



**RD PARENT EMPOWERMENT PROGRAM
PROGRAMA RD DE CAPACITACIÓN PARA PADRES**

Los profesionales registrados en Dietética ayudan a la capacitación de los padres en la adopción de **8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™**

y en las siguientes actividades:

- Compre Bien.
- Cocine Saludablemente.
- Coma Bien.

Guía para Padres



Este programa es posible por medio de la contribución de

**MetLife
Foundation**



PROGRAMA RD DE CAPACITACIÓN PARA PADRES

Los profesionales registrados en Dietética ayudan a la capacitación de los padres en la adopción de **8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™** y en las siguientes actividades:

- Compre Bien.
- Cocine Saludablemente.
- Coma Bien.

La Fundación de la Academia de Nutrición y Dietética

La Fundación de la Academia de Nutrición y Dietética es la organización más grande para los profesionales registrados de dietética y nutrición. La Fundación de Academia es una organización caritativa con clasificación 501 (c)3 dedicada exclusivamente a la nutrición y dietética, la cual provee fondos para becas y galardones o premios, concientización pública y proyectos de investigación e iniciativas estratégicas de la Academia. La misión de la Fundación es, "avanzar la salud y nutrición pública utilizando la experiencia adquirida por los Profesionales Dietéticos Registrados." Visite el HYPERLINK "http://www.eatright.org" HYPERLINK "http://www.eatright.org" www.eatright.org de la Academia de Nutrición y Dietética. Visite la Fundación de Academia en www.eatright.org/foundation.

Hábitos de Niños y Familias Sanas™

Los 8 Hábitos de Niños y Familias Sanas descritos en esta guía para padres son algunos de los comportamientos más efectivos para promover el bienestar y la salud, lograr un peso corporal óptimo y prevenir las enfermedades tales como la diabetes y la alta presión arterial para usted y sus niños.

Perspectiva General de la Guía para Padres

La Guía del Programa RD de Capacitación para Padres es para todos los padres, abuelos, padres adoptivos, y cuidadores de niños. A nivel nacional, en ciudades grandes y en pueblos pequeños, los padres se preocupan acerca de los hábitos alimenticios de sus familias. Esta guía tiene como propósito ayudar a capacitar e integrar a los padres en la adopción de hábitos saludables para sus niños y sus familias. La guía se ofrece en inglés, español y chino. Las recetas incluidas en esta guía pueden adaptarse para incluir otros ingredientes saludables y culturalmente apropiados como sea deseado.

Tópicos

| | |
|---|----|
| 8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™..... | 7 |
| Compre Bien..... | 27 |
| Cocine Saludablemente..... | 45 |
| Coma Bien..... | 65 |

Mis Metas

El establecimiento de metas es un paso importante antes de hacer cambios saludables en su familia.

Recuerde, sus metas deben ser SMART:

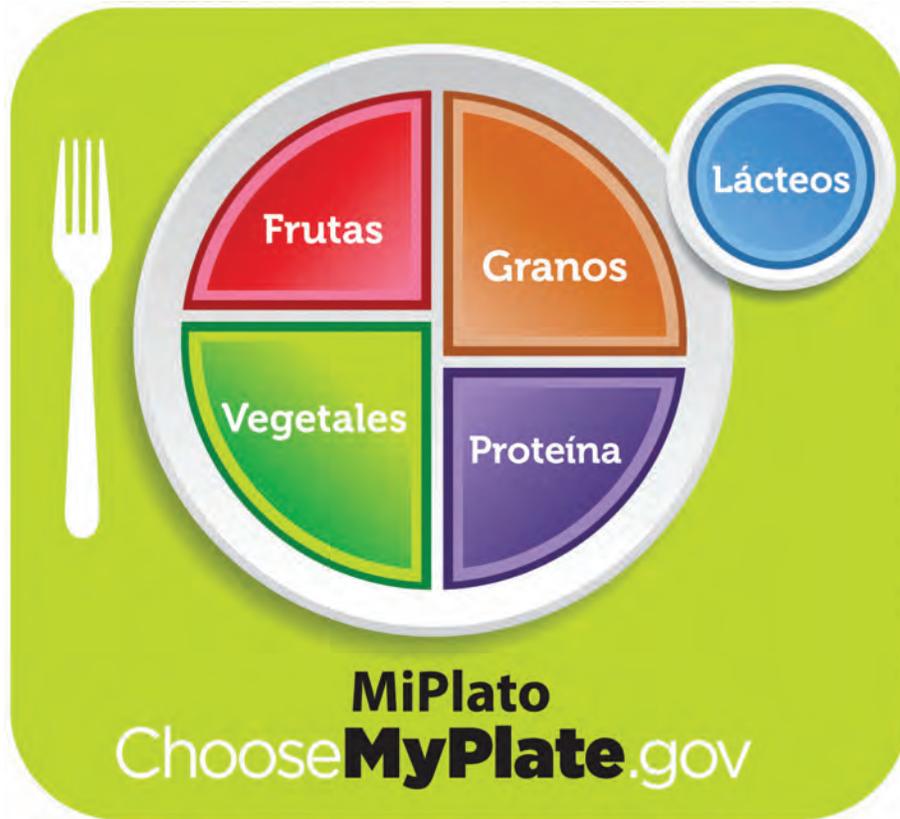
- **S**pecific Específicas
- **M**easurable Mensurables
- **A**chievable Alcanzables
- **R**ealistic Razonables
- **T**imely Oportunas

El siguiente es un ejemplo de una Meta SMART:

“Voy a servir agua o leche reducida en grasa durante la cena cada noche esta semana.”

| SECCIÓN | MI META | LO HICE | LO HICE UN TANTO | LO TRATÉ |
|----------------|----------------|----------------|-------------------------|-----------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

¿Cuánto se debe comer cada día para mantener la buena salud?



| EDAD | 2-3 años | 4-8 años | 9-12 años | 14-18 años | 19-30 años | 31-50 años | 51+ años |
|--------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| VERDURAS | 1 taza | 1.5 tazas | 2-2.5 tazas | 2.5-3 tazas | 2.5-3 tazas | 2.5-3 tazas | 2-2.5 tazas |
| FRUTAS | 1 taza | 1-1.5 tazas | 1.5 tazas | 1.5-2 tazas | 2 tazas | 1.5-2 tazas | 1.5-2 tazas |
| GRANOS | 3 onzas | 5 onzas | 5-6 onzas | 6-8 onzas | 6-8 onzas | 5-7 onzas | 5-6 onzas |
| PROTEÍNA | 2 onzas | 4 onzas | 5 onzas | 5-6½ onzas | 5½-6½ onzas | 5-6 onzas | 5-5½ onzas |
| PRODUCTOS LÁCTEOS | 2 tazas | 2.5 tazas | 3 tazas | 3 tazas | 3 tazas | 3 tazas | 3 tazas |

¿Qué equivale a cada medida?

Verduras

1 taza de verduras =
1 taza de hortalizas verdes frescas (crudas o cocidas), congeladas o en latas tales como la espinaca, la lechuga romana, o la col rizada

Una idea sabrosa: Escoja verduras congeladas sin sal o grasa añadida, y verduras enlatadas sin sal. En vez de freír la mostaza verde, cocerla en consomé de pollo para tener la versión apetitosa sin grasa.

Frutas

1 taza de frutas =
1 taza de fruta fresca, congelada, enlatada o jugo al 100%
½ taza de frutos secos

Idea Apetitosa: Escoja la fruta congelada sin azúcar añadida y fruta enlatada en su propio almíbar o jugo o en agua.

Granos

1 onza de granos =
1 pedazo de pan
½ taza de arroz o pasta cocida
Tortilla con diámetro de 6"
1 taza de cereal seco
½ taza de cereal cocida

Idea Apetitosa: Obtenga al menos la mitad de sus granos como granos integrales consumiendo el pan de grano integral al 100%, arroz integral, pasta y tortillas de trigo integral.

Proteína

1 onza de proteína =
1 onza de carne de res, pollo, cerdo, o pescado cocinada
1 huevo
1 Cucharada de mantequilla o crema de maní
½ onza de frutos secos (avellana, nueces, almendras)
¼ taza de frijoles cocidos

Idea Apetitosa: Escoja las proteínas magras tales como la pechuga de pollo sin piel, carne de res molida magra al 95%, o carne de pavo, pescado, frijoles o lentejas.

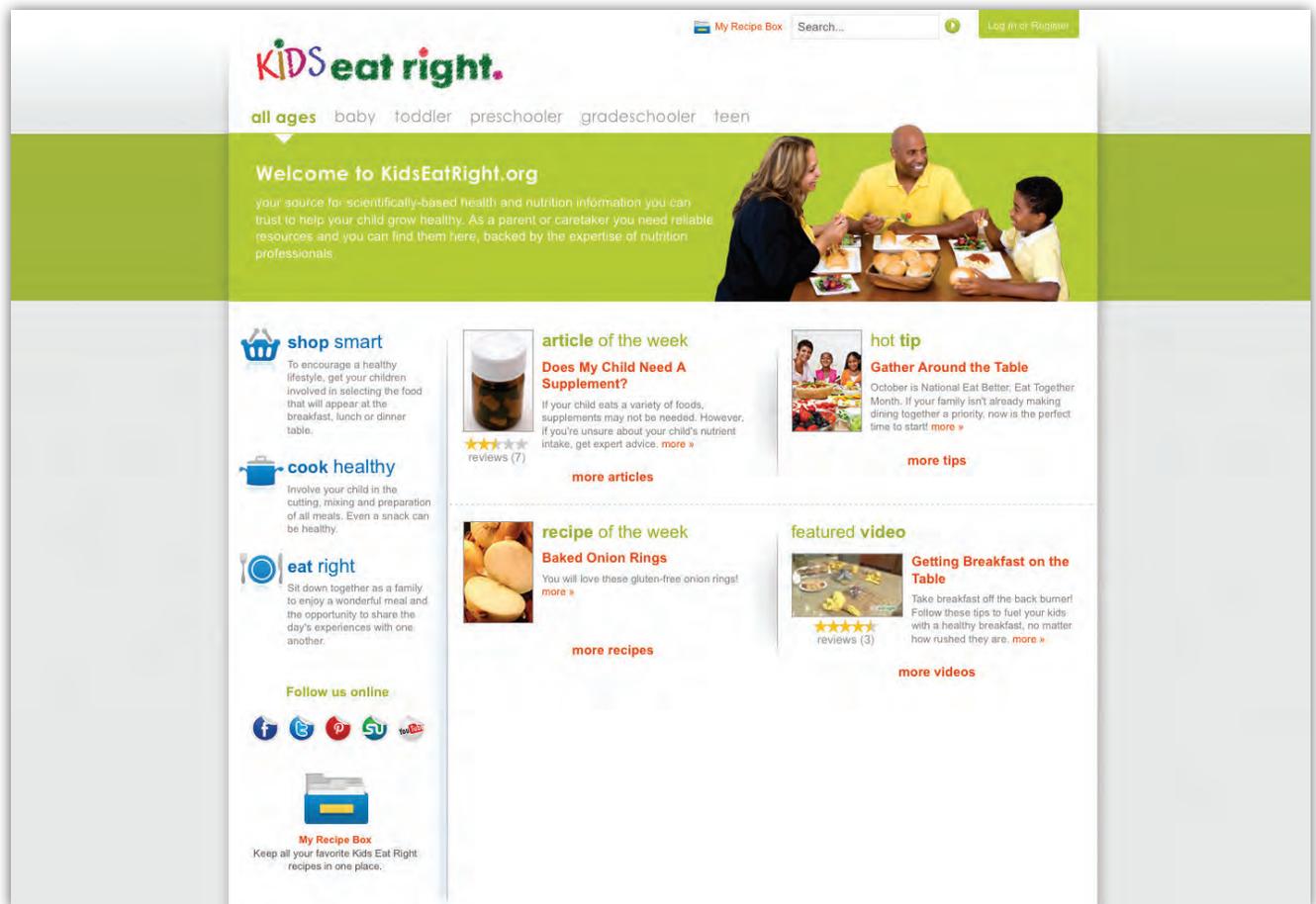
Productos Lácteos:

1 taza de producto lácteo =
1 taza (8 onzas) de leche
1 taza (8 onzas) de leche de soja (soya)
1 taza (8 onzas) de yogurt
1 ½ onzas de queso duro (Cheddar, Suizo)
1/3 taza de queso rallado
2 onzas de queso procesado (americano) (o 3 rodajas)

Idea Apetitosa: Escoja productos lácteos de grasa reducida tales como leche o el yogurt sin grasa o reducidos en grasa.

De: MyPlate.gov

¿Qué significa que los niños coman bien?



Visitar a www.kidseatright.org para más sugerencias, ideas, artículos, recetas, y videos para ayudar a los padres a comprar bien, cocinar saludablemente y comer bien. El sitio Web de Kids Eat Right fue creado por la Academia de Nutrición y Dietética y su Fundación para promover la nutrición de calidad para los niños y adolescentes.

8 Hábitos de Niños y Familias Sanas

¡Bienvenidos a los **8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™!**

La integración de los 8 Hábitos como parte de su rutina diaria será de mucho beneficio a todos los miembros de su familia. Esta página provee ideas prácticas y nuestros cursos para padres comparten más estrategias para utilizar los 8 Hábitos.



8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™



1. Manténgase activo físicamente al menos 1 hora al día.



2. Dedique menos de 2 horas a jugar juegos de video y computadora, juegos de teléfono celular o viendo la televisión.



3. Coma un desayuno saludable todos los días.



4. Coma verduras y frutas en todas sus comidas y tentempiés.

8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™



5. Haga el tiempo necesario para las comidas nutritivas en casa.



6. Sea listo con el tamaño de sus porciones de comida.



7. Beba agua, leche descremada o de poca grasa en vez de bebidas gaseosas y otras bebidas dulces.



8. Asegure que sus niños y adolescentes sigan una rutina antes de irse a dormir que incluya al menos 9 horas de sueño todas las noches.



Manténgase activo físicamente al menos 1 hora al día.

Los 10 mejores beneficios de la actividad física en los adultos

1. Se mejora el manejo de la glucosa de la sangre. La actividad física produce mayor sensibilidad del cuerpo a los efectos de la insulina producidos por el cuerpo. La actividad también quema más glucosa o calorías. Ambas acciones ayudan a bajar la glucosa en la sangre.
2. La actividad física ayuda a que su corazón bombee más fuerte y más despacio ayudando a bajar la presión arterial.
3. Se mejoran las grasas sanguíneas. El ejercicio puede aumentar el buen colesterol (HDL) y a bajar el mal colesterol (LDL). Estos son cambios saludables para el corazón.
4. La insulina y la medicina para la diabetes son menos necesarias. La actividad física puede bajar la glucosa sanguínea y el peso. Ambas acciones pueden disminuir la cantidad de insulina o medicinas para la diabetes que necesita tomar.
5. Se pierde y se mantiene la pérdida de peso. La actividad física quema calorías. Si usted quema suficientes calorías, usted podrá perder unas libras de peso. Manténgase activo y así mantendrá el peso.
6. Hay menos riesgo de otros problemas de salud. La actividad física reduce el riesgo de infarto, derrame, algunos cánceres, y la pérdida ósea.
7. Se obtiene más energía y se duerme mejor. Usted podrá quedarse dormido en menos tiempo y también tendrá más energía.
8. Se reducen el estrés, la ansiedad, y la depresión. Camine y elimine el estrés diario.
9. Los huesos y músculos se fortalecen. Las actividades tales como caminar fortalecen a los huesos. Las actividades de fortaleza tales como el levantamiento de pesas (o aun latas de frijoles) ayudan a darle fuerza a los músculos.
10. Ayuda a tener mayor flexibilidad. Uno se puede mover más fácilmente cuando se mantiene activo.

Tomado de: <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/fitness-management/top-10-benefits-of-being.html>

Y para los Niños.....

