



Cómo crecer sano y activo

Mayo

Pasos a una familia saludable

Comer es uno de los grandes placeres de la vida. Las elecciones alimenticias que tú y tu familia hacen pueden tener un impacto positivo (o negativo) en tu salud hoy, mañana y en el futuro. Sin importar la edad, nuestro cuerpo necesita una variedad de alimentos diariamente para obtener todos los nutrientes necesarios para la buena salud.

- Escoger alimentos de grano entero—tales como el pan y galletas saladas integrales, avena, arroz café, y palomitas bajas en grasa—con más frecuencia.

- Incluir una variedad de colores de verduras durante varios días.

- Comer fruta fresca, congelada, enlatada y deshidratada. Incluir jugo de fruta de 100% también pero en cantidades más pequeñas y con menos frecuencia.

- Tomar y comer leche baja en grasa y sin grasa y productos lácteos.

Procurar consumir tres porciones de 8-onzas cada día.

- Seleccionar alimentos con proteína magra—tales como la carne, carne de aves y pescado. Experimentar con más alimentos basados en los frijoles secos y chícharos.

- Reemplazar cualquier otro refresco de dieta o regular con agua—especialmente si tomas más de uno al día.

- Desayunar algo; hasta la pasta que sobró de la noche anterior es mejor que nada. O lleva un plátano, yogurt o barra de granola baja en grasa para un bocadillo durante la mañana.

Receta del mes: Ensalada de taco

6 tazas de lechuga romana lista para servirse

2 tazas de jitomates cherry, partidos

1 taza de frijoles enlatados drenados (tipo “kidney”, negros o garbanzos)

1 taza de elote congelado, descongelado (opcional)

1/4 de taza de queso mozzarella rallado

1 taza de Tostitos de maíz horneados quebrados

3 cucharadas de vinagre

1/2 cucharadita de aceite para ensaladas
Pimienta negra al gusto

En un tazón grande, combina la lechuga romana, jitomates, frijoles, elote (si deseas) y mozzarella. Cubre y refrigera hasta servir, hasta 24 horas. Justo antes de servir, agrega los tostitos, vinagre, aceite y pimienta. Revuelve para mezclar. Hace 4 porciones.

Información nutrimental: 181 calorías, 4 g de grasa, 1 g grasa saturada, 5 mg colesterol, 372 mg de sodio, 29 g carbohidratos, 9 g proteína, 7 g de fibra

Adaptado de Communicating Food for Health, mayo de 2003, y Food for Fitness and Fun, mayo de 2004.

Mayo es el mes de la ensalada

Celebra con almacenar la alacena, refrigerador y congelador con ingredientes listos para prepararse. Prueba estos:

- frijoles enlatados o cocidos

- atún enlatado

- almendras, nogales, pacanas (nueces), nueces de soya

- pasas y otras piezas de fruta deshidratada

- peras y naranjas mandarinas enlatadas

- fresas, kiwi, manzanas, plátanos

- zanahorias, apio, brócoli, rábanos

- espinacas, lechuga romana, hojas verdes mixtas

- carne cocida y huevos cocidos
- queso cottage y yogurt bajo en grasa
- chícharos congelados y pollo cocido

Reto para la actividad física: ¡Muévete más!

Datos recientes del Buró del Censo de los Estados Unidos reportan que el americano típico promedia 10 horas diariamente en actividades sedentarias. Intenta estas ideas para ayudar a mejorar el promedio en tu familia.

- Prepara una fiesta de actividades. Enfoca la siguiente fiesta de cumpleaños o reunión de familiares o amigos en una actividad física. Pueden hacer una olimpiada en el jardín, irse en bicicleta al parque o explorar un sendero para caminar local. Pueden dar regalos que animen la actividad física.

- Incorpora el movimiento en tu rutina diaria. Busca oportunidades de caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar o estirarse. Los adultos necesitan un mínimo de 30 minutos de actividad física la mayoría de los días cada semana; los niños necesitan 60 minutos diariamente o la mayoría de los días.

- Diviértanse juntos. Jueguen a la pelota. Jueguen basquetbol. Practiquen pasos de baile. Vayan a caminar al amanecer o artardecer. Salten cuerda. Sigán un video de yoga.

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964. Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Jack M. Payne, Director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa., N 3459-19(S) 3/07