



Cortador del Coste

Preparar alimentos en casa le puede ahorrar mucho dinero. Cuando pueda, haga usted el mismo el trabajo. Los alimentos preparados cuestan más. Use pequeñas cantidades de alimentos con proteína cuales son un poco más costosos, como la carne. Suplemente su platillo con frijoles y legumbres, o sirva pequeñas cantidades de carne con muchas verduras saludables.

Cuando vaya de compras, adquiera solamente la cantidad que necesita para que no termine tirando comida. Váyase con cuidado con la comida que compre de la punta de la pirámide alimentos, los dulces y los alimentos altos en grasa. Sirva fruta fresca o fruta cocida en postres.

Si Usted quiere comer mejor por menos, póngase en contacto con nosotros para más información.

1-877-356-6675

MAXIMIZANDO LAS COMIDAS DE FAMILIA

Durante la hora de la comida en la mesa, se crean lazos familiares y recuerdos para toda la vida. Las comidas familiares también enseñan a los niños a comer saludablemente. Pruebe estas maneras fáciles para hacer que las comidas con la familia se conviertan en una rutina placentera.

Establezca una hora familiar. Las horas de comida regulares les dan a los niños una mejor oportunidad para comer una buena variedad de alimentos y tener la cantidad correcta de comida para crecer, estar saludable y mantener un peso ideal.

Hágalo simple, hágalo rápido! Pase menos tiempo en la cocina y más tiempo en la mesa con la familia. Los alimentos simples, aún sandwiches fríos pueden saber buenos y ser buenos para usted. Puede hacer cualquier alimento especial si todos se sienten relajados y si la hora de la comida está llena de cuidados y risas.

Coma a la mesa. Es más fácil hablar y escuchar a su familia cuando se está cara a cara con los otros. El comer de lado en la cocina quita el contacto directo con los ojos.

Disfrute la conversación en la mesa. Tenga una buena conversación – sin quejas. Delés a todos la oportunidad para hablar. Para temas para iniciar una conversación, vaya a: http://uwadmnweb.uwyo.edu/centsible/2002_3TV.html

Reafirme que las comidas familiares son importantes. Durante la hora de la comida apague la televisión. No conteste el teléfono. Espere hasta que todos hayan terminado de comer para que puedan retirarse de la mesa.

Sea realista acerca de la hora de la comida.

Trate de que la hora de la comida no se prolongue mucho, especialmente si los niños están cansados.



EL SENTIDO MAYOR

La hora de la comida- un hábito saludable para mantener

Sus necesidades nutritivas no cambian, ya sea si está cocinando para su familia o solo para uno o dos. Para asegurarse de que está comiendo alimentos ricos en nutrientes, mantenga el hábito de planear y preparar los alimentos.



Planee sus alimentos por adelantado, ya sea para la semana o para el mes, dependiendo de qué tan seguido le gusta a usted hacer compras en el super.

- ✓ Incluye 5-9 porciones de frutas y verduras todos los días. Piense en darle color a sus comidas y tenga variedad en las mismas.
- ✓ Incluya 3 porciones de alimentos ricos en calcio, como la leche baja en grasa, yogurt o queso.
- ✓ Haga que por lo menos 3 de sus granos sean enteros: trigo integral, avena, arroz moreno o cebada.
- ✓ Las proteínas no tienen que ser carne. Los frijoles y las legumbres, las nueces y las semillas también son excelentes opciones.

Utilice las “sobras planeadas”. Compre un trozo de carne y córtelo para hacer varios alimentos, como un cocido de res, carne asada y carne guisada.

Planee cocinar alimentos en cantidades grandes y congélelos en contenedores individuales para comidas. Se puede preparar comida con una amiga y dividirla.

Piense en cocinar como un pasatiempo. Busque nuevas formas de preparar los alimentos y luego siéntese a la mesa y disfrute cada bocado.

Comidas preparadas al sartén

<i>Panes y Cereals</i> 1 taza (crudos)	<i>Salsa</i> 1 sopa en lata + 1½ latas de leche o de agua	<i>Carne, Aves, pescado o frijoles</i> 1 libra o 1½ taza (cocidos)	<i>Verduras</i> 1½ a 2 tazas (de lata, cocidas, o crudos)
Macarrones de trigo integral	Crema de papa	Carne picada de res, pollo o pavo	Zanahorias
Espagueti de trigo integral	Crema de pollo	Cerdo o jamón picado	Guisantes
Arroz moreno	Crema de apio	Carne molida de res	Ejotes
Fideos de trigo integral	Crema de hongos	Atún	Habas iima
Bulgur	Sopa de tomate	Salmon	Brócoli
	Sopa de cebolla	Caballa	Espinaca
		Frijoles	Verduras mixtas
		Salchiachas	Apio
		Huevos	Pimiento verde

1. Escoja un alimento de cada uno de los cuatro grupos en el cuadro. Revuélvalos en un sartén.
2. Sazone con sal, pimienta, salsa de soya, hojuelas de cebolla o con polvo de ajo.
3. Hierva
4. Reduzca el fuego al mínimo. Cubra la cacerola y déjelo a fuego lento por 30 minutos hasta que la pasta o el arroz estén tiernos. Revuelva ocasionalmente para prevenir que se peguen.
5. Revuelva hasta ½ taza de queso al final (opcional)

Rinde 4 a 6 porciones.