Además de los beneficios arriba, los niños de todas las edades se desempeñan mejor en la escuela cuando sus cuerpos están en forma. La actividad física diaria es la mejor manera de mantenerse en forma. La actividad física ayuda a los niños a enfocarse, poner atención, tiene efectos positivos para la autoestima, y ayuda a reducir la ansiedad y el estrés.

Tomado de: <http://www.cdc.gov/youthcampaign/pressroom/article/physical.htm>

¿Cuánta actividad física necesitamos?

Los Niños: Al menos 1 hora al día

Los Adultos: Al menos ½ hora al día (más si se desea perder peso)

¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo (a) sea más activo (a)?

- De el buen ejemplo. Los niños dicen que sus padres son ejemplos más importantes. Cuando usted se mantiene físicamente activo, usted ayudará a que sus hijos sean activos también.
- ¡Hágalo divertido! Haga que todos participen, incluya a padres y niños. Apuesten a quien puede saltar la cuerda más alto o hacer mas sentadillas o ejercicios abdominales.
- Enfóquese en las actividades entretenidas que su familia desea hacer.
- Apoye a su niño (a) al tratar nuevas actividades. Motive a que se sume a un equipo deportivo o que participe en un programa de actividad física después de clases.
- Use la actividad física cuando pase el tiempo con sus niños – anden en bicicleta, salten la cuerda, tiren pelotas de beisbol, o bailen alrededor de la casa.
- Si a su familia le gusta ver la televisión, añada la actividad física levantándose durante los anuncios comerciales. Haga actividades cortas como jugar con el perro tirando de la cuerda, o viendo quien puede sostener la posición de yoga por más tiempo. ¡Mejor aún, apaguen la televisión y vayan a jugar afuera!
- Haga que su niño (a) busque objetos por la casa que se puedan usar como pesas para levantar, tales como latas de sopa y/o libros.
- Sean activos juntos sumándose a un proyecto de jardín comunitario en familia..

¿Cual es una forma en que puede ayudarle a su hijo (a) a volverse más activo comenzando hoy?

¡Actividades Físicas Entretenidas!

El beisbol
El basquetbol
Andar en bicicleta
La danza
El Futbol Americano
Jardinería
Gimnasia
Hockey
Saltar la Cuerda
Jugando al Corre que te Alcanzo (tag)
Patinando
Patinar en Monopatín
El Futbol o Soccer
La Natación
Balancearse en los Columpios
Caminando/Corriendo en la Yarda de la Escuela o el Parque
El Tenis

¡Hágalo! — aun si solo son 10–15 minutos. Usted puede estar activo tres veces al día por 15 minutos y obtener el mismo beneficio que como si hiciera 45 minutos de ejercicio de una sola vez

Buena Idea: El agua es necesaria para refrescarse antes, durante y después de cualquier actividad física. ¡Así que beba agua!

El Mejor Truco: La actividad física no necesita costar ni un centavo... ¡vaya a caminar! Juegue afuera en el parque después de la escuela. ¿Que no hay seguridad afuera? Juegue juegos activos en su casa, invéntese concursos de baile con su familia y amigos.



2. Dedique menos de 2 horas a jugar juegos de video y computadora, juegos de teléfono celular o viendo la televisión.

¿Por qué es necesario limitar el tiempo de televisión y de juegos video?

Demasiado tiempo viendo televisión o jugando juegos video puede resultar en:

- Riesgo para pasarse de peso.
- Las calificaciones pueden bajar.
- Resultados más bajos en matemáticas.
- Ausentismo escolar.
- Nivel bajo para la concentración.
- Aislamiento social de los amigos y la familia.
- Menos actividad física y un estilo de vida más sedentario.
- Se queman menos calorías.
- Se provocan opciones menos sanas y se aumenta el consumo de calorías porque los comerciales de televisión a menudo anuncian los alimentos altos en grasa y con mayor azúcar.

Tomado de:

Council on Communications and Media. Policy Statement—Children, Adolescents, Obesity, and the Media. *Pediatrics* 2011;128;201.

Pagani L, Fitzpatrick C, Barnett T, Dubow E. Prospective Associations Between Early Childhood Television Exposure and Academic, Psychosocial, and Physical Well-being by Middle Childhood. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2010;164(5):425–431.

Hábitos de la Familia Activa

Encuentre actividades entretenidas que su familia pueda disfrutar haciendo juntos. El mantenerse activo no debe ser quehacer—o costar dinero. Vayan a jugar al parque, únase a las organizaciones locales de YMCA o Club para Niños & Niñas. Vayan a caminar después de la cena, compitan corriendo en las aceras. ¡Haga de cada actividad una diversión!



Apague la Televisión

Si su televisión está encendida todo el tiempo, esto se convierte como norma o rutina para sus niños. Los niños repiten lo que ven.

¿Qué pasa si mi hijo insiste en jugar los juegos de video o ver la televisión?

Establezca una cantidad de tiempo en que usted le permitirá a su hijo (a) jugar juegos video o ver la televisión (hasta de 2 horas, pero no más por día). Establezca las reglas acerca de qué tipo de juegos su niño puede jugar y los programas de TV que puede ver.

¿Cuál es una forma en que usted puede ayudar a su niño a pasar menos de 2 horas jugando juegos de video, de computadora, o de teléfono celular, o viendo la televisión?



Buena Idea:

¿Tiene su hijo (a) una televisión en su dormitorio? Es una buena idea remover la televisión del dormitorio de su hijo (a) porque esto ayuda a reducir la cantidad de TV que él/ella ve.

El Mejor Truco:

En vez de regalarle a su hijo (a) juegos caros de video, compre cuerdas para saltar, yeso para la acera, globos para llenar con agua, y frisbees.



3. Coma un desayuno saludable todos los días.

¿Por qué se debe comer el desayuno?

- El desayuno provee nutrientes importantes para los niños en crecimiento.
- Los niños que comen su desayuno no tienden a sobrepasarse de peso.
- El desayuno diario mejora el desempeño académico, incluyendo una mejor memoria y concentración así como mejores resultados en los asesoramientos académicos.
- Los niños que comen desayuno, tienen menos problemas de comportamiento, incluyendo menos visitas a la oficina del Director Escolar.

Los niños que desayunan consumen más cantidades de fibra, calcio, vitamina A, vitamina C, riboflavina, zinc, y hierro que los niños que no lo comen.

Tomado de: <http://www.foodinsight.org/Content/6/IFIC%20Brkfast%20Review%20FINAL.pdf>

Ideas para el Desayuno que les encantan a los niños

Yo-Munch: yogurt de grasa reducida, fruta en rodajas, cereal de grano integral, y frutos secos (avellanas, nueces, almendras, etc.)

Bagel (panecillo en rosca) de Mantequilla de Maní y Banana: Mini bagel de trigo integral con mantequilla de maní y rodajas de banano encima.

Pizza para el Desayuno: Mollete (muffin) Inglés de trigo integral con rebanada de tomate, queso mozzarella rallado, y sazonado con especias italianas. Colocar en el horno tostador hasta que el queso burbujee.

Batido o Licuado NRG: Yogurt sin grasa, frutas bayas, banana congelada.

Rebanada de pan simple y frutas: una rebanada de pan 100% integral con rodajas de melocotones en lata en su propio jugo.

Burrito para Llevar: Huevos, frijoles, chiles verdes, tomate, y salsa enrollados en una tortilla de trigo integral.

Emparedado de huevos: Mollete (muffin) Inglés de trigo integral con huevos y queso cheddar al 2% de grasa.

Postre Helado (Parfait) de Frutas: Yogurt favorito sin grasa y frutas de opción espolvoreadas con granola encima.

Delicia de Waffle: Un waffle de trigo integral tostado y topado con frutas bayas frescas.

Sofrito o Revuelto Southwest: revuelva un huevo con chiles verdes, cebollas y tomates.

Mezcla de Frutos Secos (Trail Mix): Frutos secos preferidos, cereal de grano integral, y fruta deshidratada de su opción.

8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™

Avena con frutas: Avena con aderezos tales como fruta fresca, enlatada, o deshidratada y frutos secos.

Sobras para el Desayuno: Sobras de comidas saludables son favorecidas por los niños, tales como pasta, pizza de verduras y queso, o arroz con frijoles.

¿Anda de prisa?

- Pruebe estos desayunos saludables para darle energía a toda la familia cuando están listos para salir de casa:
- Manzanas y tiras de queso
- Pan de trigo integral al 100% con crema de maní y banana
- Banana y almendras
- Mezcla de frutos secos como las nueces, avellanas, almendras, etc., y fruta deshidratada
- Uvas y galletas de trigo integral
- Licuado o batido de frutas

Otras Ideas: _____



¿Cual es una manera de ayudarle a su niño (a) a desayunar todos los días?

Buena Idea:

¡Los padres necesitan desayunar también! Sus niños notan sus hábitos de comida durante el desayuno, por lo que asegúrese de comer un desayuno saludable con ellos. ¡Es lo mejor para ellos así como para Usted!

El Mejor Truco:

¡Los niños pueden desayunar bien en la escuela! Muchos niños son elegibles a recibir desayunos gratuitos o reducidos en precio en la escuela. El Programa de Desayuno Escolar provee a los niños con energía y nutrientes necesarios (proteína, calcio, vitamina A, vitamina C) que les ayudarán a comenzar bien el día.



4. Coma verduras y frutas en todas sus comidas y tentempiés.

¿Por qué comer verduras y frutas?

Al comer más verduras y frutas se reduce el riesgo de desarrollar muchos tipos de cánceres y otras enfermedades crónicas.

Verduras y frutas con alto contenido de nutrientes como los siguientes:

- **Vitamina A** para un cuerpo saludable –piel, pelo y ojos.
- **Vitamina C** para un sistema inmunológico saludable.
- **Potasio** – para un corazón saludable.
- **Fibra** para un sistema digestivo saludable y para sentirse lleno.
- La mayoría de las frutas y las verduras son naturalmente bajas en grasas y en calorías y ayudan a que las personas se sientan llenas.
- ¡Tienen un buen sabor!

Tomado de: <http://www.cancer.org/Healthy/EatHealthyGetActive/ACSGuidelinesonNutritionPhysicalActivityforCancerPrevention/acs-guidelines-on-nutrition-and-physical-activity-for-cancer-prevention-diet-cancer-questions>
<http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/fruitsvegetables/index.html>

¿Qué tipos de verduras y frutas debemos comer?

- Todas las verduras y frutas son importantes. Ya sea que estén frescos, congelados, enlatados, deshidratados o jugos al 100% natural.
- Busque las verduras congeladas o enlatadas que no contengan sal o grasa.
- escoja frutas congeladas o enlatadas sin azúcar añadida.
- Compre los jugos de frutas o verduras 100% naturales.
- Disfrute comiendo las verduras y frutas enteras más a menudo—estos son más altos en fibra que los jugos. Estos alimentos pueden ayudarle a sentirse más llena, también.
- escoja con regularidad un arco iris de colores en las verduras en las cinco categorías: verde oscuro, anaranjado, legumbres (lentejas, frijoles), verduras albuminosas o con carbohidratos, y otras verduras.
- Disfrute 3 tazas de verduras verde-oscuro cada semana tales como la espinaca, la mostaza; y 2 tazas de verduras anaranjadas como las zanahorias y las batatas o camotes.

¿Cuántas tazas de verduras y frutas debemos comer todos los días?

| Edad | 2–3 años | 4–8 años | 9–12 años | 14–18 años | 19–30 años | 31–50 años | 51+ años |
|------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Vegetables | 1 taza | 1.5 tazas | 2–2.5 tazas | 2.5–3 tazas | 2.5–3 tazas | 2.5–3 tazas | 2–2.5 tazas |
| Fruits | 1 taza | 1–1.5 tazas | 1.5 tazas | 1.5–2 tazas | 2 tazas | 1.5–2 tazas | 1.5–2 tazas |

8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™

¿Qué equivale a una taza?

1 taza de verduras =

1 taza de verduras crudas o cocidas
2 tazas de hortalizas verdes

1 taza de fruta =

1 taza de fruta (aproximadamente el tamaño de una pelota de tenis)
½ taza de fruta deshidratada, tal como las pasas

¿Cómo puedo hacer que mi niño (a) coma verduras y frutas?

- Empiece con los que le gustan al niño y ya los conoce.
- Haga que su niño escoja una verdura o fruta nueva cada mes. Esto ayuda a mantener una alimentación saludable.
- Lave y prepare las verduras y frutas para que su niño las disfrute fácilmente.
- Plante una huerta. Invite a su niño a participar en el cultivo, cosecha, preparación y saboreo de las verduras y hortalizas cultivadas.
- Ofrezca las verduras y frutas muchas veces. Aun si a su niño no le gustó el brócoli la última vez que se lo ofreció, ¡siga tratando!
- Evite el ser muy agresiva. Haga de la hora de la comida un momento de diversión y motive a sus niños a saborear nuevos alimentos. Elogie a su niño cuando lo haga.
- Motive a su niño a probar las frutas y verduras que usted desea promover.

Tentempiés o Bocadillos Populares para los Niños en la Escuela

- Rodajas de pepino con un dip o salsa de yogurt con baja grasa
- Zanahorias pequeñas con humus (masa de garbanzos)
- Uvas congeladas
- Melocotones
- Coliflor con aderezo para ensaladas de poca grasa
- Yogurt espolvoreado con frutas bayas
- Ensalada de papaya, mango y piñas.
- Tiras de chiles verdes y rojos con aderezo vinagreta o alioli de poca grasa
- Batido de fresas y bananas
- Rodajas de manzanas
- Floretas de brócoli con salsa estilo ranchero de poca grasa.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño a preferir las frutas y verduras como tentempiés?

- **Mantenga las verduras y frutas fácilmente accesibles y visibles.** Un bol de frutas en la mesa se mira apetitoso. Mantenga tazones de uvas lavadas y de guisantes o arvejas, trozos de melón y verduras cortados que estén visibles cuando su niño abra el refrigerador.
- **Compre más productos agrícolas frescos.** Compre menos golosinas y productos que no son saludables para que no sean una tentación.
- **Pídale ayuda a su niño escribiendo una lista de alimentos saludables.** Una lista saludable contiene muchas verduras, frutas y golosinas con más nutrientes, menos grasa y azúcar.
- **¡Sea un buen ejemplo!** ¡Si usted come verduras y frutas como tentempiés, es probable que su niño también los coma!

¿Cuál es una manera en que puede ayudar a su niño a comer más verduras y más frutas?

El Mejor Truco: Seleccione verduras y frutas frescas cuando estén de temporada. Los productos frescos tales como el maíz, el quingombó, las bayas o moras, melocotones, tomates, col rizada, y las manzanas son más sabrosos y menos caros cuando están en temporada. Los Mercados de Agricultor y las Cooperativas Agrícolas son buenos lugares para encontrar buenos precios. Muchos de estos mercados también aceptan los cupones de WIC y SNAP.



5. Haga el tiempo necesario para las comidas nutritivas en casa.

¿Por qué debemos comer todos juntos en casa?

Los niños que comen sus comidas en familia tienden a ser más sanos y poseer comportamientos saludables de alimentación. Ellos también tienen menos tendencia a usar las drogas y el alcohol y se desempeñan mejor en la escuela. Las comidas familiares en casa usualmente incluyen más frutas y verduras.

Tomado de: <http://now.tufts.edu/articles/eating-meals-together-family-help>

Cuando Oprah Winfrey lanzó el desafío a cinco familias a cenar juntos todas las noches por un mes en el “Experimento de Cenas Familiares”, ellos admitieron que al principio fue muy difícil. Pero, al final del mes, ellos ya se habían acostumbrado a compartir la nueva rutina. La mayor sorpresa para los padres fue cuanto los niños valoraron ese tiempo pasado en familia cada noche.

