

Reinventar la comida saludable

Los niños son importantes para el futuro y nuestro objetivo debe ser ayudarlos a aprender hábitos saludables, obtener nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo, evitar enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes y disfrutar comida saludable. Ayudar a los niños puede iniciarse en tu propia cocina al servir alimentos saludables. ¿No sabes dónde comenzar? Usa este folleto para hallar ideas para una comida más saludable.

5 Consejos para mejorar tu comida

- 1) Añade más frutas y verduras
- 2) Usa granos y harinas integrales
- 3) Elige métodos saludables de cocina
- 4) Selecciona proteínas sin grasa y productos lácteos bajos en grasa o libres de grasa
- 5) Limita la sal, el azúcar añadida y los alimentos altos en grasa



Prepara algunos ingredientes antes

La preparación puede consumir su tiempo. Ahorra tiempo de preparación al preparar una vez entre semana cuando tengas tiempo extra.

- ◆ Rebana las zanahorias, cebollas, apio y demás verduras y guárdelas en un recipiente hermético en el refrigerador hasta el momento en que los vayas a usar.
- ◆ Lava, quita el tallo y las hojas y pon las frutas y verduras en bolsas de plástico de tamaño de una porción individual.
- ◆ Haz muffins y congélos. Sácalos del congelador y caliéntalos en el microondas o déjalos descongelar.
- ◆ Corta la fruta la noche anterior y sírvela en el desayuno.

Planea con tiempo

Si planeaste qué comer y seguiste los pasos necesarios para prepararlos, seguramente ya estás consumiendo alimentos aún mucho más saludables.

- ◆ Lee los anuncios con descuentos para incluirlos en tu plan.
- ◆ Haz un plan de comidas y lista de compras para ahorrar tiempo y dinero. No tendrás que ir a la tienda muy seguido porque tienes todo lo que necesitas y usarás los alimentos saludables ya planeados.
- ◆ La tienda—si lo compras, te lo comerás. Por eso sé inteligente. No vayas a la tienda con hambre. Enfócate en los alimentos alrededor del perímetro de la tienda. Busca y compara las etiquetas para elegir opciones más saludables.

Compara las etiquetas

Lee de cerca las etiquetas de los alimentos antes de decidirte a comprar cierto producto o al comparar dos productos similares. La opción más saludable deberá tener menos grasa en total, grasa saturada, sodio, azúcar, calorías y nada de grasa trans. Asimismo, busca aquellas que incluyan más fibra, vitaminas y minerales. Busca los granos integrales en la lista de ingredientes.

Métodos de comida saludables

Elige métodos saludables al cocinar.

- ◆ Cocina las verduras al vapor en vez de hervirlas.
- ◆ Hornea las papas fritas y los nuggets de pollo en vez de freírlos.
- ◆ Hornea en el microondas las verduras congeladas con poca o nada de agua para ayudar a que se mantengan los nutrientes.
- ◆ Cocina a la parrilla la carne para que parte de la grasa escurra.
- ◆ Sofríe algunos alimentos para evitar la pérdida de nutrientes.

Sustituye ingredientes

Sustituye los ingredientes altos en grasa, sodio y azúcar al cocinar y al hornear tus alimentos.

- ◆ Usa yogurt natural bajo en grasa en vez de crema.
- ◆ Sustituye puré de manzana por la mitad de aceite que requiera una receta de hornear.
- ◆ Usa ajo en polvo en vez de utilizar sal de ajo y elija salsa de soya baja en sodio en vez de la regular.
- ◆ Disminuye una cuarta parte de azúcar en tus recetas, particularmente si usas algo como el puré de manzana dulce en la receta.



Aumenta consumir verduras

Añade verduras hechas puré o trituradas para añadir nutrientes sin que nadie se dé cuenta.

- ◆ Añade zanahorias, apio y chícharos en puré a la salsa de tomate para pastas.
- ◆ Usa calabacitas ralladas en muffins, panes y hotcakes.
- ◆ Añade zanahorias ralladas u otras verduras a la lasaña.
- ◆ Añade papas o coliflor a las sopas y guisados para que se vuelvan más espesos.



Revitaliza tus recetas

Estas ideas harán un poco más saludables las comidas favoritas de los niños.

- ◆ **Tacos:** enjuaga la carne molida sin grasa para quitar el exceso de grasa; añade frijoles; usa saborizante reducido en sodio; usa tortillas integrales, muchas verduras y queso bajo en grasa
- ◆ **Pasta:** elige pastas integrales; limita las salsas de crema o usa leche baja en grasa y caldo; añade verduras a las carnes; haz las verduras puré para usarlas como salsas o para espesar las salsas
- ◆ **Comida china:** Usa ingredientes frescos como el jengibre y el ajo en vez de las salsas comerciales; compra salsa de soya y caldo bajos en sodio; añade verduras a las carnes; sirve con arroz integral
- ◆ **Lasaña:** usa carne sin grasa y enjuaga para quitar el exceso de grasa; añade verduras trituradas o espinaca picada; en vez de usar queso regular, utiliza queso reducido en grasa, y ponlo únicamente en la capa superior y no en las demás capas; prefiere la pasta integral
- ◆ **Nuggets de pollo:** hazlos tú misma en casa; cocínalos en el horno regular o en el microondas—no los frías; usa claras de huevo y pan molido integral o cereal para empanizarlos
- ◆ **Pizza:** es mejor usar masa de pizza integral; usa salsa de tomate condimentada; pon pequeñas cantidades de queso reducido en grasa en la pizza; usa muchas verduras entre los ingredientes; límitate en el pepperoni, chorizo y demás ingredientes altos en grasas y calorías. Acompaña tu pizza con frutas y verduras.

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.