Hechos acerca de Comidas familiares

Los estudios muestran que la gente de todas las edades come comidas más balanceadas y con más variedad cuando comen con familia y amigos.

Las familias que comen juntas consumen más frutas, verduras y leche, y menos comida frita y refrescos (sodas). Su dieta contiene más calcio, hierro, vitaminas y fibra y menos grasa saturada y trans.

Hay una relación entre las comidas familiares y la reducción del riesgo de que un adolescente vaya a fumar, a tomar bebidas alcohólicas o a usar drogas. Una encuesta muestra, por ejemplo, que el 79% de adolescentes dijeron que el cenar en casa es una de las actividades que disfrutaban más con sus padres.



Modos de Vida Activa para la Familia



La vida activa le ayuda a su familia a disfrutar la vida! El movimiento aumenta la energía y promueve el sueño profundo. También es una forma de vida usted y sus hijos puedan mantenerse saludable y tener un peso ideal. De hecho, la vida activa baja la probabilidad de la obesidad, la diabetes y enfermedades del corazón para usted y sus hijos.

¿Cómo puede tener una familia activa?

Muévase! Los niños generalmente “heredan” el estilo de vida de su familia. Si usted se mantiene activo, hay una gran probabilidad que su hijo también lo sea. Los adultos establecen el estilo de actividad física en la familia.

Incluya actividad en la vida familiar. Usted no necesita gastar dinero extra, o aún involucrarse en deportes. Todos pueden estar activos eligiendo todos los días actividades que involucren movimiento, como caminar.

Juegue! Siéntase suficientemente joven para jugar, especialmente con su hijo. Si ya se le olvidó cómo, su hijo puede enseñárselo. Su implicación y entusiasmo apoya el juego de su hijo.



Establezca límites para mirar televisión y tiempo para usar la computadora para toda la familia. Esto permitirá dejar más tiempo para la actividad física.

Sus hijos necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días. Los adultos necesitan incluir por lo menos 30 minutos de actividad física moderada. Si usted ha estado fuera de acción por un tiempo, comience lentamente. Estar activo con su familia es lo que cuenta.

El rincón de los niños

Marty dice

“Puedes ayudar a hacer las comidas familiares algo especial”.



Recoge flores para poner en la mesa



Haz manteles individuales para la mesa



Pon música divertida – no demasiado alta - durante la comida.



Pregunta qué puedes hacer para ayudar



Una educadora del *Programa de Nutrición Cent#ible* puede mostrarle a Usted como:

-

Los participantes reciben un *Libro de Cocina de Nutrición Cent#ible* gratis y muchos otros regalos incluyen:

-
- un termómetro del refrigerador

¡Lo mejor de todos, conocer nuevos amigos, compartir ideas, y gozar! Clases son gratis para las personas que califican.

Busqué entre el libro de cocina y soy muy impresionada! Especialmente con la Mezcla Maestra... no más pizza del restaurante para nosotros! Recibí muchas buenas ideas para ir de compras, para planificar las comidas, para alimentos para tener en mi casa, y varias recetas sencillas buenas. Muchas gracias. El programa me ha ayuda mucho.

Para recibir más información, llame una Educadora de *Nutrición Cent#ible* en su condado:

Albany	721.2571	Hot Springs	864.3421	Park	527.8560	Weston	746.3531
Big Horn	765.2868	Johnson	684.7522	Platte	322.3667	Wind River Reservation	
Campbell	682.7281	Laramie	633.4383	Sheridan	674.2980	• Ft. Washakie	332.0470
Carbon	328.2642	Lincoln		Sublette	367.4380		
Converse	358.2417	• Afton	885.3132	Sweetwater	352.6775	En Español	1.877.356.6675
Crook	283.1192	• Kemmerer	877.9056x410	Teton	733.3087	State Office	1.877.219.4646
Fremont	332.1030	Natrona	235.9400	Uinta	783.0579		
Goshen	532.2436	Niobrara	334.3534	Washakie	347.4567		

Para información sobre cómo aplicar para las estampillas de alimentos, llame 1.800.457.3659. Financiado po el Programa de Estampillas de Alimentos.

Este material fue fundado por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA. El Programa de Cupones para Alimentos provee asistencia nutritiva a gente con bajos recursos. Le puede ayudar a comprar comida mas nutritiva para una mejor dieta. Para obtener mas información, contacte a su oficina de servicios sociales. Considerarán a las personas que buscan la admisión, el empleo, o el acceso a los programas de la Universidad de Wyoming sin consideración alguna hacia la raza, el color, la religión, el sexo, el origen nacional, los inpedimentos, la edad, la creencia política, el estatus del veterano, la orientación sexual, y el estatus marital o familiar. Personas con los inpedimentos que requieren los medios alternativos para la comunicación o la información del programa (Braille, amplificación de foto, cinta audio, etc.) deben llamar la oficina de Extensión Cooperativa de su condado. Para radicar una queja, escriba UW Employment Practices/Affirmative Action Office, University of Wyoming, P.O. Box 3434, Laramie, Wyoming 82071-3434.

Cooperative Extension Service

UNIVERSITY
OF WYOMING

Family & Consumer Sciences

Cent#ible Nutrition Program

Dept # 3354
1000 E. University Ave
Laramie, WY 82071-3354
307-766-5375
toll free 1-877-219-4646

website: www.uwyo.edu/centsible