Tomado de: <http://nutrition.wsu.edu/ebet/background.html#Benefits>

¿Cómo podemos reunirlos a todos?

- Declárelo como prioridad.
- Acóplese al horario de la familia.
- Algunas noches uno o más miembros de la familia puede que estén ausentes, pero esto será la excepción en vez de la regla.
- Haga de las horas de comer una experiencia agradable para que todos los miembros de la familia quieran comer juntos.

Facilite su vida en www.kidseatright.org.

Aquí usted encontrará muchas ideas fabulosas, artículos, recetas y videos que le ayudarán a cocinar más fácilmente las comidas nutritivas en casa. ¡Le encantarán las recetas especiales para niños y ellos estarán encantados comiendo sus comidas en casa!

Ideas para Comidas Rápidas

- Pollo a la parrilla, puré de papas (patatas), judías verdes, panecillo de trigo integral, y leche descremada o con poca grasa.
- Espagueti con salsa con carne y pasta de trigo integral, ensalada de espinaca con arándanos rojos deshidratados, y leche descremada.
- Sofrito de tofu con repollo (col) chino, guisantes, brotes de bambú, castañas de agua, coliflor, y brócoli, servido con arroz integral, piñas a la parrilla, y servido con leche descremada o con poca grasa.

8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™

- Ensalada romana con garbanzos, zanahorias, rodajas de manzanas, y servido con leche descremada o grasa reducida.
- Guisado de atún con brócoli al vapor, rodajas de manzanas, y servido con leche descremada o grasa reducida.

Procure que el comer fuera de casa sea una ocasión especial.

El comer en casa con más frecuencia significa comer afuera menos, lo cual es mucho mejor para su presupuesto. Cuando vayan a comer afuera, siga unas cuantas sugerencias:

- Escoja restaurants que ofrecen opciones nutritivas en el menú.
- Busque las opciones saludables, tal como comidas al vapor, a la parrilla, horneadas, y asadas o a las brasas.
- Comparta su comida por mitad.
- Ordene sus aderezos para ensaladas y salsas “al lado” para administrar la cantidad.
- Cuando ordene pizza, opte por las verduras en vez de la carne y queso adicional.
- Ordene una ensalada con aderezo de poca grasa al lado, en vez de papas fritas.
- Escoja beber agua para no consumir más calorías y ahorrarse el dinero.



¿Cuál es una forma en que usted podría comer más comidas en familia?

Buena Idea:

Haga que su familia participe en el plan de menú semanal. Haga que cada miembro de la familia escoja uno o dos días y planee y ayude a preparar las cenas que incluyan alimentos saludables de cada grupo alimenticio. ¡Esto es saludable para ellos, más fácil para usted!

El Mejor Truco:

Use las sobras de comidas creativamente y eficazmente. Haga bastante pollo a la parrilla una noche, después use lo que queda para hacer emparedados la próxima noche.



6. Sea listo con el tamaño de sus porciones de comida.

¿Cuál es la porción de “tamaño adecuada”?

Verduras:

1 taza =
Una pelota de beisbol

Fruta:

1 taza =
Una pelota de tenis

Granos:

1 onza de arroz integral cocido =
½ pelota de beisbol

Proteína:

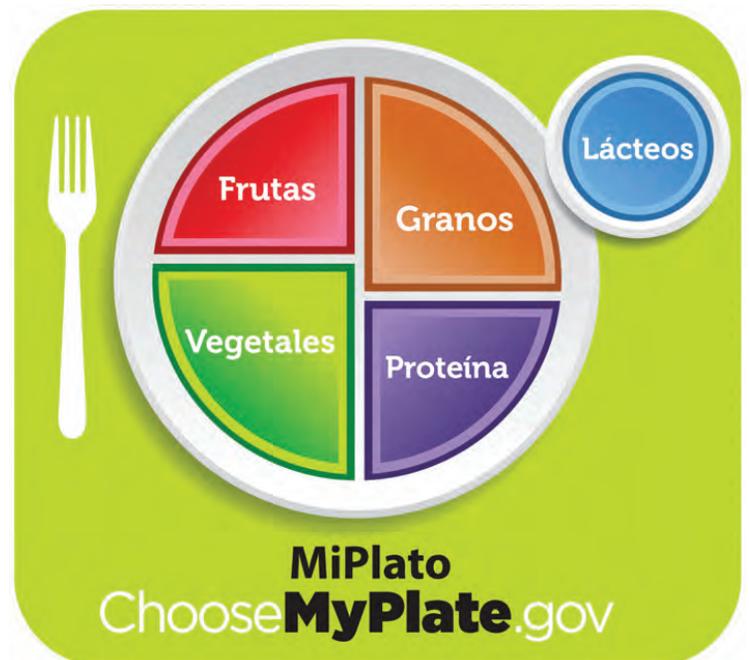
3 onzas de pechuga de pollo =
Una baraja de naipes

Productos Lácteos:

1 taza de leche =
Un envase pequeño de leche escolar

¿Cómo Puedo Comenzar?

- Use un plato más pequeño
- Llene la mitad del plato con verduras y frutas primero, antes de llenar el resto del plato.
- Incluya a todos los grupos alimenticios en su plato.
- Coma despacio y deje de comer al sentirse lleno.
- Sirva la comida de la estufa, y no de la mesa. Hay menos posibilidad de servirse de nuevo.
- Disfrute un pedazo de fruta como su postre.
- Sirva porciones pequeñas de alimentos tentempiés para evitar comerse la caja o la bolsa entera.



8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™

¡No Se Deje Engañar!

¡Tenga cuidado con las porciones que parecen ser porciones individuales pero no lo son! Por ejemplo, una bagel (panecillo en rosca) comprado en la pastelería puede pesar 5 onzas en vez de 1 onza. Puede haber tres porciones de la mezcla de frutos secos en la bolsa en vez de 1 porción. Lea la Etiqueta de Datos de Nutrición para corroborar el número de porciones por envase.



Evite Dejar el Plato Limpio Cuando Este Lleno

Coma despacio y solo cuando usted tenga hambre. Haga que su niño reconozca cuando debe dejar de comer. Recuerde que las sobras pueden ser sabrosas al día siguiente.

¿Cuál es una forma en que usted puede controlar el tamaño de sus porciones y las porciones para la familia?

Buena Idea:

¡Para tener un cuerpo sano, disfrute comiendo grandes porciones de verduras nutritivas y bajas en calorías!

El Mejor Truco:

Use platos más pequeños para ayudarle a comer las porciones adecuadas de comidas. Las porciones pequeñas en un plato pequeño se verán más grandes, por lo que usted se sentirá satisfecha con menos comida.

Para más ideas sobre los tamaños de porciones, ver:

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet18EnjoyYourFood.pdf>



7. Beba agua, leche descremada o de poca grasa en vez de bebidas gaseosas y otras bebidas dulces.

¿Por qué necesitamos tomar agua?

- La mitad del cuerpo se compone de agua siendo el ingrediente más abundante en nuestra sangre, y la cual lleva los nutrientes alrededor del cuerpo.
- El agua nos mantiene refrescados cuando hace calor.
- El agua ayuda a combatir la constipación.
- El agua nos ayuda a mantener la piel suave.
- El agua nos mantiene alertas y ayuda a que nuestros músculos no se cansen.
- El agua como bebida no contiene calorías. El beber agua nos ayuda a sentirnos llenos, por lo que se evita el comer demasiado.

Adaptado de: <http://www.webmd.com/diet/features/6-reasons-to-drink-water>

¿Cuánta agua necesitamos?

Aunque no hay guías estrictas, es una buena idea para los niños y adultos sanos beber agua frecuentemente durante el día así como consumir verduras, frutas, y otros alimentos con alto contenido de agua. Necesitamos tomar más agua cuando hace calor y cuando estamos más activos. Una persona adulta necesita más agua que un niño pequeño.

¿Qué puedo hacer si a mi niño no le gusta el agua?

- Trate de ver si su niño prefiere el agua helada o al tiempo. Si la prefiere helada, mantenga un pichel o jarra de agua (o una botella de agua) en el refrigerador donde su niño pueda alcanzarla. Añada hielo.
- Añada rodajas de limón verde o limas para un poco de sabor.
- Use un vaso favorito o una botella de agua para que su niño la use únicamente para tomar agua. Coloque un popote (pajita, pajilla) para más entretenimiento.
- Deje de comprar bebidas dulces o gaseosas. Si las únicas opciones en casa son agua y leche descremada o leche con poca grasa, ¡será más fácil beber bebidas saludables!
- ¡Sea un buen ejemplo y beba agua también!

8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™

¿Por qué se necesita tomar leche descremada o reducida en grasa?

- La leche contiene vitaminas y minerales importantes para el desarrollo y fortaleza de los huesos tales como el calcio y la vitamina D.
- La leche entera y leche de grasa reducida al 2% es alta en grasa saturada, lo cual puede contribuir al nivel alto de colesterol. Escoja la leche descremada o la leche al 1% de grasa.

¿Cuánta leche necesitamos?

Ver la tabla abajo para ver las cantidades en los Productos Lácteos necesarios cada día. El Grupo Lácteo incluye: la leche, leche de soja o soya, yogurt, y queso. Escoja las variedades que son bajas en grasa o las que tienen menos grasa saturada.

| Edad | 2–3 años | 4–8 años | 9–12 años | 14–18 años | 19–30 años | 31–50 años | 51+ años |
|---------|----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|----------|
| Lácteos | 2 tazas | 2.5 tazas | 3 tazas | 3 tazas | 3 tazas | 3 tazas | 3 tazas |

¿Qué puedo hacer si a mi niño no le gusta la leche?

- Vierta una cantidad pequeña en un vaso pequeño.
- Haga licuados o batidos con frutas y yogurt.
- Si su niño se rehúsa a tomar leche, está bien añadir una pequeña cantidad de sabor a la leche o puede ofrecer el agua en su lugar. Asegúrese que su niño coma una variedad de alimentos ricos en calcio tales como el queso y el yogurt reducido en grasa o sin grasa.

¿Qué puedo hacer si mi niño es intolerante a la lactosa?

- Las personas con intolerancia a la lactosa no tienen la enzima para digerir el azúcar natural de la lactosa contenida en la leche. Algunos pueden tolerar una cantidad pequeña de leche cuando es consumida con la comida. Muchos pueden comer yogurt y queso sin problemas.
- Compre alternativas de leche con calcio y fortificados con la vitamina-D, tales como la leche de soja, o la leche libre de lactosa.

¿Cuál es una forma en que puedo ayudar a reducir las bebidas dulces en mi casa?

Buenas Ideas:

Escoja leche descremada o con grasa al 1% para los miembros de su familia de 2 años en adelante. Esta leche contiene menos grasa.

Una lata (12 onzas fluidas) de bebida gaseosa regular contiene la cantidad astronómica de 10 cucharaditas de azúcar. Esto equivale a muchas calorías vacías, lo cual significa muchas calorías sin ninguna nutrición. Limite el consumo de estas bebidas dulces con “calorías vacías”: la gaseosa o la soda, limonada, té dulce, jugos, bebidas deportivas, bebidas para energía, ponche de frutas, etc.

El Mejor Truco: Beba el agua corriente purificada. Dependiendo de donde vive, puede contener fluoruro, lo cual es bueno para los dientes, y la mayoría de agua embotellada no la tiene. No es necesario beber agua embotellada. *Beneficio adicional: ¡es mejor para el medio ambiente!*



8. Asegure que sus niños y adolescentes sigan una rutina antes de irse a dormir que incluya al menos 9 horas de sueño todas las noches.

Las recomendaciones para el sueño son diferentes en base a la edad del niño.

Los infantes necesitan hasta 18 horas de sueño al día, los párvulos hasta 14 horas, los niños de edad preescolar hasta 13 horas, los niños de edad escolar hasta 11 horas, y los adolescentes hasta 9 o más horas de sueño cada noche.

Tomado de: <http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/children-and-sleep>

¿Por qué necesitan tanto sueño los niños y los adolescentes?

- Ayuda a prevenir las enfermedades.
- Reduce los problemas de comportamiento y mejora el sentido del humor.
- Aumenta el estado de alerta en la escuela.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Promueve el crecimiento

¿Cómo pueden los padres asegurar que los niños duerman más?

- **Establezca rutinas regulares.** Fomente un horario de rutina para irse a dormir y levantarse cada mañana. Las rutinas a la hora de dormir pueden ser un baño, una historia o cuento, o tiempo para leer en silencio. Las rutinas para levantarse en la mañana deben incluir un desayuno nutritivo y saludable.

¿Cuál podría ser una rutina que pueda comenzar en casa?

- **Afloje la marcha.** Permita más tiempo en las noches para todo lo que se necesita hacer. Cuando sea posible sirva la cena temprano, hagan actividades físicas, terminen las tareas y tengan un momento de relajación antes de la hora de irse a dormir.

¿Cuál podría ser una forma de “aflojar la marcha” en su casa?

8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™

- **Remueva la televisión del dormitorio.** Aun cuando usted cree que sus niños están dormidos, es posible que no lo estén. Si tienen una televisión en su dormitorio, ellos pueden quedarse viendo hasta tarde, o pueden estar jugando juegos de video.

Si su niño tiene una televisión en su dormitorio, ¿cómo puede comenzar una discusión acerca de removerlo o llegar a un acuerdo para establecer “reglas” de uso de TV?

- **De el buen ejemplo.** ¡Usted necesita dormir también! Mantenga unas rutinas similares a las que ha establecido para su niño.

¿Cómo puedo asegurarme de dormir lo suficiente?

Buena Idea:

Después de una buena noche de sueño, ¡es importante comenzar el día con un desayuno saludable! Trate de preparar algo caliente como la avena y añada fruta fresca o deshidratada, o algo refrescante y frío como un batido o licuado con frutas.



¡DESAFÍO de la Capacitación RD para Padres!

Llene en los espacios en blanco:

8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™

1. Manténgase activo físicamente al menos _____ al día.
2. Dedique menos de _____ al día a jugar juegos de video, computación, o teléfono celular o viendo la televisión.
3. Coma un _____ saludable/nutritivo todos los días.
4. Coma _____ en todas sus comidas y tentempiés.
5. Haga el tiempo necesario para las _____ saludables/nutritivas en casa.
6. Sea listo con el tamaño de sus _____ de comida.
7. Beba _____, leche descremada o con poca grasa en vez de bebidas gaseosas y otras bebidas dulces.
8. Asegure que sus niños y adolescentes sigan una _____ antes de irse a dormir que incluya al menos _____ horas de sueño todas las noches.

1. Manténgase activo al menos _____ 1 hora _____ al día.
2. Dedique menos de _____ 2 horas _____ al día jugando juegos de video, computación, o de teléfono celular o viendo la televisión.
3. Coma un _____ desayuno _____ saludable/nutritivo todos los días.
4. Coma _____ verduras y frutas _____ en todas sus comidas, tentempiés y bocadillos.
5. Haga tiempo para comer _____ comidas _____ saludables/nutritivas en casa.
6. Sea listo con el tamaño de sus porciones de comida.
7. Beba _____ agua _____, leche descremada o con poca grasa en vez de bebidas gaseosas y otras bebidas dulces.
8. Asegure que sus niños y adolescentes sigan una _____ rutina _____ antes de irse a dormir que incluya al menos _____ 9 _____ horas de sueño todas las noches.

Compre Bien

Esta sección incluye sugerencias para planear las comidas familiares, crear la lista de comestibles, usar estrategias para comprar, leer las etiquetas de nutrición, y seleccionar las alternativas más saludables en cada grupo alimenticio.



Un Estilo de Vida Saludable Significa Más...:



Actividad Física

Hábito Saludable #1:

Manténgase activo físicamente al menos 1 hora al día.



Verduras y Frutas

Hábito Saludable #4:

Coma verduras y frutas en todas sus comidas y tentempiés.



