo alimento que contenga todos los ingredientes necesarios para una buena salud. Esta guía le ayudará a utilizar las comidas de cada grupo de alimentos.

Esta guía es fácil de usar y le ofrece consejos para:

- Preparar comidas fáciles, deliciosas y rápidamente que a su familia le encantarán.
- Hacer que sus hijos coman más frutas y vegetales y les gusten.
- Aprovechar al máximo su dinero para la comida.
- Hacer que su familia haga más actividades físicas y se divierta haciéndolas.

En el fondo todos sabemos que darle a la familia una dieta bien balanceada y alimentos sanos es una prueba de nuestro amor y la promesa de un futuro mejor. Este libro le ayuda a conseguirlo.

Amando a su familia – adquirir hábitos saludables

Sé que cuando ayudo a que mis hijos aprendan buenos hábitos alimenticios, estos hábitos permanecen con ellos el resto de su vida. Como madre, éste es uno de los mejores obsequios que puedo hacerle a mis hijos.

Las “comidas rápidas” eran fáciles para mi familia que siempre está tan ocupada. Pero no era sano y costaba mucho. El educador sobre nutrición me enseñó que se pueden comer alimentos sanos sin salirse del presupuesto y sin pasarse horas cocinando. Lo tomamos paso a paso.

El primer paso fue aprender qué cantidades debíamos comer. Quería que mi familia comiera alimentos adecuados y en cantidades correctas. Pero no sabía qué cantidades de comida eran correctas.

Aprendí que los adultos y los niños necesitan diferentes cantidades de cada uno de los grupos de alimentos. Muchos niños y mujeres que no realizan muchas actividades físicas no necesitan tantas calorías o alimentos a diario. Muchos hombres y chicos adolescentes necesitan más alimentos.

MiPirámide dice que muchas mujeres necesitan consumir aproximadamente 2,000 calorías al día. La cantidad de comida por grupo que se necesita cada día es:

Grupo de vegetales	2½ tazas
Grupo de frutas	2 tazas
Grupo de leche	3 tazas
Grupo de granos	6 onzas
Grupo de carnes y frijoles	5½ onzas

Parecía ser mucha comida. Aprendí que no es tanto como pensaba cuando medía mis porciones de alimentos a través del día.

Estas cantidades de alimentos pudieran no ser adecuadas para usted. Depende de cuánta actividad física haga, su edad, y si es hombre o mujer. Pídale a su educador de nutrición que le ayude a conseguir un plan saludable adecuado en la página de Internet de MiPirámide: www.mypyramid.gov.

MiPirámide me enseñó cómo mejorar mis hábitos alimenticios, paso a paso, usando siete consejos básicos. Éstos hábitos han mejorado nuestras vidas.

Comencé con cambios pequeños. Pronto, mi familia estaba comiendo más sano. No sucedió de un día para otro, pero sí logramos el cambio. Aprendimos juntos. Aprender en grupo lo hizo todo más fácil y divertido.

A continuación, los siete consejos. Comience poco a poco, pero comience. Y sea constante. Su familia se sentirá más sana, más feliz y más unida. Estos cambios valen la pena.

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

Menú

de almuerzo o cena

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

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.

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:

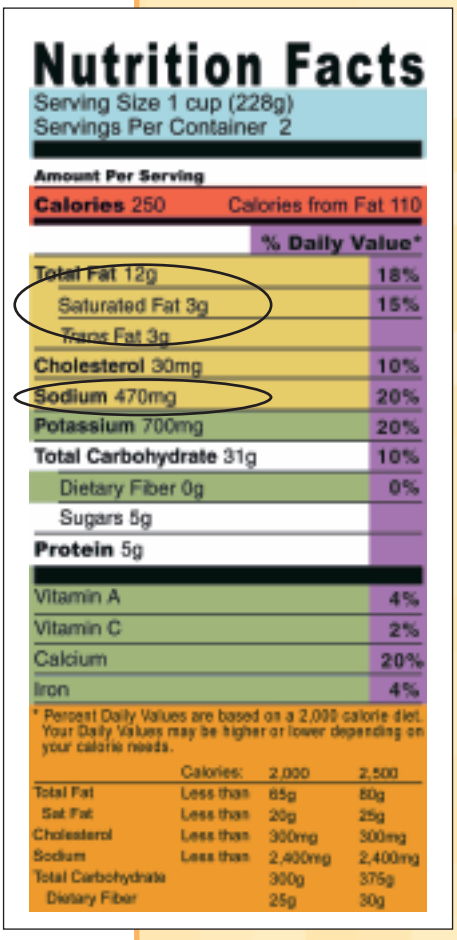
- Aceite de canola
- Aceite de maíz
- Aceite de oliva
- Aceite de soya
- Aceite de cártamo
- Aceite de girasol
- Los aceites de los pescados, frutos secos y semilllas

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.



