$entido común alimenticio para la familia

Enero y Febrero 2015

Programas de Nutrición de la Universidad de Wisconsin-Extensión

http://fyi.uwex.edu/alimentando

Si tiene un teléfono inteligente (smart phone) escanee este código QR para ver más

Obtenga la información nutritiva

Ya sea que busque alimentos con menos calorías, más fibra o menos azúcar, la información nutritiva en los paquetes de alimentos es el mejor lugar donde encontrar lo que necesita saber.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño por Ración 1 cup/1 taza (228g)
Servings Per Container/Raciones por Envase 2

Amount Per Serving/Cantidad por Ración

Calories/Calorías 260 Calories from Fat/Calorías de Grasa 120	
	% Daily Value*/% Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 13g	**20%**
Saturated Fat/Grasa Saturada 5g	**25%**
Trans Fat/Grasa *Trans* 2g	
Cholesterol/Colesterol 30mg	**10%**
Sodium/Sodio 660mg	**28%**
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 31g	**11%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	**0%**
Sugars/Azúcares 5g	
Protein/Proteínas 5g	

Vitamin A/Vitamina A 4%	•	Vitamin C/Vitamina C 2%	
Calcium/Calcio 15%	•	Iron/Hierro 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

*Los porcentajes de Valores Diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calories/Calorías:	2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total 13g	Less than/Menos de	65g	80g
Saturated Fat/Grasa Saturada 5g	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol 30mg	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio 660mg	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 31g		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g		25g	30g

Fuente: FDA

Empiece en la parte superior para encontrar el número de **porciones por envase** y el **tamaño de cada porción**. La información que aparece después del tamaño de las porciones, como por ejemplo **calorías**, se refiere a una porción de ese alimento.

Debajo del tamaño de una porción y de las calorías, usted encontrará los **nutrientes** importantes en ese alimento y el **Valor Porcentual Diario** (**Percent Daily Value o % DV).** Use esta información para comparar productos similares y saber cuál producto tiene una mayor o menor cantidad del nutriente o nutrientes que le interesan a usted. Un alimento es "**bajo**" en un nutriente si contiene 5% DV o menos de ese nutriente. Por ejemplo, un alimento con un 4% DV de Grasa Total es "bajo en grasa." El contenido de un nutriente es "**alto**" si el alimento tiene 20% DV o más de ese nutriente. Por ejemplo, un alimento con 20% DV de Calcio es "alto en calcio."

Parfaits de yogur
Porciones: 4

Ingredientes:
2 tazas de fruta fresca en trocitos o fruta congelada no endulzada, descongelada y escurrida
2 tazas de yogur de vainilla bajo en grasa
Ingredientes opcionales: 4 cucharadas de pasas, fruta seca, nueces picadas, semillas de girasol o cereal crujiente

Instrucciones:
1. Lave la fruta fresca y córtela en trocitos del tamaño de un bocado o descongela y escurra la fruta congelada.
2. Ponga 1/4 de taza fruta en el fondo de cuatro vasos. Cubra cada uno con 1/4 de taza de yogur de vainilla. Agregue otra 1/4 de taza de fruta y cubra con 1/4 de taza de yogur.
3. Cubra con los ingredientes opcionales, si desea.
4. Cubra y refrigere hasta server.

Fuente y fuente de fotografia: : Iowa State University Extension, http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/sites/www.extension.iastate.edu/files/Parfaits%20de%20yogur.pdf

Practiquen lectura y matemáticas mientras cocinan

Los niños de edad preescolar podrían:
- Encontrar palabras en una receta que empiecen con cierta letra. Es posible que puedan leer o deletrear algunas palabras.
- Aprender palabras nuevas.
- Contar el número de pedazos de fruta que ponen en un postre de fruta con helado.

Los niños mayores podrían:
- Leer y seguir las instrucciones de la receta.
- Calcular la cantidad de cada ingrediente de una receta que se debe añadir si se prepara el doble o la mitad.

La educación que proporciona el WNEP es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW-Extensión y organizaciones asociadas. Los cupones para alimentos pueden ayudar a promover una dieta sana. Para saber más sobre los cupones para alimentos, llame al http://access.wisconsin.gov .

UW Extension University of Wisconsin-Extension

Cocinen juntos. Coman juntos. Hablen juntos. Conviertan la hora de comer en la hora de la familia.

Se necesita un poco de esfuerzo para juntarlos a todos a la hora de comer. Pero vale la pena y toda la familia come mejor.

Fuente: USDA, Food and Nutrition Service

Cómo tener comidas familiares felices

- Concéntrense en la comida y en los otros miembros de la familia. Apaguen el televisor. Contesten llamadas telefónicas más tarde.
- Hablen de cosas divertidas y alegres. Traten de crear momentos sin estrés durante las comidas.
- Anime a su hijo(a) a probar alimentos. Pero no sermonee ni fuerce al niño o a la niña a comer.

Comidas familiares rápidas

- Prepare comidas rápidas en noches ajetreadas. Pruebe un sofrito de carne con verduras, sopas rápidas o emparedados.
- Haga algunas tareas el día anterior. Lave y corte las verduras o prepare una ensalada de fruta. Prepare burritos o chili de carne de res con poca grasa o pavo. Almacene todo en el refrigerador hasta que sea hora de comer.
- Busque recetas rápidas y sabrosas que sean económicas.

Fuente : USDA, Food and Nutrition Services, Core Nutrition Messages

Actividades divertidas para la familia sin importar las condiciones atmosféricas

Este invierno reserve tiempo para jugar con sus hijos y moverse más. ¡Se sentirá bien! Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física cada día. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física casi todos los días.

¿Busca ideas para actividades en el **interior**?

- Actúen los cuentos de sus libros favoritos.
- Suban el volumen de la música y bailen.
- Jueguen un juego activo como por ejemplo Simón Manda o jueguen a "seguir al líder" por toda la casa.

¿Busca ideas para actividades al **aire libre**?

Kids Making Snowman by Homayon Zeary via Flickr CC

- Arrópense para jugar en la nieve. Hagan una familia de nieve, escalen una montaña de nieve o hagan caminos en la nieve.
- Decoren un árbol exterior para los pájaros.
- Busquen huellas de animales en la nieve.

Adaptado de Nibbles for Health, *Let's Move…Cold Weather Fun (Picaditas para la salud, movámonos… diversiones para el tiempo frío),* http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_37.pdf

Recursos adicionales

Para obtener información y consejos para el manejo del dinero, la crianza de los hijos y otros problemas familiares, visite la página de facebook de Family Living Programs (Programas para la Vida Familiar) en http://www.facebook.com/UWExtensionFamilyLiving