Desayuno

Hábito Saludable #3:

Coma un desayuno saludable todos los días.



Sueño

Hábito Saludable #8:

Asegure que su niño/adolescente siga una rutina antes de irse a dormir que incluya al menos 9 horas de sueño todas las noches.

Menos...



Tempo dedicado a ver la televisión, o jugando juegos videos o de computadora

Hábito Saludable #2:

Dedique menos de 2 horas a jugar juegos de video y computadora, juegos de teléfono celular o viendo la televisión.



Bebidas dulces como la gaseosa o soda, bebidas deportivas, y jugos

Hábito Saludable #7:

Beba agua, leche descremada o reducida en grasa en vez de bebidas gaseosas y otras bebidas dulces.



Comidas que se comen afuera de casa

Hábito Saludable #5:

Haga el tiempo necesario para las comidas saludables y nutritivas en casa.



Porciones

Hábito Saludable #6:

Sea listo con el tamaño de sus porciones de comida.

3 Pasos Simples para Comprar Bien

1er Paso: Planee las comidas familiares

Invite a su familia a participar en el plan de comidas saludables por una semana. Decida que hacer cada noche. Use los anuncios comerciales de supermercados o boletines de venta para determinar sus comidas. Recuerde usar las sobras de comidas incluyéndolas en su plan.

Verduras y Frutas – Llene un $\frac{1}{2}$ del plato con frutas y verduras coloridas.

Granos Integrales – Llene aproximadamente $\frac{1}{4}$ del plato con granos integrales como el arroz integral, pasta de trigo integral, o tortillas de trigo integral.

Proteína – Llene aproximadamente $\frac{1}{4}$ del plato con proteínas magras como el pescado, el tofu, pollo o pavo sin pellejo, carne de res magra, huevos, frutos secos, frijoles, y lentejas.

Productos Lácteos de Poca Grasa – Beba leche descremada o de poca grasa o leche de soja, o coma queso y yogurt con poca grasa.



2do Paso: Haga una Lista de Compras

Haga una lista de compras o comestibles basada en el plan de comidas familiar. Revise lo que ya tiene en la despensa y añada los alimentos que no tiene disponibles a la lista.

3er Paso: ¡Compre bien!

¡Compre alimentos saludables! Lea la Etiqueta de Datos de Nutrición para optar por los mejores productos. No deje que las tentaciones la lleven a comprar por impulso. Aprenda a comprar con astucia en la tienda de comestibles ya sea si anda con sus niños o no.

Horario para Comidas Familiares:

Lunes: _____

Martes: _____

Miércoles: _____

Jueves: _____

Viernes: _____

Sábado: _____

Domingo: _____

Lista de Comestibles/Compras

Verduras y Frutas

Granos Integrales

Proteínas Magras

Productos Lácteos bajos en grasa

Productos de papel, artículos de higiene personal, otros

3er Paso: ¡Compre bien!

Lista de Comestibles Reformada

En vez de...

- Cereal azucarado
- Papitas fritas en bolsa.....
- Galletas dulces
- Chocolate
- Pan blanco
- Helado
- Leche entera o al 2%.....
- Queso regular
- Fruta enlatada en su almíbar espeso
- Aderezo regular para ensaladas
- Crema agria regular.....

compre esto:

- Cereal de trigo integral con poco azúcar
- Galletas de trigo integral o frutos secos
- Galletas Graham
- Mezcla de chocolate con baja grasa y poco azúcar
- Pan de trigo integral al 100%
- Paletas congeladas de frutas al 100%
- Leche descremada o con grasa al 1%
- Queso sin grasa o al 2% de grasa
- Fruta enlatada en su propio almíbar
- Aderezo bajo en grasa para la ensalada
- Crema agria baja en grasa

Ponga en círculo al menos uno de los artículos de la lista anterior que usted comenzará a comprar en vez de su variedad con el contenido regular de grasa y azúcar.

Estrategias Eficaces para Comprar

¡Deténgase! ¡No vaya a comprar cuando tenga hambre!

Vaya de compras después de comer. Usted podrá seguir su lista de compras mucho mejor.

Conozca los trucos de compra

No importa en qué pasillo del supermercado se encuentre, es más fácil optar por las mejores opciones cuando se entiende lo que se lee en la etiqueta de nutrición.

- Compre los cortes redondos de la carne o “round” y el corte de lomo o “loin” o “magros al 80%” o mayor de 80% para las carnes molidas magras. (Sugerencia: Es mejor comprar la carne de res magra al 95% per usted puede comprar la carne al 80–90% de grasa que es menos cara y enjuagarla y secarla bien en casa).
- Compre pan de trigo integral al 100% y cereales, tortillas, pasta, y galletas de trigo integral.
- Compre verduras enlatadas a los que no se les haya añadido la sal.
- Compre fruta enlatada “en su propio almíbar” o enlatada en agua.
- Compre leche descremada o con baja grasa al 1%

Sea un buen inspector de alimentos

- Compre productos enlatados sin abolladuras.
- Compre productos agrícolas frescos sin magulladuras ni manchas oscuras.
- Compre los artículos con “fecha de expiración” y con el sello “Mejor si usado antes de” o con la “Fecha a comprarse” que sea lo más avanzado posible en el futuro.
- Definiciones breves de las diferencias:
 - Fecha de “Expiración” = Tire la comida a la fecha que se indica.
 - “Mejor si usado antes de” = Se considera seguro consumir el alimento después de esta fecha pero la calidad puede no ser tan buena.
 - “Fecha a comprarse” = El alimento es seguro de forma general por un periodo de tiempo después de esta fecha. Esta la fecha en que la compañía de producción recomienda que el producto debe ser removido de la tienda. Por ejemplo, la leche usualmente dura aproximadamente una semana después de la “fecha a comprarse.”



Como Leer la Etiqueta de Datos de Nutrición

- Tamaño de la Porción** – Esta es la cantidad de alimento en que se basa la información de nutrición. Si usted come más de esta cantidad, usted estará obteniendo más de lo que se lista en la etiqueta.
- Porciones por Envase** – Esto es importante ya que algunas personas se comen el contenido del envase en vez de una porción.
- Calorías** – Esta es la cantidad de calorías (energía) provista por una porción del producto.
- Grasa Total** – Es importante limitar los alimentos con mucha grasa en nuestra dieta. En base a una dieta de 2000 calorías se debe limitar la grasa total a menos de 65 gramos al día. Las grasas insaturadas se consideran poco saludables y pueden aumentar su colesterol en la sangre. La grasa saturada debe limitarse a menos de 20 gramos al día en base a una dieta de 2000 calorías. Las grasas trans tampoco son saludables ya que pueden contribuir al aumento del “mal” colesterol o LDL y a disminuir el “buen” colesterol o HDL en la sangre. Las grasas trans deben limitarse a menos del 1% del total de calorías.
- Vitaminas y Minerales** – Escoja alimentos ricos en vitaminas y minerales fijándose en el valor de porcentaje diario. El Valor de Porcentaje Diario le ayuda a ver como un alimento puede formar parte de su dieta. Busque el 10% de “buena” fuente y el 20% como fuente “excelente”.

| Nutrition Facts | | | |
|--|-----------|--------------------------|--------|
| Serving size: 1 cup (30g) | | Servings Per Container 8 | |
| Amount Per Serving | | | |
| Calories | 110 | Cal. from Fat 16 | |
| % Daily Value* | | | |
| Total Fat | 2g | | 4% |
| Saturated Fat | 0g | | 0% |
| Trans Fats | 0g | | |
| Cholesterol | 0mg | | 0% |
| Sodium | 200mg | | 8% |
| Total Carbohydrate | 22g | | 8% |
| Dietary Fiber | 3g | | 10% |
| Sugars | 1g | | |
| Protein | 3g | | |
| Vitamin A | 15% | Vitamin C | 10% |
| Calcium | 10% | Iron | 55% |
| * Percent Daily Values is 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 | 2400mg | 2400mg |
| Total Carbohydrate | | 300g | 375g |
| Dietary Fiber | | 25g | 30g |
| Calories per gram: | | | |
| Fat | 9 | Carbohydrate | 4 |
| | | Protein | 4 |

¿Qué debo saber acerca de la lista de ingredientes?

La lista de ingredientes es importante, también. Los ingredientes en la etiqueta se enlistan en orden de peso desde el más alto en peso al más bajo. Se debe cerciorar que los azúcares añadidos no son parte de los primeros tres ingredientes. El azúcar se puede enlistar como la sacarosa, glucosa, almíbar de maíz de alta fructosa, almíbar de maíz, almíbar de arce, y fructosa.

Leche Entera vs. Leche Descremada

- La leche entera es alta en grasa saturada.
- La leche entera y la leche descremada tienen las mismas vitaminas y minerales.
- La leche descremada no contiene ninguna grasa.

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|------------------|
| Serving size: 1 cup (244g) | |
| Servings Per Container 1 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 140 | Cal. from Fat 71 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 5g | 25% |
| Trans Fats 0g | |
| Cholesterol 24mg | 8% |
| Sodium 98mg | 4% |
| Total Carbohydrate 11g | 4% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugars 13g | |
| Protein 8g | |
| Vitamin A 4% | Vitamin C 0% |
| Calcium 30% | Iron 0% |

Leche Entera

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|-----------------|
| Serving size: 1 cup (245g) | |
| Servings Per Container 1 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 83 | Cal. from Fat 2 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fats 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 103mg | 4% |
| Total Carbohydrate 12g | 4% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugars 12g | |
| Protein 8g | |
| Vitamin A 10% | Vitamin C 0% |
| Calcium 30% | Iron 0% |

Leche Descremada

| Nutrition Facts | |
|--------------------------------|-----------------|
| Serving size: 12 oz can (370g) | |
| Servings Per Container 1 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 155 | Cal. from Fat 0 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fats 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 6mg | 0% |
| Total Carbohydrate 40g | 15% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugars 37g | |
| Protein 0g | |
| Vitamin A 0% | Vitamin C 0% |
| Calcium 0% | Iron 0% |

12 onzas de bebida gaseosa dulce

Lata de 12 onzas de bebida gaseosa dulce

- Las bebidas gaseosas tienen alto contenido de azúcar.
- Las bebidas gaseosas no contienen ninguna vitamina ni mineral.
- Las bebidas gaseosas contienen calorías sin ningún valor nutritivo.

Comprando Verduras

Cuando compre verduras opte por las verduras frescas, congeladas, enlatadas, o en jugo al 100%. No cometa el error de cocer de más las verduras que compre para poder preservar los nutrientes y la frescura y así estarán deliciosos al comerlos.

Frescas

Compre las verduras cuando estén en temporada. Hay muchas verduras que están disponibles todo el año a los mismos precios, incluyendo las verduras en raíz como el rábano, rábano Daikon o japonés, tubérculos como las papas, los camotes o batatas (boniatos), el ñame, y las zanahorias.



Consuma las verduras frescas tan pronto como las compre para mantener la frescura y la calidad nutritiva.

Congeladas

Durante los meses de invierno y temperaturas frías, es mejor comprar las verduras congeladas. Las verduras congeladas son convenientes durante cualquier temporada del año porque duran más tiempo. Las verduras congeladas son cosechadas cuando están al nivel óptimo de frescura, después son congeladas rápidamente para que se preserven los nutrientes. Las verduras congeladas también cuestan menos por porción, especialmente cuando están en oferta especial.

Revise la Etiqueta de Datos de Nutrición en las verduras congeladas y escoja las opciones con contenido bajo de grasa y sal. Los ingredientes deben incluir a las verduras mismas, sin ningún otro ingrediente.

Enlatadas

Compre las verduras en lata sin sodio (sal) añadida a los ingredientes.

Si usted ya compró y almacenó en su despensa latas de verduras con sal añadida, enjuáguelos con agua para eliminar la sal.

Jugo Vegetal al 100%

Escoja las versiones de jugo vegetal al 100% y reducidas en sal.

Escoja las verduras frescas, congeladas, y enlatadas que contengan la menor cantidad de sal y mayor contenido de fibra.

Comprando Frutas

Las mejores opciones cuando se compra fruta son las frutas frescas, congeladas, enlatadas o en jugo al 100%.

Frescas

Compre las frutas en temporada.



Congeladas

Durante los meses de invierno y temperaturas frías es especialmente importante comprar fruta congelada. En cualquier momento del año, las frutas congeladas son convenientes porque duran más tiempo que las frutas frescas. Las frutas congeladas son cosechadas cuando están a su nivel óptimo de frescura, y son congeladas rápidamente, para preservar los nutrientes que contienen.

Compre frutas congeladas que no contengan azúcar adicional. Los ingredientes deben incluir a las frutas mismas, sin ningún otro ingrediente incluido.

Frutas Enlatadas

Compre la fruta enlatada en su propio almíbar o enlatada en agua.

Si usted ya ha comprado y almacenado en su despensa latas de frutas, enjuáguelas bien para eliminar mucha de la azúcar añadida.

Fruta Deshidratada

Compre la fruta deshidratada sin azúcar añadida tal como las pasas o los dátiles.

Recuerde que cuando usted consume $\frac{1}{4}$ taza de fruta deshidratada, esto equivale a $\frac{1}{2}$ taza por día ya que la fruta deshidratada es más densa que la fresca.

Jugo de Frutas al 100%

Si usted compra jugo de frutas, solo compre el jugo de frutas al 100%

Escoja la fruta fresca, congelada, deshidrata, enlatada con mayor frecuencia para disfrutar de las opciones con mayor contenido de fibra.

Comprando Granos

Cuando compre granos, recuerde de comprar al menos la mitad en granos integrales. Los granos integrales proveen más nutrientes tales como la vitamina B y la fibra.



Pan

Busque el pan de trigo integral al 100% o pan de trigo al 100% en la parte de enfrente de la bolsa de pan, bagels (panecillos en rosca), tortillas y paquetes de bollos de pan.

Pasta

Compre pasta de trigo integral.

Arroz

Compre arroz integral.

Cereal

Busque los cereales con bajo contenido de azúcar y alto contenido de fibra de grano integral.

Galletas

Compre las galletas de trigo integral al 100%.

Tortillas

Compre las tortillas de maíz o de trigo integral entero al 100%

Comprando Las Proteínas

Cuando compre los alimentos del grupo de proteínas, escoja las proteínas magras cuando sea posible y escoja proteínas derivadas de las plantas como el tofu, las lentejas, los frijoles, y los frutos secos como las almendras, nueces, etc.



Carnes y Pollo

Seleccione la carne de res, cordero, y cerdo con las palabras “lomo” o “loin” o “redondo” o “round.” Estos cortes “magros” de carne incluyen lomo, solomillo o filete, lomo alto, lomo bajo, o tapa.

La pechuga y la carne blanca es la más magra en la carne de pollo y pavo, pero la carne oscura es relativamente magra comparada con los cortes mas grasos de la carne de res. Cualquiera de las dos carnes que prefiera, disfrútela sin pellejo. Hornee la carne de pollo, asela a las brasas o a la parrilla en vez de freírla.

Huevos

Los huevos son fuente rica en nutrientes y son menos caros. Usted puede comerse un huevo al día y mantenerse abajo del límite de consumo diario de 300 mg de colesterol.

Pescado

Para obtener suficientes ácidos grasos Omega-3, se recomienda comer pescado al menos dos veces a la semana.

Mantequilla de Maní y Frutos Secos

Las nueces y otros frutos secos son fuente excelente de proteína basada en las plantas. Los frutos secos sin sal, la mantequilla de maní natural, y otras cremas de nueces tal como la avellana son preferibles.

