

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.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

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

Consejos para tener una Temporada Festiva saludable

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

La temporada festiva es por lo general una época para celebrar con los amigos y la familia. También es una época donde somos indulgentes en el consumo de las cosas buenas de las fiestas aún cuando muchas de las comidas están llenas de azúcares y grasas. Debido a que esas comidas están presentes tan solo durante las fiestas, existe una gran atracción por consumirlas.

Así que, ¿cómo podemos evitar subir unos kilos y todavía disfrutar de las tradiciones de las fiestas? Control de raciones es la respuesta. No hay necesidad de excluir sus cosas favoritas de la temporada. Saber cuándo dejar de comer es lo importante. Algunos recortes en el consumo de calorías aquí y allá pueden ser la diferencia para evitar el temido aumento de peso.

Estrategias para evitar el consumo excesivo:

- Use un plato más pequeño. Esto alienta a poner menos comida y así aminorar el tamaño de ración.
- Empiece su día con un desayuno saludable. Incluya granos enteros, fruta, lácteos bajos en grasa y proteína de huevos, jamón o crema de cacahuete. El desayunar puede ayudar a controlar el apetito durante el día.
- Consuma comidas balanceadas. Pruebe un poco de todo, pero llénesse con frutas y verduras. Elija verduras y frutas que tengan una variedad de colores y nutrientes.
- Coma lentamente. Saboree cada bocado. Antes de servirse otra vez, espere unos diez minutos para ver si aún tiene hambre.
- Elija agua o leche baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas. Las frutas o verduras imbuidas con agua son una alternativa "con sabor". Otras opciones con sabor son los tés no azucarados y los tés de hoja.
- Lleve consigo, en su bolso o auto, bocadillos saludables. Esto ayuda a evitar sus visitas a los restaurantes de comida rápida mientras hace sus mandados. Los bocadillos con propiedades nutritivas son mejores. Las almendras son fáciles de empacar y transportar y tienen una gran cantidad de nutrientes.



Consejos para ayudarlo a reducir el azúcar y la grasa en sus recetas:

- Usted puede reducir la cantidad de azúcar en la mayoría de recetas por un 25 por ciento, sin tener un gran impacto en el sabor del producto. Trate añadir canela o vainilla a su receta para darle la idea de azúcar.
- Reemplace la mitad de la grasa o aceite en las recetas de sus productos horneados (excepto por las galletas) con puré de manzana no azucarada.
- Use leche, queso, yogur, crema agria y crema bajas en grasa o sin ella.

Hablemos:

Con los niños descansando por las vacaciones de la temporada, este es el tiempo perfecto para enseñarles sobre la preparación de alimentos. Además de ser divertido, los niños pueden aprender habilidades importantes y recetas propias de la familia. El ver a familiares y amigos disfrutar de sus creaciones incrementa su autoestima. Empiece con técnicas simples como cómo utilizar el rodillo, el uso de cortadores de galletas o cómo untar merengue. Mientras usted prepara las cosas, explique los diferentes métodos de hornear y su propósito.

Tareas específicas que los niños pueden realizar de acuerdo a su edad:

Tres años de edad: lavar las frutas y verduras, mezclar ingredientes en un tazón, trozar lechuga y verter líquidos.

Cuatro años de edad: engrasar los contenedores, abrir paquetes, pelar naranjas o huevos duros, cortar hierbas frescas con tijeras y machacar plátanos con un tenedor.

Cinco años de edad: agitar mezclas, trozar ejotes, preparar lechuga para la ensalada, presionar cortadores de galletas, verter líquidos y medir ingredientes.

Siete años de edad: lavar verduras, mezclar y agitar ingredientes, batir huevos, medir ingredientes secos, envolver y dar figura a galletas.

Nueve y diez años de edad: amasar la masa para el pan, agitar mezclas calientes, mezclar rebozados, hornear alimentos en tostadores y cortar alimentos con cuchillos de mesa.

Diez años de edad y más: rebanar o picar verduras, hervir papas, cocinar con el microondas, hornear alimentos en la estufa y sofreír ingredientes en la estufa.



Actividades físicas:

Durante las fiestas, la actividad física es una de las cosas que se nos pasa porque queremos realizar nuestra lista de mandados. Pero, una de las mejores cosas que usted puede hacer es seguir activo durante las fiestas. Puede ayudar con el estrés, a regular el apetito y a quemar todas las calorías extra que ingerimos en las fiestas. El estar activo requiere de planeación durante cualquier época del año, especialmente durante la temporada festiva. He aquí algunas formas divertidas para estar activo durante los meses invernales.

- Caminar por su vecindario para ver las luces festivas
- Patinar sobre hielo
- Guerras con bolas de nieve
- Palear la nieve; dele a los niños palas adecuadas para su tamaño
- Esquiar/esquiar en tabla
- Hacer muñecos de nieve, cuevas en la nieve, etc.
- Andar en trineo
- Caminar en la nieve
- Hacer burbujas y verlas transformarse en “burbujas de hielo”

Receta para la salud:

Pastelillos de frijoles negros

Ingredientes:

1 lata 425g ó 454g (15 ó 16 onzas) de frijoles negros, drenados y enjuagados

3 huevos

3 cucharadas de aceite vegetal

¼ de cucharada de chocolate en polvo

1 pizca de sal

1 cucharada de extracto de vainilla

¾ de cucharada de azúcar blanca

1 cucharadita de café instantáneo (opcional)

½ cucharada de gotas de chocolate semi-dulce

Photo compliments of
NDSU Extension



ingredientes, excepto el chocolate, en una licuadora; mezcle muy bien; vierta la mezcla en el recipiente preparado. Espolvoree la mezcla con las gotas de chocolate. Hornee en el horno caliente hasta que la superficie superior se seque y los lados empiecen a desprenderse del recipiente; unos 30 minutos.

Prepara unas 16 porciones;

Por porción: 140 calorías, 6g de grasa, 3g de proteína, 20g de carbohidratos y 105mg de sodio.

Indicaciones:

Precaliente el horno a 176,6° C (350° F) Engrase ligeramente un recipiente para hornear de 20 por 20 cm. Combine todos los

Receta encontrada en: North Dakota State University Extension Service @ http://www.ag.ndsu.edu/globalfood/Visual%20Recipe_BlackBeanBrownies.pdf

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...