

Extensión

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Buena comida para una buena salud

Por Glenda Wentworth, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

Mucha gente está teniendo problemas de salud por lo que están y no están comiendo. En los Estados Unidos hay muchas comidas y bebidas de dónde elegir, así que es importante tomar buenas decisiones. Los expertos están de acuerdo en que para tener una buena salud debemos comer menos alimentos con alto contenido de azúcares, grasas o sodio añadidos. Desafortunadamente, algunos de los alimentos que consumimos no tienen suficientes nutrientes, como el calcio por ejemplo, para mantenernos saludables. Los alimentos que la mayoría debería comer son verduras, frutas, leche baja en grasa y alimentos altos en calcio.



El gobierno federal publicó recientemente la Guía Dietética 2010 para los Norteamericanos. Esta guía provee buenos consejos para hacer cambios a nuestros hábitos de alimentación.

Tanto los padres como las personas que proveen servicios de atención personal pueden producir cambios al ayudar a los niños a elegir buenos alimentos. Estos hábitos de buena alimentación pudieran durar toda la vida.



Consejos para iniciar un estilo de vida saludable:

- Disfrute de su comida pero coma menos si usted tiene sobrepeso. Usted puede hacer esto al evitar las porciones grandes o el repetir la cantidad.
- Coma más frutas y verduras: a la hora de la comida, procure que la mitad de su plato contenga frutas y verduras. Coma frutas y verduras a la hora del refrigerio.
- Tome bebidas con menos azúcar. Los azúcares añadidos no proveen los nutrientes que nuestros cuerpos necesitan. El tomar bebidas azucaradas incrementa las posibilidades para que las personas desarrollen alta presión sanguínea. Deshágase de las bebidas azucaradas. Esto pudiera sonar extremo, pero tales bebidas no van a ser consumidas si no se encuentran en su alacena. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Añada rebanaditas de limón, naranja o pepino al agua, para darle sabor.
- Cambie de leche entera a leche desgrasada.
- Consuma más alimentos altos en calcio. La mayoría de los norteamericanos no consumen el calcio suficiente con sus comidas o bebidas. Sirva más leche, queso y yogur bajos en grasa. Otras buenas fuentes de calcio incluyen: pescado con huesos enlatado, verduras verdes cocidas (berza, col rizada y nabo), brócoli y frijoles pintos.

- Consuma menos azúcar. Chequee las etiquetas de comida para enterarse de los azúcares añadidos. Entre los azúcares añadidos se encuentran la sacarosa, melaza de maíz alta en fructosa, jarabe de maíz, dextrosa, glucosa, fructosa, maltosa, miel, y melazas. Piense acerca de la forma en que la comida fue preparada. Por ejemplo, elija fruta fresca en lugar de bocadillos con sabor a fruta, como por ejemplo las gomitas de sabores.
- Consuma productos hechos con 100% trigo entero en lugar de pan blanco.
- Elija alimentos con menos sal/sodio. Los alimentos procesados, como las carnes frías, tienen un alto contenido de sal. Mantenga las comidas rápidas a su mínimo.
- Tanto niños como adultos deben limitar la cantidad de pantalla que miran, especialmente de televisión. Menos tiempo frente a la televisión significa más tiempo de actividad.
- Tanto niños como adultos no debieran comer mientras miran televisión. La gente que come mientras el televisor está encendido no notan cuando ya se encuentran llenos y continúan comiendo.
- Manténgase activo todos los días.

Hablamos:

Hable con sus niños. Explíqueles que para vivir largas vidas saludables, ellos necesitan comer alimentos saludables y estar físicamente activos todos los días. Hable acerca de comer alimentos variados diariamente, porque no hay un solo alimento que contenga todo lo necesario para ayudarnos a estar saludables. Los niños querrán cuidar sus cuerpos, especialmente si ellos ven que usted cuida el suyo. Ayúdelos a entender que al mantener su cuerpo bien alimentado lo ayudarán a estar saludable y fuerte.

Receta para la salud

Ensalada de zanahorias y pasas

Ingredientes:

453 gramos (1 libra) de zanahorias, (5 a 6) peladas y rayadas

½ taza de pasas

1 cartón (235 ml/8 oz) de yogur de vainilla bajo en grasa



Mezcle todos los ingredientes en un tazón para mezclar.

Cubra con plástico para alimentos y refrigere por 15 minutos.

Revuelva la mezcla nuevamente antes de servir.

Puede ser servida en hojas de lechuga para añadir color.

Prepara 4 – 6 porciones.

De: Fun with Fruits and Vegetables Kids Cookbook, Dole Food Company