Frijoles y Lentejas

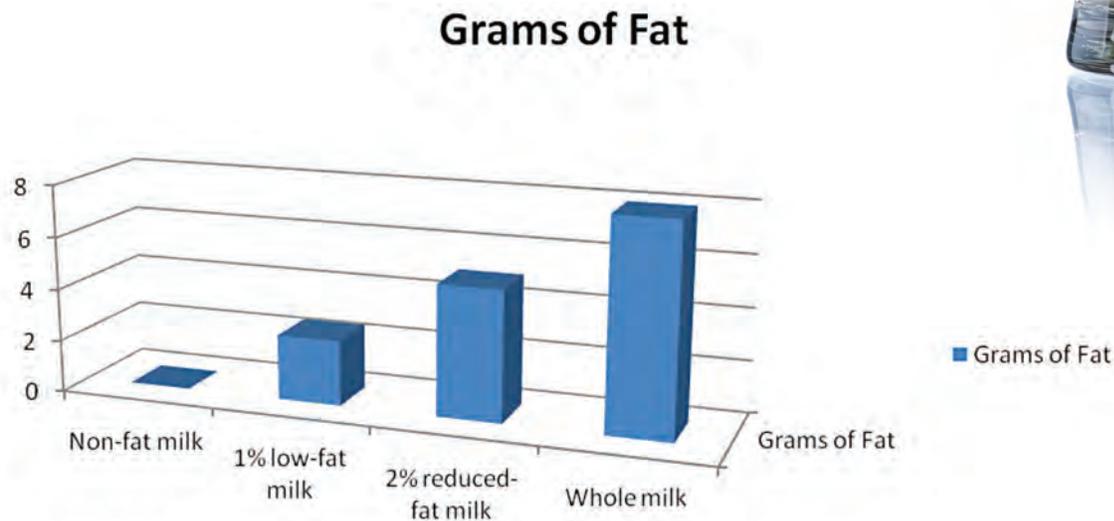
Compre frijoles en seco o en lata. Enjuague los frijoles en lata bien para reducir el contenido de sal. Los frijoles no solo proveen proteína y carbohidratos sino también más fibra que la mayoría de verduras. Compre las lentejas, los porotos de soya o soja como el edamame.

Comprando Productos Lácteos

Es importante que los niños y los adultos consuman suficiente calcio y vitamina D al consumir productos lácteos. Seleccione los productos lácteos bajos en grasa para limitar su consumo de grasas saturadas

Compre leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa

- Compre leche descremada o grasa reducida.
- Compre yogurt descremado o grasa reducida.
- Compre quesos con menos grasa al 2%.



¿Cuál es la diferencia?

Las opciones de leche al 1% de grasa y la leche descremada son más saludables.

¿Qué puede hacer si la leche o los productos lácteos le dan dolor de estomago?

La lactosa es el azúcar natural en la leche. La poca tolerancia a la lactosa es una condición en la cual su cuerpo no puede metabolizar este azúcar—o no lo puede metabolizar bien. El resultado es dolor de estomago, retortijones, y aún hasta diarrea después de haber consumido leche y productos lácteos.

¡Pero aún se puede disfrutar de productos lácteos y de la leche!

- Tome tabletas de enzima lactosa. Estas ayudan a que su cuerpo pueda metabolizar la lactosa en la leche y en los productos lácteos.
- Tome la leche de soya (soja) o la leche sin lactosa.
- Disfrute de los alimentos que son naturalmente bajos en lactosa como el yogurt.

Comprando con Presupuesto

Hay muchas formas de ahorrarse el dinero en la tienda de comestibles sin sacrificar la buena nutrición. Siga las siguientes sugerencias para comprar bien aun cuando tenga un presupuesto limitado.

Observe las porciones de carnes

- Las carnes y el pollo pueden consumir una gran porción del presupuesto familiar. La mayoría de las personas necesitan de 5–6 onzas de alimentos del grupo de proteína, pero tienden a consumir mucho más. Si consume más de lo necesario, usted agotará su presupuesto, por lo que le convendría observar las porciones que compra de carnes y pollo.
- Combine sus compras de carnes y pollo con otros alimentos. Por ejemplo, en vez de comprar bistec y verduras para la cena, prepare un sofrito o revuelto de verduras en donde necesita menos cantidad de carne. En vez de comer pollo, arroz y verduras, haga tacos de pollo y una ensalada para que el pollo le rinda mucho más.

Ahorre el dinero con la leche

- Compre leche adicional cuando está en oferta. Se puede congelar la leche por hasta 3 meses.
- Compre leche descremada en polvo. Esta leche no necesita refrigeración sino hasta que se añade el agua.
- Beba leche para satisfacer sus necesidades de calcio. La leche cuesta menos por porción que el yogurt o el queso.

Frutas y verduras—¡no deje de comprarlos, sea astuta!

- Escoja las verduras y las frutas en temporada para usar mejor su dinero.
- Compre las verduras y frutas congeladas cuando se encuentren en oferta.
- Las frutas en lata cuestan menos generalmente.
- Vaya de compras al mercado agrícola local cuando sea posible. Los beneficios del Programa WIC son aceptados a menudo en los Mercados Agrícolas.
- Si usted visita las despensas de reparto de alimentos, busque las frutas, verduras y leche de grasa reducida ya que más y más despensas de reparto de alimentos están ofreciendo estas opciones saludables.

Comprando más por menos

- Revise las ofertas de las tiendas antes de salir a comprar. Revise las ofertas de recompensas antes de comprar.
- Recorte los cupones si los puede usar para los alimentos que compra normalmente.
- Almacene artículos en oferta en las cantidades que pueda usar antes de que se estropeen.
- Mire los estantes de productos de arriba a abajo ya que los alimentos más costosos son colocados al nivel de los ojos. Las marcas de tienda son a menudo menos costosas que las marcas populares.
- Revise el precio por unidad en la etiqueta de precio. Compre en grandes cantidades si el precio por unidad es mucho menor y si es algo que usted puede utilizar antes de que se eche a perder. Por ejemplo, una bolsa de arroz integral tiene un precio por onza de \$0.19/oz y una bolsa más grande de arroz integral tiene un precio por onza de \$0.12/oz., la bolsa más grande de arroz integral es una mejor compra y tiene una vida útil más larga, por lo que no se desperdiciará.

Compre Bien

- Compre productos empaquetados con marcas de tienda –de verduras congeladas a cereal de grano integral – para mejor valor.
- Compre en mayores cantidades. ¡Sea astuto! Es una mejor compra solo si usted necesita el artículo y lo puede usar antes de desperdiciarlo. Las manzanas, remolachas, coliflor, zanahorias, papas, calabacín, y el apio duran hasta un mes si se almacenan apropiadamente, mientras que la espinaca fresca, los hongos, y los melocotones se arruinan dentro de una semana.

Buena Idea: Haga que su dinero le ajuste comprando alimentos menos costosos como los frijoles, productos frescos agrícolas en temporada, leche descremada o de grasa reducida y pan al 100% de grano integral. El pan que ya tiene un día de pasado y las marcas de tienda son con frecuencia una mejor compra y tienen el mismo sabor que las más costosas.

Viajes aptos de compra para los niños

¿Carga con sus niños a las compras? Aquí le ofrecemos varias ideas que ayudarán a hacer de las compras una experiencia agradable y entretenida para sus niños.

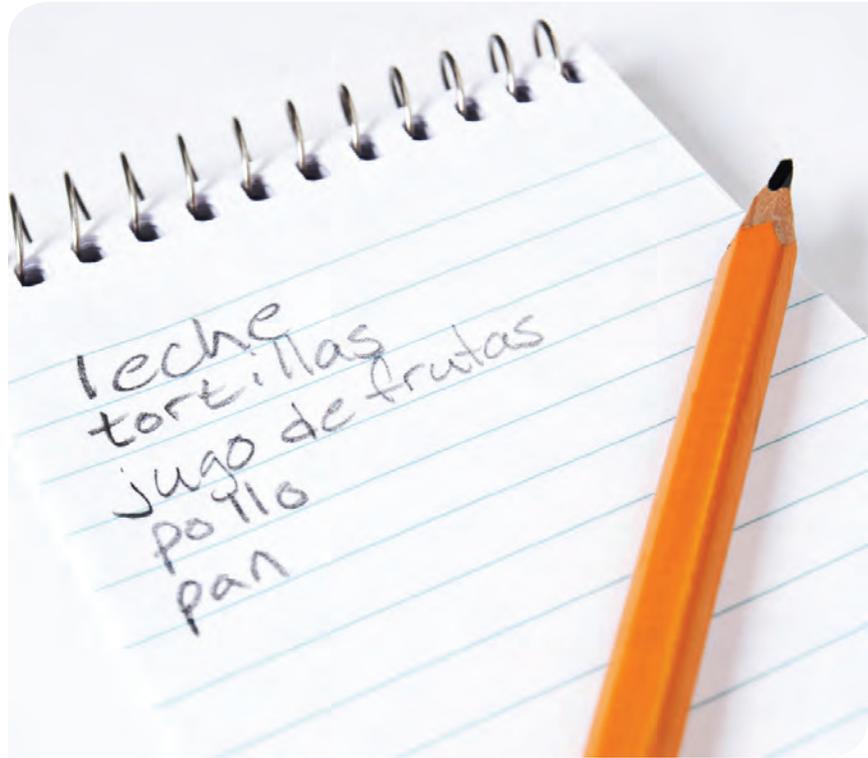
Con niños menores de 8 años:

- Antes de su viaje de compras a la tienda de comestibles, platique con sus niños acerca de los alimentos saludables que piensa comprar.
- Deje que su niño (a) escoja una verdura o fruta nueva cada vez que vayan de compras juntos. Déjelos escoger ellos solos. Pídale al encargado de la sección de productos frescos que explique más acerca de la verdura o fruta seleccionada y que describa como prepararla.
- Juegue “Yo Veo” a los alimentos que intenta comprar. Comience dándole ciertas claves a su niño (“Yo veo una fruta que es amarilla”) para ayudarles a encontrar la fruta. Esto hará la compra más entretenida para usted y su niño (a).
- Si tiene a un bebé o infante en su carreta, traiga un juguete para entretenerlo (a).
- Espere el buen comportamiento de sus niños en la tienda. Evite comprar un artículo especial en la tienda todas las semanas como premio por un buen comportamiento. Guarde esas recompensas para cuando su niño desempeñe algo más allá de lo esperado. De otra manera, sus niños “esperarán” que usted les compre algo cada vez en la tienda y es posible que se enfaden cuando esto no se realice.
- No compre los artículos que pida su niño que no se encuentran en la lista de compras. Esto ayudará a prevenir que el niño (a) pida cosas o se enfade cuando no se compran.



Con niños mayores de 8 años:

- Antes de ir de compras, invite a su niño a participar en el plan de comidas. Motívelo a que haga un plan con alimentos saludables incluyendo a cada uno de los 5 grupos alimenticios.
- Ponga a su niño a cargo de la lista de compras – ya sean 5 artículos de compra o 50. Haga que tachen con una equis cada uno de los alimentos que se vayan colocando en la canasta de compras.
- Usando una calculadora pequeña, pídale a su niño a hacer el cómputo. Haga que compare los precios por unidad en dos artículos para determinar la mejor compra. O, pida que sume los precios para asegurar que se sigue el presupuesto.
- Si va de compras con niños mayores, pídales que lean las etiquetas de Datos Nutricionales para comparar cuanta azúcar hay en un artículo comparado a otro. En el pasillo de cereales, pídales encontrar cereal de preparación rápida para la familia que contengan al menos 3 gramos de fibra y menos de 10 gramos de azúcar.



Recuerde: 8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™

1. Manténgase activo físicamente al menos 1 hora al día.
2. Dedique menos de 2 horas a jugar juegos de video y computadora, juegos de teléfono celular o viendo la televisión.
3. Coma un desayuno saludable todos los días.
4. Coma verduras y frutas en todas sus comidas y tentempiés.
5. Haga el tiempo necesario para las comidas nutritivas en casa.
6. Sea listo con el tamaño de sus porciones de comida.
7. Beba agua, leche descremada o de poca grasa en vez de bebidas gaseosas y otras bebidas dulces.
8. Asegure que sus niños y adolescentes sigan una rutina antes de irse a dormir que incluya al menos 9 horas de sueño todas las noches.

¡DESAFÍO de la Capacitación para Padres RD!

Llene en los espacios en blanco. Compre Bien.

Revise estas sugerencias para facilitar sus compras y obtener resultados más saludables:

- Planee las comidas y haga una _____ de compras o comestibles.
- Lea _____ para el tamaño de porciones y número de porciones por envase. escoja artículos bajos en calorías y grasas y altos en vitaminas y minerales.
- Haga de las compras una experiencia más agradable para sus niños _____ a participar en el proceso.
- ¿Qué tipo de leche debe comprar? _____

- Revise estas sugerencias para facilitar sus compras y obtener resultados más saludables:
- Planee las comidas y haga una lista de compras o comestibles.
- Lea las Etiquetas de Datos de Nutrición para el tamaño de porciones y número de porciones por envase. escoja artículos bajos en calorías y grasas y altos en vitaminas y minerales.
- Haga de las compras una experiencia más agradable para sus niños invitándolos a participar en el proceso.
- ¿Qué tipo de leche debe comprar? Leche descremada o con grasa al 1%.

Cocine Saludablemente

Incluya a los niños en la preparación de comidas para demostrarles a cocinar, saborear nuevos alimentos, y hacer las decisiones sanas. Juntos en familia aprendan a preparar comidas y bocaditos fáciles, rápidos y saludables.



Invitando a los niños a tomar parte en la cocina

Una de las formas más fáciles de enseñar a los niños acerca de los hábitos saludables para comer es invitándolos a preparar las comidas y los bocaditos o tentempiés.

Cómo Comenzar

- Seleccione una receta saludable y simple que usted y sus niños quieran preparar
- Use los ingredientes que le gusten a su niño
- Introduzca ingredientes nuevos a su niño
- Lleve a su niño de compras para comprar los ingredientes necesarios
- ¡Póngase a cocinar en la cocina con su niño!

¡Diviértanse!

Los niños de todas las edades pueden ayudar en la cocina. Los niños pequeños pueden lavar frutas y verduras, revolver, y ayudar a medir los ingredientes. Los niños mayores pueden cortar las verduras y frutas, y leer las instrucciones de la receta. Cualquier cosa que le pida hacer a su niño, asegúrese de que se sientan orgullosos y elógielos con frecuencia por el trabajo que hagan.

¡Hágalo fácil para los pequeños!

- Ponga un taburete para que se suban los pequeños con seguridad para que puedan ayudarla más fácilmente.
- Ofrezca a su niño una instrucción a la vez.
- Tenga los ingredientes listos para que su niño no tenga que buscarlos.
- Acorte la actividad. Si la receta toma demasiado tiempo para preparar, pídale a su niño que le ayude durante parte de la preparación en vez de toda la receta.



Prueba del conocimiento

Cocinando con los niños

Ponga en círculo V si es Verdadero y F si es Falso.

1. V o F Lo primero que usted y su niño deben hacer antes de cocinar es lavarse las manos con agua caliente enjabonada.
2. V o F Es importante mantener las carnes crudas separadas de los alimentos listos para comer.
3. V o F Se recomienda dejar la comida a temperatura ambiental menos de tres horas.
4. V o F Usted debe descongelar la carne, pescado y pollo en el tope de su mostrador (encimera, mesada) de cocina.
5. V o F Nunca deje a un niño desatendido en la cocina.



Respuestas:
1. Verdadero.
2. Verdadero.
3. Falso, se recomienda dejar la comida a temperatura ambiental no más de 2 horas, una hora si es un día muy caluroso.
4. Siempre mantenga los alimentos calientes a temperatura caliente y los fríos a temperatura fría.
5. Falso, nunca descongele la carne, el pollo en el tope de su mostrador (encimera, mesada). En vez,

descongele las carnes adentro del refrigerador.

Alimentos con los que puede cocinar

Los alimentos en la columna izquierda son menos saludables. Use las opciones en la columna derecha para la mejor forma de mantener sana a su familia.