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.

Alimentando su futuro:
Los buenos hábitos alimenticios duran toda una vida

¿Le cuesta conseguir que sus hijos coman bien? He aquí otros consejos fáciles de seguir:

- **Sus hábitos contribuyen a que sus hijos coman mejor.** Sus hijos copian lo que usted hace. Harán lo que usted haga. Si usted bebe leche y come verduras, ellos también. Siente un buen ejemplo para ellos.
- **Tenga siempre alimentos sanos en la casa.** Deje que sean sus hijos quienes decidan si quieren manzanas o galletas integrales de meriendas. Ambas opciones son sanas.
- **Coma con sus hijos siempre que pueda.** Comer juntos es una forma excelente de tomarse un descanso durante esos días ocupados. Aproveche el tiempo de las comidas para hablar de nuevos alimentos y planeen nuevas formas de hacer ejercicio físico.
- **Siga probando nuevas comidas.** Es posible que necesite varios intentos antes de que a su familia le guste una comida en particular. Una de las cosas que recomendamos es establecer una **noche para nuevas comidas.** Comemos algo que nunca hemos probado.
- **Deje que sean sus hijos los que a veces elijan los alimentos,** planeen las comidas y meriendas y preparen las comidas.

Requirió un cierto tiempo, pero ahora mis hijos se sienten orgullosos de comer bien y de saber que los alimentos que comemos son buenos para nuestra salud. Hemos aprendido juntos. Cuánto más aprendan sus hijos, más sanos serán cuando lleguen a ser adultos. Es el mejor regalo que puede hacerles.

Lo que todo el mundo quiere saber: Respuestas a sus preguntas

Si usted es como yo, y muchas de las mujeres que conozco lo son, tendrá preguntas acerca de cómo preparar comidas sanas. Muchas mujeres tenemos conocimientos básicos sobre nutrición. Pero seguimos teniendo problemas poniendo a la práctica lo que sabemos y que nuestras familias coman una dieta balanceada. Para mis decisiones sobre nutrición, dependo siempre de los consejos de mi educador. Me ha ayudado a mejorar los hábitos alimenticios de mi familia.

He aquí algunas preguntas en las que necesité un poco de ayuda. Es posible que estas respuestas también le sean de utilidad.

¿Cómo puedo aprovechar al máximo mis cupones para alimentos en mis ahorros?

- **Planee siempre bien antes de ir al supermercado.** Aunque compre pocas cosas, haga una lista de la compra.
- **Siempre compre los artículos que hay en su lista.** Comprará menos si utiliza la lista. Compre cuando no tenga hambre. Así no comprará más de lo que necesita.
- **Compruebe las ofertas de la tienda.** Elija artículos que encajen con su lista y que estén de oferta. Utilice los cupones de la tienda, se pueden combinar con sus cupones para alimentos. Esto le ayudará a que con sus cupones para alimentos pueda comprar más por menos.
- **Compre marcas genéricas o de supermercado.** Cuestan menos dinero.

¿Cómo puedo preparar comidas sanas de forma fácil y rápida? No puedo pasarme horas en la cocina.

Se pueden preparar comidas sanas sin necesidad de invertir mucho tiempo. La clave para preparar comidas sanas radica en planear por adelantado y tomar decisiones sabias.

- **Busque recetas que usen solo de cinco a siete ingredientes.** Son rápidas y fáciles.
- **Cuando solamente dispone de un poco de tiempo para preparar platos o comidas y limpiar, utilice recetas para comidas de un "solo plato".** Son recetas que combinan varias comidas en un solo plato o "platos combinados". Son ideales para las familias numerosas. (ver página 24)
- **Si su cena incluye alimentos congelados, póngalos en la nevera por la mañana.** Al hacer esto, se asegura de que el alimento esté descongelado y listo para ser preparado para la cena.

Hacer las compras con mis hijos es muy difícil, pero tener alguien que los cuide cuesta demasiado. ¿Cómo puedo hacer las compras en compañía de mi familia?

Todos estamos muy ocupados, por lo tanto la mayoría de nosotros necesitamos ayuda.

Establezca una serie de reglas antes de salir de su casa para que sus hijos sepan lo que les espera. Para empezar, hágales saber que saldrán a comprar juntos para que todos puedan ayudar.

