

## Extensión

### Marzo de 2016 Newsletter

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](http://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.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

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

## Hábitos de alimentación saludables

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

¿Está recibiendo la mejor nutrición de los alimentos que consume? Muchos de nosotros estamos comiendo más, pero recibiendo menos beneficios nutricionales. Haga su prioridad revertir esta tendencia aprendiendo el proceso de cómo crear tendencias de alimentación saludables para usted y su familia. La intención de un patrón de alimentación saludable es llenar sus necesidades de nutrición a partir de sus alimentos. También lo ayudará a lograr y mantener un peso corporal saludable, el cual puede reducir el riesgo de muchos males crónicos.



Todo lo que usted come y toma es importante, ya sea una comida o tan solo un bocadillo. Para construir un patrón de alimentación saludable, elija una variedad de alimentos y bebidas que provengan de cada grupo de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas, y lácteos/calcio). Asegúrese que estas selecciones llenen sus necesidades de calorías, y limite la grasa saturada, azúcares agregadas y sal.

Incluya alimentos que sean densos-en-nutrientes. Estos alimentos son ricos en vitaminas esenciales, minerales, fibra y otras sustancias naturalmente recurrentes que tienen efectos positivos en la salud. Los alimentos densos-en-nutrientes son naturalmente ligeros, bajos en grasas sólidas, tienen pocas cantidades, naturales o añadidas, de grasa, azúcares, almidones refinados o sodio.

Para la mayoría de las personas, el seguir un patrón de alimentación saludable debe incluir lo siguiente:

- Incrementar la cantidad de frutas y verduras que consume. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Comer y beber productos lácteos/de calcio mayormente sin o bajos en grasa.
- Consumir al menos la mitad de sus granos en sus formas enteras. Lea las etiquetas para asegurarse que granos enteros sean los primeros listados. Limite los postres y bocadillos de grano tales como pasteles, galletas u otros productos de repostería.
- Comer una variedad de alimentos de proteína (huevos, leguminosas, nueces, semillas, carne aviaría, pescados y mariscos, carne). Elija los alimentos de mar dos veces por semana y use leguminosas (frijoles, lentejas) o nueces y semillas en platos combinados en lugar de un poco de carne o carne aviaría al menos una vez a la semana.
- Reducir la grasa saturada sustituyendo verduras por un poco de carne con grasa y/o queso regular en los platillos.
- Tome más agua y menos refrescos azucarados.
- Limite la cantidad de alimentos procesados y alimentos altos en sodio consumidos durante las comidas o como bocadillos.

Haga selecciones saludables que usted disfrute, pero limite las selecciones que tengan un alto contenido de grasas saturadas, azúcares agregados, sodio, o calorías totales. La mezcla correcta de nutrientes-densos puede ayudarlo a estar más saludable ahora y a establecer un patrón de alimentación saludable.

Los azúcares agregados añaden calorías sin los necesarios nutrientes, haciendo difícil cubrir sus necesidades de nutrientes mientras trata de controlar sus calorías. Los azúcares agregados no incluyen aquellos azúcares que ocurren naturalmente, como por ejemplo aquellos que se encuentran en la fruta o leche.

La mayoría de nosotros consumimos más sodio/sal de la que necesitamos. Alimentos pre-preparados y empaquetados listos para comer son, por lo general, altos en sodio. Algunas maneras de reducir el consumo de sodio incluyen leer las etiquetas de Información Nutricional para comparar la cantidad que contienen los alimentos; cocinar las comidas a partir de alimentos frescos para controlar el contenido de sodio.

Organice un patrón de alimentación saludable que pueda mejorar la salud de su familia ahora y en el futuro. Obtenga más nutrición a partir de los alimentos y bebidas que usted necesita para dar energía al estilo de su familia.

## Hablemos

Hable con sus hijos acerca de las selecciones de alimentos para la familia. Pídale a su familia ayuda para planear las comidas y los bocadillos de la semana. Discuta con ellos la importancia de hacer pequeños cambios para que usted pueda mantener un patrón saludable para toda la vida. Obtenga nuevas ideas para incluir más frutas enteras a su dieta diaria. ¿Puede añadir frutas enteras a su cereal, panqueques u otros alimentos para el desayuno? En familia, lave, corte y pique las verduras para que estén listas cuando se les requiera para consumir como bocadillos. Para añadir proteínas, pruebe un yogurt, humus de garbanzo, o mantequilla de cacahuate para combinar con verduras. Consuma menos bebidas azucaradas como refrescos, bebidas de jugo o bebidas deportivas. Tenga agua a la mano. Llene una jarra con agua y manténgala en el refrigerador. Añada limón fresco, lima, rodajas de naranja u otra fruta o verdura para añadir sabor al agua.

## Receta para la salud: Sopa de pollo con col rizada

Encuentre la receta en: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla (picada)
- ½ taza de zanahoria (picada) o añada verduras congeladas como un sustituto saludable
- 1 cucharadita de tomillo (molido)
- 2 dientes de ajo (picado)
- 2 tazas de agua (o consomé de pollo)
- ¾ de taza de tomate (picado)
- 1 taza de pollo, cocido, sin pellejo y en cubitos
- ½ taza de arroz entero, cocido (o arroz blanco)
- 1 taza de col rizada (picada, algo así como una hoja)

### Indicaciones

1. Caliente el aceite en una sartén mediana. Añada la cebolla y zanahoria. Saltee hasta que las verduras se suavicen, unos 5-8 minutos.
2. Añada el tomillo y cebolla. Saltee otro minuto.
3. Añada agua o consomé, tomates, arroz cocido, pollo y col rizada.
4. Cueza a fuego lento por 5-10 minutos.
5. Prepara 3 porciones.