En vez de...

use esto:

Leche entera o al 2% de grasa

Leche descremada o al 1% de grasa

Crema, crema o nata de poca grasa, o half-n-half (partes iguales de leche semidescremada y leche con crema)

Half-n-half descremada o leche evaporada sin grasa

Carnes con grasa alta como carne de res molida, las chuletas y las alas de pollo

Carne de res molida con grasa del 80% o mayor o carne molida de pavo (escurrido y enjuagado bien), cortes de carne de lomo o "round", carne de pollo blanca sin pellejo, o pescado

Pollo frito

Pollo sin piel horneado, asado a las brasas, a la parrilla, o guisado

Tocino

Tocino de pavo, o tocino reducido en grasa

Crema agria y la mayonesa

Yogurt simple, crema agria o mayonesa de grasa reducida

Queso como el Cheddar

Queso mozzarella de grasa reducida

Arroz blanco, pasta, y cereales hechos con harina blanca procesada

Arroz integral, pasta de trigo integral, y cereales de trigo integral

Otras sustituciones saludables:

Mejor Idea: Cuando prepare cacerolas o comidas en una sola olla, prepare las porciones necesarias para esa comida. Refrigere o congele el resto para usar en otra comida. Esto reducirá el deseo de servirse otra porción de comida.

Sugerencias de Cocina Saludables

Cocine las comidas saludables siguiendo estas sugerencias simples:

Use menos grasa

- Hornee, cocine al vapor, hierva, ase a la parrilla o a las brasas o use el horno microondas. Evite freír los alimentos en aceite o manteca.
- Cuando necesite usar el aceite, use una pequeña cantidad. Se recomienda usar los aceites que contienen grasas más saludables para el corazón como el aceite de canola.
- Agregue hierbas y especias en vez de las grasas para darle sabor a las comidas.

Carnes Magras

Las carnes de diferentes cortes y variedades contienen diferentes cantidades de grasa. Las carnes en la columna izquierda tienen alto contenido de grasa. Use las carnes en la columna derecha para comidas saludables.

En vez de...

Carne de res molida al 80% de grasa

Carnes de alto contenido de grasa

Pollo con la piel o pellejo

use esto:

Carne de res con grasa al 95% o carne molida de pavo es preferible, pero usted puede usar la carne al 80% de grasa y enjuagarla y escurrirla o colarla bien antes de usarla para deshacerse del exceso de grasa

Cortes de carnes de lomo, bola de lomo, filete, pescado, o frijoles

Pollo sin piel, preferible con carne blanca

Idea Apetitosa:

Dele sabor a las verduras cocidas con hierbas frescas o deshidratadas, como el perejil, el eneldo, y un chorrito de jugo de limón.

Cocinando con Verduras

Para que usted y su hijo disfruten más las verduras trate las sugerencias siguientes. Trate diferentes combinaciones hasta encontrar las que su niño considere “ser la mejor”.

Buena Idea: Es posible que necesite presentar un nuevo alimento hasta 10–20 veces antes de que el niño lo acepte.

Verdura al vapor

1. Cocine al vapor la verdura de opción, como el brócoli o la coliflor.
2. Añádale un chorrito de jugo de limón y sazónela con hierbas y especias.



Verduras agregadas

1. Prepare cualquier sopa o arroz.
2. Agregue las verduras frescas o congeladas como maíz, repollo, brócoli, o tomates a la sopa o el arroz mientras se está cocinando.

Verduras al tope

1. Cocine una papa en el horno o en microondas.
2. Tope con las verduras deseadas.

Ideas Apetitosas:

Ponga verduras adicionales en los emparedados y las ensaladas. Espolvóreelos y agréguelos a los huevos revueltos. Añada algunas verduras a su salsa favorita de espagueti mientras se está cocinando.

Corte en tiras el calabacín o las zanahorias al molde de pastel de carne, a las cacerolas, hamburguesas magras, sopas o a los burritos.

Recetas saludables sugeridas por padres de familia y recomendadas por los niños

Brócoli al Microondas

(Receta original creada por la madre Emma Sanchez, Los Ángeles)

4 tazas de cabezuelas de brócoli cortadas en trocitos pequeños

Jugo de ½ limón

¼ cucharadita de sal o sal de ajo

1. Coloque el brócoli en un bol adecuado para el microondas
2. Añada el jugo de limón y la sal de ajo
3. Cocine en potencia máxima por 2 minutos.

Idea Apetitiva: Para agregar un sabor asiático, salpique el brócoli con salsa soya (soja) reducida en sodio (sal) en vez de usar limón y sal. Espolvoree con semillas de ajonjolí después de cocinar en microondas.

Hace 4 porciones.

Cada porción: 20 Calorías, 4g Carbohidratos, 2g Proteína, 0g Grasa Total, 0g Grasa Saturada.

“¡No solo es bueno, sino que delicioso!” Adaly Camacho, 11, Los Ángeles

Tartas de Ricura

(Receta original creada por la madre Maria Cuevas, Los Ángeles)

2 pepinos grandes o 3 pepinos medianos, en rodajas delgadas

1 cebolla roja pequeña o ½ cebolla roja grande, en rodajas delgadas

Jugo de 2 limones

2 cucharadas de piñones

1. Coloque las rodajas de pepino en un bol.
2. Salpicar con el jugo de limón.
3. Cubra el bol y deje marinar o sazonar en el refrigerador por 30–45 minutos.
4. Espolvoree con los piñones si lo desea antes de servir.

Idea Apetitiva: Para más sabor y aumentar el calcio, espolvoree las tartas con queso Feta.

Hace 4 porciones.

Cada porción: 50 Calorías, 11g Carbohidratos, 2g Proteína, 0g Grasa Total, 0g Grasa Saturada.

“No me gusta la cebolla, pero es apetitiva con el pepino.” Amber Bennett, 9, Los Ángeles

Cocinando con Frutas

¡El comer más frutas puede ser divertido! Estas sugerencias súper fáciles le ayudarán a probar y disfrutar más frutas y verduras con sus comidas o con sus bocaditos.

Sorbitos de frutas

1. Eche 1 taza de leche descremada o de baja grasa y/o yogurt en una batidora eléctrica.
2. Añada un poquito de jugo de frutas al 100%
3. Agregue aproximadamente 1 taza de cualquier fruta congelada en rodajas
4. Cubrir y batir hasta que este sin grumos y consistencia homogénea.
5. ¡Disfrutar!

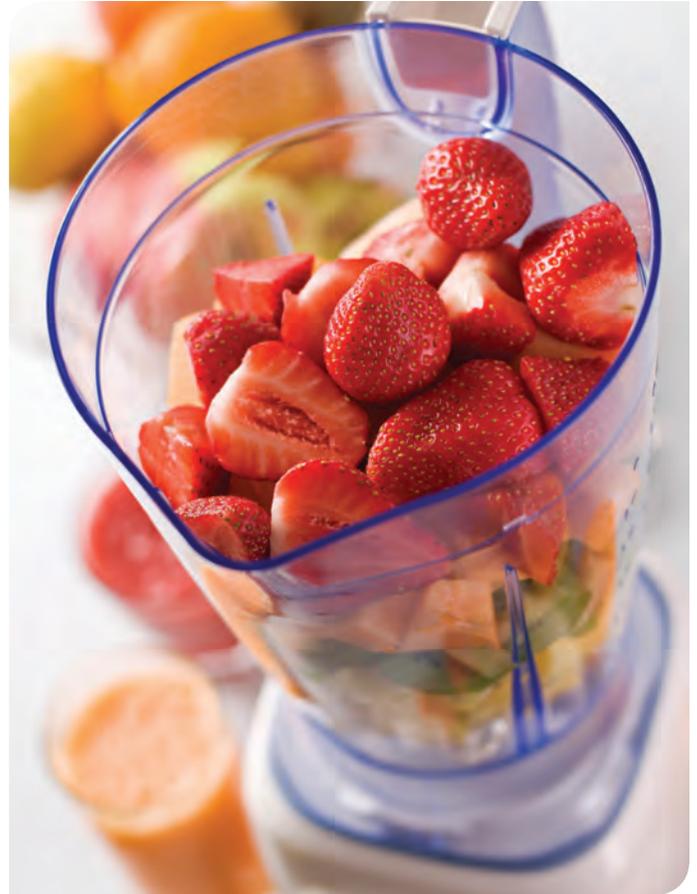
Idea Apetitosa: Una de las maneras más fáciles de consumir más frutas es licuarlas y transformarlas en batidos de frutas.

Mojaditos

1. Corte en trozos fruta preferida ya sea fresca o congelada (pruebe el mango, los melocotones, o la papaya), y mézclelos en salsa preparada comprada en la tienda.
2. Moje los totopos o tortillas fritas en la salsa.

Espolvoreados

1. Desmenuce su fruta preferida en trozos pequeños o corte en rodajas.
2. Espolvoree los trocitos a las ensaladas como de espinaca o lechuga romana.
3. Tope la ensalada con fruta deshidratada como las pasas o los arándanos.



Salsa Fresca de Fruta y Crema

(Receta original creada por la madre Sharli Singleton, Atlanta)

1 taza de crema agria sin grasa
1 cucharada de azúcar morena
½ cucharadita de vinagre de cidra de manzana
1/8 cucharadita de canela molida
4 tazas de pedacitos de frutas frescas preferidas como las fresas, los melocotones, las manzanas o bananas.

1. En un tazón pequeño, mezclar la crema agria, azúcar morena, vinagre, y canela hasta que estén bien combinados.
2. Servir con la fruta para mojar en la salsa.

Idea Apetitiva: ¡Mezcle toda la fruta con la salsa para crear una ensalada cremosa de frutas!

Hace 4 porciones.

Por cada porción: 140 Calorías, 31g Carbohidratos, 4g Proteína, 1.5g Grasa Total, 0.5g Grasa Saturada.

“¡Necesitamos una patente especial para esta receta!” Joshua Holt, 16, Atlanta

Ensalada de Frutas Fantasía

(Receta original creada por la madre Rosa Ortega, Los Ángeles)

1 taza de fruta de melón en cubitos, como la sandía, el melón dulce o melón chino.
1 taza de uvas rojas o verdes sin semillas
1 taza de trocitos de piña
1 taza de mango cortado en cubitos
Jugo de ½ limón

1. Mezcle suavemente todas las frutas en un tazón.
2. Añada el jugo de limón.
3. Sirva en tazas bonitas.

Idea Apetitiva: Para server esta receta de forma más entretenida y colorida, inserte la fruta en pinchos o brochetas de bambú, alternando las frutas a la vez.

Hace 4 porciones.

Cada porción: 80 Calorías, 23g Carbohidratos, 1g Proteína, 0g Grasa Total, 0g Grasa Saturada.

“¡Quiero más!” Christian Rodríguez, 9, Los Ángeles

Cocinando con granos integrales

Es muy fácil añadir más granos integrales cuando se cocina con las siguientes sugerencias:

Intercambios

1. Use la pasta de trigo integral en lugar de los fideos o pasta regular.
2. Use el arroz integral en lugar del arroz blanco.
3. Use los cereales de granos integrales en vez de los cereales refinados.
4. Use las tortillas de trigo al 100% en vez de las tortillas de harina.

Roscaliciosas (Bagel-icious)

1. Ponga una bagel (beigal o rosca de pan) de trigo integral en la tostadora
2. Unte o tope con mantequilla o crema de maní y rodajas de bananas

Otras ideas para incorporar los granos

1. Ponga un waffle en la tostadora para el desayuno.
2. Disfrute comiendo un burrito con tortillas de trigo integral al 100% durante el almuerzo.
3. Prepare las palomitas de maíz como un bocadito o tentempié de grano integral.
4. Disfrute un panecillo de trigo integral 100% durante la cena



Buena Idea: Los granos integrales tienen más fibra, por lo que puede comer menos y sentirse más lleno.

Pan Tostado con Pavo

(Receta original creada por la madre Mariana Cajamarta, New York)

4 rebanadas de pan de trigo integral
4 rebanadas de queso americano de grasa reducida (3/4 oz cada una)
4 lonjas de pavo (1 onza cada uno)
6 rodajas delgadas de tomate, si lo desea
2 cucharadas de mostaza miel al gusto

1. Ponga las rebanadas de pan a tostar en el tostador.
2. Coloque 2 rebanadas queso, 2 lonjas de pavo, y 3 rebanadas de tomate en dos de las rebanadas de pan tostado.
3. Coloque las dos últimas rebanadas de pan tostado encima.
4. Corte cada emparedado por mitad verticalmente. Después corte de nuevo por mitad en tiras rectangulares.

5. Sirva con la mostaza-miel como salsa para mas gusto

Idea Apetitiva: ¿Prefiere al emparedado caliente? Póngalo en el microondas por 15 segundos o hasta que el queso se derrita.

Hace 4 porciones.

Cada porción: 160 Calorías, 21g Carbohidratos, 14g Proteína, 3g Grasa Total, 1g Grasa Saturada.

“¡Estuvo muy delicioso! ¡APETITOSAS!”

Brittany Umana, 10, Los Ángeles

Galletas de Avena Buenísimas

(Receta original creada por la madre Della Tillman, Atlanta)

¾ de taza de margarina (1 ½ barras)
1 taza de azúcar morena
1 taza de azúcar
2 huevos grandes
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 1/3 tazas de harina común
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de bicarbonato de soda o polvo para hornear
3 tazas de copos de avena de cocido rápido
2/3 tazas de pasas

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Bata la margarina y el azúcar bien con una batidora eléctrica.
3. Agregue los huevos y la vainilla. Bata bien.
4. Tamizar la harina y el polvo para hornear en un tazón.
5. Agregue la mezcla de harina y avenas a la crema de huevos y mantequilla.

6. Combine la mezcla con una cuchara hasta que quede bien combinado.
7. Agregue las pasas.
8. Forme bolitas de tamaño ping pon y colóquelas en una bandeja para hornear,
9. Hornee por 10 a 12 minutos. Enfríe las galletas en la bandeja por 5 minutos.

Idea Apetitiva: ¿Tiene ganas de comer nueces? Revuelva un puñado de nueces u otro fruto seco y disfrute de un sabor diferente a la avena.

Hace 24 porciones.

Cada porción (1 galleta): 190 Calorías, 29g Carbohidratos, 3g Proteína, 7g Grasa Total, 1g Grasa Saturada.

“¿Podemos comer estas galletas todas las semanas?” Antonio Roberts, 9, Atlanta

Cocinando con proteínas magras (grasa reducida)

Hay muchos alimentos en el grupo alimenticio de las proteínas que son magros y contienen menos grasas de los cuales se puede escoger. Use las siguientes ideas para aumentar su uso de estos alimentos magros.



Enrollados

1. Llene una tortilla de trigo al 100% con crema de maní o con crema humus (puré de garbanzos).
2. ¡Enrolle la tortilla y disfrute su enrollado!

Fibra que llena

1. Haga enchiladas de frijoles negros.
2. Agregue mas frijoles o porotos como las habichuelas rojas a sus sopas y chili.
3. Tope sus ensaladas con porotos o frijoles y garbanzos.

Rellenos

1. Rellene una rebanada de pan de trigo integral estilo pita con el relleno a su gusto, salpicón de atún preparado, ensalada de frijoles, salpicón de pavo, y rebanadas de queso reducido en grasa.
2. Ponga en una bolsita o paquete frutos secos como las nueces, almendras, avellanas, agregue cereales de trigo integral y fruta deshidratada como las pasas y ya puede ir de camino o paseo.

Idea Apetitosa: Coma proteínas basadas en las plantas para consumir menos grasa y más fibra. Las proteínas basadas en plantas incluyen a los porotos o frijoles, las lentejas, los frutos secos como las nueces, las cremas de nueces como las avellanas y las semillas.