- **Deje que cada uno de sus hijos elija una fruta o una verdura para añadirla a la lista de la compra.** Pídales que le muestren dónde se encuentra ese alimento en la tienda.
- **Asigne una tarea a todo el mundo, incluso al más pequeño de sus hijos.**
  - Si los más pequeños están aprendiendo los colores, pídale en el supermercado que señalen verduras de todos los colores que puedan.
  - Haga que los niños en edad escolar lean las etiquetas para encontrar alimentos sanos. Dígales que elige ese alimento basándose en lo que dice la etiqueta.
- **Al ir al supermercado, intenten encontrar una verdura o fruta que nunca hayan probado.**

  Aproveche el tiempo en el supermercado para enseñarle a sus hijos lo que usted ha aprendido. Comprar con sus hijos tomará más tiempo, pero es un tiempo que invertirá en el aprendizaje de sus hijos sobre los hábitos alimenticios sanos y que les durará para el resto de sus vidas.

¿Dónde puedo encontrar menús y recetas para toda una semana?

Los menús de las próximas páginas son saludables y de bajo costo. Estos menús son para una rutina alimenticia de 2,000-calorías al día. Promediada a lo largo de una semana, estos menús brindan todas las cantidades recomendadas de cada grupo alimenticio. Las recetas de algunas de estas deliciosas comidas están disponibles en Internet: www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle.

También puede encontrar muchas recetas de bajo costo en la Conexión de Nutrición del Programa de Cupones para Alimentos en Internet: www.nal.usda.gov/foodstamp. Si necesita ayuda para ubicar las recetas, pídale ayuda a su educador de nutrición.

Agradecimientos

Las siguientes recetas usadas en esta guía fueron adaptadas del programa USDA's Food Stamp Nutrition Connection en Internet: www.nal.usda.gov/foodstamp. Usted encontrará información completa de nutrición y costo de cada receta en dicha página Web.

Arroz con frijoles estilo cubano, Página 20

Batido de mango, Página 14,

Enchiladas de frijoles, Página 23

Avena banana split, Página 20

Picadillo, Página 11

Pizzas de tortilla, Página 24

Pollo y frijoles, Página 22

Quesadilla con huevos, Página 17

Quesadillas de colores, Página 12

Tostada francesa fantástica, Página 19

Verduras verdes deliciosas, Página 11

Yogur helado de naranja y piña, Página 16

La siguiente receta usada en esta guía fue adaptada de lá página Web del National Network for Child Care: www.nncc.org.

Vegetales y frutas rellenas, Página 10

SEMANA No. 1

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno Avena con pasas Leche descremada Jugo de naranja	**Desayuno** Cereal de hojuelas integrales Leche descremada Banana Tostada de pan integral Jugo de toronja	**Desayuno** Cereal inflado integral con pasas Leche descremada Banana Tostada de pan integral con mermelada
Almuerzo Ensalada tejana* Tortilla de maíz Melón Té frío con limón	**Almuerzo** Sopa de papas* Galletas de soda integrales Zanahorias miniatura Leche descremada	**Almuerzo** Sandwich de jamón (pan integral, lechuga, tomate, jamón, queso americano, y mayonesa Frijoles al horno* Manzana Leche descremada
Cena Pavo sofrito con vegetales estilo chino Arroz integral Panecillo integral Postre de manzana y melocotón Leche descremada	**Cena** Asado de carne* Fideos con margarina Guisantes verdes Manzana Pudín de arroz* Leche descremada	**Cena** Pescado al horno* Arroz integral Papa dulce (en puré u horneada) con canela en polvo Acelgas Galletas de avena* Leche descremada
Merienda Peras Coctel de gelatina y naranjas	**Merienda** Palomitas de maíz (sin sal o grasa) Agua	**Merienda** Puré de manzana Yogur ligero simple

* Para obtener las recetas marcadas con asteriscos (*) y cantidades a consumir para un régimen alimenticio de 2,000-calorías diarias, visite la página Web www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle.

Nota: Use leche y productos lácteos sin grasa o ligeros. Prepare el té sin azúcar. Use jugos de 100% fruta.

DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno Mantecada (muffin) integral con margarina Toronja Leche descremada	**Desayuno** Tostada de pan integral con manteca de maní Trozos de banana Leche descremada	**Desayuno** Huevos revueltos Papas ralladas sofritas (hash browns) Tostada de pan integral con manteca de maní Jugo de naranja Leche descremada	**Desayuno** Tostadas francesas fantásticas* Sirope Kiwi Melón Leche descremada
Almuerzo Ensalada de pasta con atún* Pan tipo centeno (rye) Apio Mandarinas Yogur ligero de frutas Agua	**Almuerzo** Tostada de queso (pan integral, tomate, queso americano) Frijoles rancheros* Apio Coctel de frutas Leche descremada	**Almuerzo** Nuggets de pollo horneados* Ensalada de macarrones* Guisantes con margarina Peras Leche descremada	**Almuerzo** Bacalao horneado con queso* Frijoles negros con pimientos verdes y cebolla Brócoli con margarina Panecillo integral
Cena Pollo con vegetales* Papas gratinadas* Uvas Pan integral Leche descremada	**Cena** Pollo horneado Papa dulce (en puré u horneada) con canela en polvo Brócoli con margarina Panecillo integral Melocotón Leche descremada	**Cena** Asado de carne tipo pizza* Maíz Espinaca Piña Panecillo integral Helado de yogur sin grasa Leche descremada	**Cena** Spaguetti con albóndigas (spaguetti, salsa de tomate, albóndigas horneadas) Pan francés Ensalada de hojas de espinaca con aderezo sin grasa a la vinagreta Leche descremada
Merienda Papas crujientes horneadas* Jugo de manzana	**Merienda** Crema de garbanzos* Pan árabe (pita)	**Merienda** Salsa de frijoles chili Pan árabe	**Merienda** Manzana Yogur ligero simple