Salpicón de Atún sobre Hojas de Lechuga (Top-a-Tuna)

(Receta original creada por la madre Teresa Bolívar, Los Ángeles)

2 latas de atún en agua (6 onzas cada una), desmenuzada con un tenedor*
1 tomate mediano
1 taza de maíz en granos enlatada/escurrida o maíz en granos congelados/descongelados
1 zanahoria grande, rallada
2 cucharadas de mayonesa de grasa reducida
½ cucharadita de cebolla en polvo
4 hojas grandes de lechuga romana
16 totopos de tortilla horneada o 4 galletas grandes de trigo integral desmigajadas

1. Mezclar juntos en un tazón el atún, el tomate, los granos de maíz, la zanahoria, la mayonesa, y la cebolla en polvo.
2. Colocar un cucharón de la mezcla de atún encima de cada hoja de lechuga.

3. Espolvorear con los totopos o con las galletas.

Idea Apetitiva: ¿No le gusta el atún? Use 2 latas (5 onzas cada una) de carne blanca de pollo en trozos en agua en vez del atún.

Hace 4 porciones.

Cada porción: 200 Calorías, 19g Carbohidratos, 22g Proteína, 2.5g Grasa Total, 0g Grasa Saturada.

“Me quiero comer el tazón entero” Denys Castillo, 9, Los Ángeles

Roscas de Manzanas con Crema de Nuez (Nutty Butter Apple Rings)

(Receta original creada por la madre Ana Hassan, New York)

2 manzanas grandes
½ taza de crema o mantequilla de maní, crema de avellana u otra crema de frutos secos
1 taza de granola (muesli) de grasa reducida o su cereal favorito

1. Quítele el corazón a ambas manzanas, preferiblemente usando una rebanadora de manzanas. Corte una rebanada delgada de la cima y del fondo de la manzana y descarte estas secciones. Corte o rebane las manzanas en 8 roscas o aros.
2. A cada rosca de manzana unte con ½ cucharada de mantequilla o crema de maní, almendra, avellana u otra fruta seca.
3. Presione encima de la crema 1 cucharada de granola, muesli u otro cereal favorito

4. Sirva inmediatamente.

Idea Apetitiva: ¡Para más diversión, sirva las 4 roscas apiladas!

Hace 4 porciones.

Cada porción: 360 Calorías, 41g Carbohidratos, 7g Proteína, 20g Grasa Total, 2.5g Grasa Saturada.

“¡Califico esta receta con una A!” Alexandria Serrata, 9, New York

Cocinando con productos lácteos de grasa reducida

Haga que sus comidas sean más sabrosas usando productos cremosos lácteos de grasa reducida. Use las siguientes ideas para sacarle más provecho a sus productos lácteos.

Agregando Cremas

1. Agregue una pizca de yogurt sencillo de grasa reducida a las papas horneadas enteras.
2. Cubra un waffle de trigo integral con una cucharada de yogurt de frutas reducido en grasa o sin grasa.
3. Corone un tazón de fresas frescas con una pizca de yogurt de grasa reducida y granola o muesli.



Otras ideas cremosas

1. Haga las sopas más cremosas y deles mas sabor sin necesidad de grasa usando leche descremada evaporada.
2. Use leche descremada o de grasa reducida en vez de leche entera en las recetas.

Mezclas

1. Usando su licuadora mezcle su combinación favorita de frutas frescas o congeladas con yogurt de grasa reducida o yogurt descremado.
2. Prepare un pudin sin azúcar añadida y descremado usando la leche descremada o reducida en grasa.
3. Disfrute una taza de chocolate caliente sin azúcar hecha con leche descremada o reducida en grasa.

Idea Apetitosa: Para recetas con menos grasa que requieren del queso Cheddar, sustituya el queso Cheddar reducido en grasa al 2%. El queso se derretirá y hará la receta más sabrosa y más saludable.

Batido de Banana

(Receta original creada por la madre Riah Zaragoza, Los Ángeles)

2 bananas grandes o 3 bananas medianas, peladas y cortadas en pedazos
1 ½ tazas o 2 envases (6 onzas cada uno) de yogurt de vainilla de grasa reducida
½ taza de leche descremada
4 onzas fluidas de sustituto de huevos pasteurizados y sin grasa (Opcional)

1. En una licuadora, agregue la banana, la leche y el yogurt.
2. Cubrir y licuar hasta obtener la consistencia deseada.

Idea Apetitiva: No vaya a usar huevos crudos como sustitución de la mezcla pasteurizada de huevos.

Hace 4 porciones.

Cada Porción: 150 Calorías, 30g Carbohidratos, 6g Proteína, 1.5g Grasa Total, 1g Grasa Saturada.

“¡Es delicioso!” Alicia Ortiz, 7, New York

Mezcla Crujiente de Yogurt y Frutas

(Receta original creada por la madre Mariana Cajarmarta, New York)

1 taza de fruta ya sea fresca, congelada/ descongelada o enlatada en su almíbar natural/ escurridas (las frutas de baya como las fresas, frambuesas y escurrida, etc., son muy buenas)
2 tazas (16 onzas) de yogurt de vainilla de grasa reducida
1 taza de su cereal favorito de trigo integral tal como la granola o muesli de grasa reducida

1. Mezclar la fruta y el yogurt juntos en el tazón
2. Servir en 4 tazones o soperos individuales
3. Espolvorear con el cereal.

Idea Apetitiva: Haga un parfait (copa helada) colocando las frutas en capas, con el yogurt y el cereal.

Hace 4 porciones.

Cada porción: 230 Calorías, 41g Carbohidratos, 9g Proteína, 3g Grasa Total, 1.5g Grasa Saturada.

“Si de verdad que me gusta.” Preston Anderson, 7 (New York)

Bocadillos de Preparación Rápida

Estos bocadillos simples y de preparación rápida son excelentes en cualquier momento.

Volcán de manzana

Haga un hueco en el centro de la manzana con un cuchillo para pelar frutas. Llene el hueco con cereal, mezcla de frutos secos o una mezcla de palomitas de maíz, pedacitos de fruta, y nueces u otros frutos secos.

Rodajas de pepinos preparados

Mezcle una mezcla preparada de atún o pollo con mayonesa de grasa reducida. Tope varias de las rodajas de pepinos con esta crema de atún o pollo preparado.

Brochetas de frutas queso

Use mondadientes o brochetas para deslizar dos uvas y un cubo de queso mozzarella de grasa reducida para hacer las brochetas.

Vegetales con salsa

Corte en rodajas pepinos, chiles dulces verdes, zanahorias, brócoli, y coliflor. Sirva con una cucharada de salsa de grasa reducida.

Pastelitos crujientes

Unte la crema o mantequilla de maní en los pastelitos de arroz (rice cakes). Sírvalos con leche descremada o leche reducida en grasa.

Pizza personal

Ponga un pastelito inglés de trigo integral (English muffin) en el tostado. Tope con salsa de tomate y queso mozzarella de grasa reducida rallado.

Fruta congelada

Congele arándanos dulces o uvas. Disfrute reventando estos "corchetes" de frutas congeladas!

Barcos de apio

Llene un ramo de apio con masa de garbanzo o humus. Agregue tomates o chiles dulces rojos picaditos.

Ideas Apetitosas: La hora de comer bocaditos entre comidas es una buena oportunidad para que su niño consuma más frutas y verduras.

Ayude a que su niño (a) escriba un menú para sus bocaditos para la semana y póngala en la puerta de su refrigerador.



Ensalada de Manzanas Popular

(Receta creada originalmente por la madre Maria Pérez, New York)

1 taza (8 onzas) de yogurt de vainilla de grasa reducida
2 manzanas rojas grandes o 3 medianas, con el corazón sacado y cortadas en trocitos
¼ taza de pasas
¼ taza de mitades de nueces (pacanas o nogales) picaditos.

1. Mezcle el yogurt y las manzanas en un tazón o bol mediano. (Hágalo de forma rápido para que las manzanas no se oscurezcan)
2. Revuelva bien las pasas y las nueces picaditas.

Idea Apetitiva: ¡Agréguele el apio para más crujiente!

Hace 4 porciones.

Cada porción: 180 Calorías, 31g Carbohidratos, 4g Proteína, 6g Grasa Total, 1g Grasa Saturada.

“¡Qué rico!” Gabriela Soto, 10, Los Ángeles

Salsa de Eneldo con Verduras

(Receta original creada por la madre Sharli Singleton, Atlanta)

1/3 taza de mayonesa reducida en grasa
1/3 taza de crema agria reducida en grasa
1/3 de yogurt reducido en grasa
1/8 cucharadita de la hierba eneldo en polvo
¼ cucharadita de ajo en polvo
8 tazas de verduras crudos como las zanahorias pequeñas, cabezuelas de brócoli o coliflor, tiras de chiles dulces verdes o rojos, y/o rodajas de pepinos.

1. En un tazón mezcle la mayonesa, el yogurt, la crema agria, el eneldo y el ajo o sal sazonada hasta obtener una consistencia cremosa.
2. Sirva la salsa o dip con las verduras.

Idea Apetitiva: ¡Ponga una cucharada de esta salsa en pescado asado!

Hace 4 porciones.

Cada porción: 150 Calorías, 19g Carbohidratos, 5g Proteína, 7g Grasa Total, 1.5g Grasa Saturada.

“¡Este bocadillo se mira bueno. Le doy una A!” Waldemar Borrero, 7, New York

Estableciendo Buenos Hábitos



1. Manténgase activo físicamente al menos 1 hora al día.

Sugerencias para los padres:

- Motive a su niño (a) a estar activo todos los días.
- Encuentre un parque o área de recreación segura en donde se pueda correr, patear la pelota, o patinar con su niño (a).
- Motive a su niño a mantenerse activo físicamente durante su tiempo libre.
- Inscriba a su niño en actividades deportivas con un entrenador o líder deportivo.
- Hagan juntos en familia actividades físicas. Por ejemplo, jueguen soccer o fútbol o bailen en casa.
- Sea un buen ejemplo. Encuentre el tiempo para ser activo físicamente todos los días.
- La actividad se puede dividir (por ejemplo 20 minutos 3 veces al día)



2. Dedique menos de 2 horas a jugar juegos de video y computadora, juegos de teléfono celular o viendo la televisión

Sugerencias para los padres:

- Limite la cantidad de TV que ve su niño. Evite colocar una televisión en el dormitorio del niño.
- Establezca límites de tiempo para jugar juegos de video, computadora o de teléfono celular.



3. Coma un desayuno saludable todos los días.

Sugerencias para los padres:

- Motive a su niño a tomar leche descremada o reducida en grasa durante el desayuno.
- Motive a su niño a comer frutas y verduras en el desayuno.



4. Coma verduras y frutas en todas sus comidas y tentempiés.

Sugerencias para los padres:

- Ofrezca una variedad de frutas y verduras en vez de golosinas saladas y azucaradas durante las comidas y las meriendas.
- Lave y prepare las frutas y verduras para que sean fácilmente accesibles a sus niños.
- Cada semana, introduzca una nueva verdura o fruta para que su familia la pruebe.



5. Haga el tiempo necesario para las comidas nutritivas en casa.

Sugerencias para los padres:

- Coman juntos sus comidas en familia.
- Coman menos comida rápida ya sea en casa o afuera de casa.
- Consuma las porciones de tamaño adecuado.
- Use menos comidas ya preparadas y listas a servir como las cenas para microondas, pizza congelada, o macarrón con queso.
- Añada verduras al plato primero.



6. Sea listo con el tamaño de sus porciones de comida.

Sugerencias para los padres:

- Lea la Etiqueta de Datos de Nutrición para verificar el tamaño de porción y las porciones por envase.
- Ayude a sus niños a leer las etiquetas de nutrición para comprender los tamaños saludables de porción.
- Supervise la cantidad de galletas, totopos, papitas fritas, y dulce que comen sus niños.
- Evite usar los dulces, helados, u otros alimentos como premios o recompensas por buen comportamiento.



7. Beba agua, leche descremada o de poca grasa en vez de bebidas gaseosas y otras bebidas dulces.

Sugerencias para los padres:

- Motive a su niño a beber leche descremada o reducida en grasa durante todas las comidas y bocadillos/meriendas.
- Limite la cantidad de bebidas gaseosas y otras bebidas dulces que bebe su niño.
- Mantenga un pichel de agua o botellas individuales con agua en el refrigerador.



8. Asegure que sus niños y adolescentes sigan una rutina antes de irse a dormir que incluya al menos 9 horas de sueño todas las noches.

Sugerencias para los padres:

- Sea un buen ejemplo y duerma lo suficiente cada noche. La mayoría de los adultos necesitan 8 horas de sueño cada noche.
- Establezca una rutina diaria para sus niños antes de irse a dormir.

Recuerde: 8 Hábitos de Niños y Familias Sanas™

1. Manténgase activo físicamente al menos 1 hora al día.
2. Dedique menos de 2 horas a jugar juegos de video y computadora, juegos de teléfono celular o viendo la televisión.
3. Coma un desayuno saludable todos los días.
4. Coma verduras y frutas en todas sus comidas y tentempiés.
5. Haga el tiempo necesario para las comidas nutritivas en casa.
6. Sea listo con el tamaño de sus porciones de comida.
7. Beba agua, leche descremada o de poca grasa en vez de bebidas gaseosas y otras bebidas dulces.
8. Asegure que sus niños y adolescentes sigan una rutina antes de irse a dormir que incluya al menos 9 horas de sueño todas las noches.

¡DESAFÍO de la Capacitación RD para Padres!

Recuerde estas sugerencias para cocinar saludablemente:

- Una de las formas más fáciles de enseñar a los niños acerca de los hábitos saludables para comer es _____ las comidas y los bocadillos o tentempiés.
- En vez de comprar carnes de alto contenido de grasa, compre cortes de _____, o _____, pescado, o frijoles
- ¿Cuáles son algunos métodos saludables para cocinar? _____

Recuerde las siguientes ideas para cocinar saludablemente:

- Una de las formas más fáciles de enseñar a los niños acerca de los hábitos saludables para comer es invitándolos a preparar las comidas y los bocadillos o tentempiés.
- En vez de comprar carnes de alto contenido de grasa, compre cortes de carne de lomo, o filete, pescado o frijoles
- ¿Cuáles son algunos métodos saludables para cocinar? Hornee, cocine al vapor, hierva, ase a la parrilla/ a las brasas o use el horno microondas.

Coma Bien

Coma bien, ya sea en su casa o afuera de su casa. Aprenda las mejores estrategias e ideas para disfrutar de sus comidas familiares en casa, consumir las porciones apropiadas, ordenar las opciones más saludables al comer afuera, y escoger los bocadillos y tentempiés más saludables.



Como dar el buen ejemplo:

- **Dando el buen ejemplo.** Usted puede jugar un papel importante en la salud de su niño. Por ejemplo, si usted bebe leche de grasa reducida en la cena, hay mayor probabilidad que sus niños también lo hagan.
- **Dele elogios a su niño.** Cuando su niño escoja un alimento saludable ayúdele a sentirse elogiado por su buena decisión. Note los cambios pequeños. Por ejemplo, ponga enfoque en cuan orgullosa se siente de sus esfuerzos para comer verduras o si su niño jugó afuera en vez de ver televisión.
- **Comparta con otros padres.** Los padres a menudo tienen dificultades siendo un buen ejemplo para sus niños. Comparta con otros padres y familias lo que le ayuda a usted, e infórmese sobre lo que funciona para ellos para que esas ideas puedan continuar ayudándola.



Buenas Ideas: Permita que sus niños controlen cuanto comen. Motíuelos a comer solo cuando tienen hambre y dejar de comer cuando se sientan llenos.

Dígalos a sus niños cuando ellos hagan algo bueno durante las comidas.

Disfrute los Tiempos de Comida

Es la hora de comer. Pero esto significa más que lo que se va a comer.

- Los niños aprenden imitando lo que ven. Ponga el buen ejemplo comiendo sus comidas a horas regulares cuando sea posible, ofreciendo y escogiendo alimentos y bebidas sanas y nutritivas, y comiendo las porciones apropiadas.
- La hora de comer es un momento de calidad en familia. Cuando juntos en familia se preparan y se comen las comidas, se aumenta la unidad familiar.



Buena Idea: ¡Si usted lo hace, ellos también lo harán!

¡Deshágase de las siguientes frases!

“¡El plato tiene que quedar limpio!”

“¡No hay postre hasta que te comas tus verduras!”

“¡Si te portas bien, te voy a dar un dulce!”

Sobornando a sus niños puede causarle más problemas que soluciones.

Mantenga la conversación positiva:

“Estoy orgullosa porque probaste una nueva verdura. ¿Qué sabor tiene?”

“Cuéntame acerca de algo bueno que haya pasado en la escuela hoy”.

“¿Qué habrá de nuevo mañana en la escuela?”

“¿Has comido lo suficiente?”

Coman juntos en familia

Coman juntos en familia al menos tres veces a la semana. ¡Si pueden comer juntos más a menudo, es mucho mejor!

¿Por qué es buena idea comer en familia?

1. Da a los niños la oportunidad para aprender sobre las horas de comidas nutritivas.
2. Provee un tiempo cuando se pueden servir los alimentos y bebidas saludables.
3. Permite a las familias un momento para ponerse al día y platicar sobre los eventos del día.
4. Los niños que comen sus comidas en familia sacan mejores notas en la escuela, tienen dieta más balanceada, peso saludable y demuestran otros comportamientos sanos.

¿Cuáles son los desafíos y las soluciones que se presentan para comer las comidas en familia?

Desafíos

Soluciones

¿Cómo puede ayudar a promover más comidas en familia en su hogar?

Buena Idea: Comidas Familiares: ¡cualquiera de los tiempos de comida cuentan! Si la cena es más difícil para que todos se reúnan alrededor de la mesa, trate de planear su desayuno en familia.

Sabía usted que...?

Comparado a los adolescentes que comen 3 comidas familiares a la semana, los adolescentes que comen su cena con sus familias 5–7 veces a la semana tienen:

- Menos de cuatro posibilidades para usar el tabaco.
- Menos de dos posibilidades para usar el alcohol.
- Menos de dos y medio posibilidades para usar la marihuana.

Fuente: La Importancia de Cenas Familiares VII, Universidad de Columbia, Centro Nacional para la Adicción y el Abuso de Substancias, 2011.

Sea listo con el tamaño de sus porciones de comida

¿Cuánto necesitamos?

| EDAD | 2-3 años | 4-8 años | 9-12 años | 14-18 años | 19-30 años | 31-50 años | 51+ años |
|--------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| VERDURAS | 1 taza | 1.5 tazas | 2-2.5 tazas | 2.5-3 tazas | 2.5-3 tazas | 2.5-3 tazas | 2-2.5 tazas |
| FRUTAS | 1 taza | 1-1.5 tazas | 1.5 tazas | 1.5-2 tazas | 2 tazas | 1.5-2 tazas | 1.5-2 tazas |
| GRANOS | 3 onzas | 5 onzas | 5-6 onzas | 6-8 onzas | 6-8 onzas | 5-7 onzas | 5-6 onzas |
| PROTEÍNA | 2 onzas | 4 onzas | 5 onzas | 5-6½ onzas | 5½-6½ onzas | 5-6 onzas | 5-5½ onzas |
| PRODUCTOS LÁCTEOS | 2 tazas | 2.5 tazas | 3 tazas | 3 tazas | 3 tazas | 3 tazas | 3 tazas |

Coma porciones más pequeñas. GRANDE no significa MEJOR.

¿Sabía usted que...?

- Los americanos comen y beben 25% más en calorías que lo hacían hace 20 años? Muchas personas no se dan cuenta que los tamaños de las porciones han aumentado gradualmente por los años.
- Los tamaños más grandes de las porciones están contribuyendo a la epidemia de obesidad en los adultos y en los niños.
- Los niños tienden a comer y beber lo que se les sirve. **Los padres tienen un papel muy importante en la reducción de los tamaños de las porciones.**

Como ayudarle a su familia a comer porciones más pequeñas

- Investigue las porciones adecuadas. El tamaño de una porción es una de las partes más importantes en la Etiqueta de Datos de Nutrición, y a la que menos atención se le presta. Examine el tamaño de la porción en la etiqueta antes de servirse su porción usual. ¡Es verdaderamente una experiencia reveladora!
- Use las tazas o las cucharas de medición para tener una idea exacta del tamaño adecuado. ¡Invite a sus niños a medir con usted!
- Evite comer las porciones astronómicas ya sea en casa o afuera de casa.
- Llene la mitad de su plato con verduras y frutas.
- Use platos, soperas, tazas, y cucharas pequeñas. Esto hace que las comidas se miren más grandes –y más satisfactorias.
- No coma de la bolsa o caja en que se compró el alimento. Saque la porción listada en la Etiqueta de Datos de Nutrición y coloque en un bol o plato.
- Coma sus comidas lentamente. Es probable que coma menos y disfrute más.

Escriba una manera en que puede ser más listo con los tamaños de las porciones: _____

Buena Idea: ¿Todavía quiere comer más? ¡Llene su plato con más verduras para sentirse lleno!

El Mejor Truco: Cuando prepare cacerolas o sopas, saque la porción que necesita, después refrigere o ponga a congelar el resto de la comida

Ordene comidas saludables cuando cene afuera de su casa



Mejores Sugerencias para las Familias:

1. Cómase un bocadito pequeño antes de salir de casa, como un pedazo de fruta. No se sentirá tanta hambre al llegar y probablemente comerá mucho menos.
2. Motive a su niño a obedecer al estómago y dejar de comer una vez que se sienta satisfecho pero no demasiado lleno.
3. Comparta su plato de comida
4. Envuelva el resto de la comida y llévesela a su casa para comérsela en otro tiempo de comida.
5. Establezca reglas para los niños antes de ir. Por ejemplo, asegure que ellos comprenden que todos van a tomar agua en vez de bebidas gaseosas.

¿Qué desea ordenar?

Ensalada:

El menú para adultos puede tener selecciones de ensalada pero el menú de los niños puede que no las tenga. Ordene sus ensaladas con un aderezo de grasa reducida y servido al lado.

Plato principal:

Elija los alimentos preparados a la parrilla, a las brasas, horneados, o asados. Pida que cualquiera de las salsas sea servida al lado.

Platos de Guarnición:

Ordene una porción de verduras en vez de papas fritas.

Postre:

Opte por ensalada de frutas o frutas de baya frescas o cómase un postre saludable en casa.

El Mejor Truco: ¡Ya que el precio de las bebidas es mucho más alto en los restaurants y contienen mucha azúcar, elija el agua con rodajas de limon para beberse una bebida libre de calorías!

Disfrute porciones pequeñas cuando coma afuera

Los americanos comen las porciones más grandes de comida entre todas las poblaciones del mundo. El comer porciones grandes de alimentos causa que padres y niños ganen peso. El comer porciones más pequeñas de alimentos ayuda a que la familia entera se mantenga sana.



El idioma del Menú

Estas palabras significan porciones **GRANDES**:

- Jumbo – Gigante
- Biggie – La Bomba, El Grande
- King – Rey
- Grande
- Double – Doble
- Triple – Triple
- Large – Amplio, voluminoso
- Extra-Large – Extra grande, voluminoso

Buena Idea: Los tamaños de porciones de muchos alimentos y bebidas han aumentado en los últimos años. En muchos casos, el tamaño de la porción ha doblado o triplicado.

Sea astuta al ordenar comidas de servicio rápido:

- Ordene las comidas para niños
- Hamburguesa de tamaño regular en vez de la hamburguesa doble o de un cuarto de libra
- Una porción de pizza con queso o con verduras
- Pechuga de pollo asada u horneada, remueva la piel o pellejo
- Burrito de frijoles o con verduras
- Ensalada con aderezo de grasa reducida
- Emparedados o submarinos con muchos vegetales y verduras como la espinaca, el tomate, los chiles verdes, y las cebollas
- Pida mostaza, salsa barbacoa, salsa mexicana, salsa de tomate, salsa para tacos, o salsa picante en vez de mayonesa u otros condimentos cremosos
- Batidos de frutas pequeños.
- Agua o leche descremada o reducida en grasa

Buena Idea: Cuando coma afuera de casa, disminuya el tamaño de su orden. Escoja las papas fritas tamaño pequeño en vez de la grande. Ordene las hamburguesas pequeñas en vez de las gigantes.

Transforme a la Comida de Servicio Rápido

Antes:

| | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| Hamburguesa ¼ Lb carne con queso | 520 calorías 26 gramos de grasa |
| Papas fritas grandes | 500 calorías 25 gramos de grasa |
| Bebida gaseosa regular | 310 calorías 0 gramos de grasa |



TOTAL:

1,330 calorías, 51 gramos de grasa

Después:

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| Hamburguesa Pequeña | 250 calorías, 9 gramos de grasa |
| Rodajas de manzana con caramelo | 85 calorías, 0.5 gramos de grasa |
| Leche con grasa al 1% | 100 calorías, 2.5 gramos de grasa |

TOTAL:

435 calorías, 12 gramos de grasa

Buenas Ideas: Visite la Página Web de su restaurante favorito para obtener los menús mas actualizados con la información de nutrición. Otro gran recurso es www.calorieking.com. Busque las opciones que tienen menos calorías, grasas, azúcar y sal agregadas.

Los bocaditos o tentempiés más grandes contienen más calorías. Esto puede llevar al aumento de peso lo cual es malo para su salud. Los expertos nos dicen que entre más grande es la porción de comida, se consume una mayor cantidad de calorías.

Coma los mejores bocaditos o tentempiés

El cereal no solo se puede comer en el desayuno.

El cereal de trigo integral es una selección excelente y deliciosa con mucha fibra. Lea los Datos de Nutrición y escoja los cereales que tienen menos de 10 gramos de azúcar por cada porción.

5 sugerencias simples para bocaditos y tentempiés

Una de las mejores rutas para que su familia coma alimentos saludables es preparar y disfrutar las siguientes opciones de bocaditos que contienen muchos productos frescos.

1. Sirva verduras en rodajas o trozos y frutas con aderezos o salsas de grasa reducida.
2. Sirva frutas frescas o en lata (en su propio almíbar) en un bol o tazón.
3. Agregue rodajas de bananas o fresas al cereal de trigo integral/azúcar
4. Licue un batido de frutas
5. Mezcle una variedad de frutos secos como nueces, cereal de trigo integral y frutas deshidratadas como las pasas.



Recuerde:



1: Manténgase activo físicamente al menos 1 hora al día.



2: Dedique menos de 2 horas a jugar juegos de video y computadora, juegos de teléfono celular o viendo la televisión.



3: Coma un desayuno saludable todos los días.



4: Coma verduras y frutas en todas sus comidas y tentempiés.



5: Haga el tiempo necesario para las comidas nutritivas en casa.



6: Sea listo con el tamaño de sus porciones de comida.



7: Beba agua, leche descremada o de poca grasa en vez de bebidas gaseosas y otras bebidas dulces.



8: Asegure que sus niños y adolescentes sigan una rutina antes de irse a dormir que incluya al menos 9 horas de sueño todas las noches.

¡DESAFÍO de la Capacitación RD para Padres!

Llene los espacios en blanco.

Compre Bien:

- Planee sus comidas y haga una _____.
- Lea las _____ para ver el tamaño de una porción, y las porciones por envase. Escoja productos bajos en calorías y grasas y con alto contenido de vitaminas y minerales.
- Haga de las compras una experiencia agradable para su niño _____ a participar en el proceso.
- ¿Qué clase de leche debe comprar? _____

Revise estas ideas para que sus comparas sean más fáciles y más saludables:
• Planee sus comidas y haga una lista de compras/comestibles.
• Lea las Etiquetas de Datos Nutricionales para ver el tamaño de una porción, y las porciones por envase. Escoja productos bajos en calorías y grasas y con alto contenido de vitaminas y minerales.
• Haga de las compras una experiencia agradable para su niño invitándolo a participar en el proceso.
• ¿Qué clase de leche debe comprar? Leche descremada o con grasa al 1%

Cocine Saludablemente.

Recuerde estas ideas para cocinar saludablemente:

- Una de las formas más fáciles de enseñar a los niños acerca de los hábitos saludables para comer es _____ las comidas y los bocadillos o tentempiés.
- En vez de comprar carnes de alto contenido de grasa, compre cortes de _____, o _____, pescado, o frijoles
- ¿Cuáles son algunos métodos saludables para cocinar? _____

Recuerde las siguientes ideas para cocinar saludablemente:
• Una de las formas más fáciles de enseñar a los niños acerca de los hábitos saludables para comer es invitándolos a preparar las comidas y los bocadillos o tentempiés.
• En vez de comprar carnes de alto contenido de grasa, compre cortes de carne de lomo, o filete, pescado o frijoles
• ¿Cuáles son algunos métodos saludables para cocinar? Hornee, cocine al vapor, hierva, ase a la parrilla/ a las brasas o use el horno microondas.

Coma Bien:

- _____ de los tiempos de comida.
 - Cuando coma afuera, ordene _____ en vez de _____
 - Los bocaditos y tentempiés deben ser bajos en _____ y _____.
 - ¿Porque es importante comer sus comidas en familia? _____
-
- Disfrute de los tiempos de comida.
 - Cuando coma afuera, ordene pequeño en vez de grande
 - Los bocaditos y tentempiés deben ser bajos en grasas y azúcar agregada.
 - ¿Porque es importante comer sus comidas en familia? Los niños aprenden acerca de las comidas saludables, consumen alimentos y bebidas saludables/nutritivos, permite a la familia platicar e informarse de lo que pasa, los niños que comen con sus familias tienen más probabilidad a sacar buenas notas/calificaciones, a tener una dieta balanceada, un peso saludable, y tienen otros comportamientos saludables.

¡Congratulaciones!

¡Usted ha completado exitosamente el Programa RD de Capacitación para Padres!

¿Cuáles son las 3 cosas más importantes que aprendió?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles son los 3 cambios que estará haciendo para su familia?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo considera usted que sea un mejor ejemplo ahora comparado a antes de haber completado el Programa RD de Capacitación para Padres?



Glosario

Appetizers: Bocaditos, entradas, aperitivos

Avocado: aguacate, palta, avocado, cura, pagua

Bacon: Tocino, panceta, lardo, tocineta

Beans: Frijoles, porotos, alubias, judías.

Cabbage: repollo, col

Chili peppers: Ají, ahí picante, ají morrón, chile

Corn: maíz, choclo, elote, chilote, jojote

Dip: dip, salsa, aderezo

Dried fruits: Fruta deshidrata como el arándano rojo deshidratado, las pasas, etc.

Green beans: habichuelas, vainitas, chauchas, judías verdes, porotos verdes

Lime: limon verde, lima

Nuts: Frutos secos como la nuez, avellana, almendra

Peanut = cacahuete

Hazelnut = avellana

Walnut = nuez

Almond = almendra

Cashew = anacardo

Pine nut = piñón

Peas: arvejas, chicharos, alverjas, guisantes.

Pine Nuts: piñones.

Soy, soy milk: Soja, soya, leche de soja, leche de soya

Straw: Popote (Mexico), pajilla, pajita.

Pork: cerdo, chanco, puerco, marrano, cochino

Snacks: Tentempiés, boquitas, antojitos, refrigerio, bocaditos, merienda, botanas

Sweet potato: ñame, batata, camote, boniato, papa dulce

Turkey: pavo, guajalote, gallipavo

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA PADRES
DIETÉTICA REGISTRADA

REGISTERED DIETITIAN
PARENT EMPOWERMENT PROGRAM