SEMANA No. 2

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno Burrito con huevos* Melón Jugo de naranja Leche descremada	**Desayuno** Sandwich "muffin" con huevos (huevo revuelto y queso americano en una mantecada (muffin) integral) Jugo de naranja	**Desayuno** Cereal de trigo rallado Leche descremada Banana Jugo de naranja
Almuerzo Sopa de lentejas* Ensalada verde con aderezo ligero Pan de maíz* Té frío con limón	**Almuerzo** Brócoli con queso Papa horneada (papa, brócoli, queso) Manzana Té frío con limón	**Almuerzo** Enchiladas de carne y queso Ensalada verde con aderezo ligero Uvas Té frío con limón
Cena Chuletas de cerdo y pimientos* Papas dulces asadas Guisantes verdes Puré de manzana Panecillo con margarina Leche descremada	**Cena** Pescado horneado* Frijoles cubanos* Arroz integral Tomate en rebanadas Panecillos con margarina Leche descremada	**Cena** Carne sofrita con vegetales estilo chino* Arroz blanco enriquecido Leche descremada Helado de yogur sin grasa
Merienda Galletas de avena y pasas Leche descremada	**Merienda** Yogur ligero Pasas	**Merienda** Zanahorias miniatura Galletas de soda (de bajo sodio)

* Para obtener las recetas marcadas con asteriscos (*) y cantidades a consumir para un régimen alimenticio de 2,000-calorías diarias, visite la página Web www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle.

Nota: Use leche y productos lácteos sin grasa o ligeros. Prepare el té sin azúcar. Use jugos de 100% fruta.

DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno Tostada de pan integral con manteca de maní Melón Leche descremada	**Desayuno** Avena con pasas Merienda de amanecer tropical*	**Desayuno** Mantecada (muffin) de calabaza* con margarina Leche descremada Banana	**Desayuno** Cereal integral con pasas Leche descremada Manzana Jugo de naranja
Almuerzo Ensalada de espinaca Pan tostado con ajo y margarina Mandarinas Leche descremada	**Almuerzo** Sandwich de pavo (pavo, lechuga, tomate, mayonesa en pan integral) Ensalada de manzanas* Leche descremada	**Almuerzo** Sandwich de ensalada de pollo (ensalada de pollo* y tomate en pan integral) Ensalada de zanahorias y pasas Frijoles horneados Leche descremada	**Almuerzo** Chili vegetariano* Pan integral tostado con ajo y margarina Maíz Leche descremada
Cena Pollo horneado Fideos de huevo con margarina Vainitas (judías) Té frío con limón Helado de yogur sin grasa	**Cena** Pastel de salmón* Legumbres deliciosas* Mazorca de maíz Panecillo con margarina Rebanadas de melocotón Leche descremada	**Cena** Pizza personalizada* Pimientos verdes, champiñones, cebolla Ensalada verde con aderezo ligero Puré de manzana Leche descremada Pudín de banana*	**Cena** Hamburguesa de pavo* Brócoli Puré de papas con margarina Helado de yogur sin grasa Piña Leche descremada
Merienda Manzana Galletas “Graham”	**Merienda** Galletas de soda (de bajo sodio) Yogur ligero	**Merienda** Crema de frijoles de cinco capas* con tortilla de maíz	**Merienda** Galletas de soda integrales (de bajo sodio) con manteca de maní

Para aprender más sobre alimentos y nutrición, llame a:

Attach contact information label here.

Para solicitar cupones para alimentos, llame o visite su oficina local de Cupones para Alimentos.

Si necesita ayuda para localizar la oficina de Cupones para Alimentos más cercana, llame al 1-800-221-5689 o visítenos en Internet: www.fns.usda.gov/fsp.

MiPirámide
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD
MyPyramid.gov

USDA
U. S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés), se le prohibe a esta institución que discrimine a base de raza, color, origen nacional, género, edad, religión, credo político, o impedimentos.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Enero 2007