NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

Section 3: Consejos sobre Nutricion y Estado Fisico

Tabla de Contenidos

NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

Ejercitarte es Divertido – ¡¡Especialmente cuando lo haces acompañado!!

¿Por qué es importante ejercitarse?

- Fortalece el corazón, los pulmones y los mantiene saludables – fortalecerte te hará bien
- Nos provee más energía
- Duermes mejor
- Previenes enfermedades, como la obesidad

Hay tres tipos de ejercicio:

- Aeróbicos ayuda a construir un corazón fuerte
- De fuerza, ayuda a construir músculos grandes y fuerte
- De flexibilidad, ayuda a estirar y relajar nuestros músculos

Todos son importantes para un cuerpo saludable, pero también es importante que intentes activarte al menos 60 minutos al día.

¿Qué puedes hacer?

- **Aeróbicos** - Brinca, juega a "las traes", baila, anda en bici, juega basquetbol, da unas vueltas nadando. ¡Cualquier cosa que acelere tu corazón y te deje sin aliento activa tu corazón es un ejercicio aeróbico!
- **Fuerza** - Siéntate en una silla derecho, y levántate sin usar las manos. Repite 10 veces. Para hacerlo más difícil. Finge que te sientas en una silla y mantén esa posición de 10 a 30 segundos.
- **Estiramientos** - Trata de tocar el cielo. Posteriormente, lentamente, inclínate hacía adelante y trata de tocar el suelo. Mantén esa posición durante 30 segundos.
- **Otras Ideas:** Desafíate a ti y a tu familia a hacer algo tan rápido como puedan, como limpiar las habitaciones, poner la mesa, o guardar la ropa. Lava los trastes o haz otras tareas mientras escuchas música y bailas. Haz sentadillas o levantamientos de pies mientras te lavas los dientes. Sé creativo y ejercitarte será divertido.

Otras cosas importantes para tener en mente

- Come un poquito antes de ejercitarte si ya han pasado 2 ó 3 horas desde tu última comida – los alimentos son combustible. Prefiere frutas, verduras y granos.
- BEBE agua antes, durante y después. A menos que hagas ejercicios aeróbicos por más de 1 hora, no necesitas nada más que agua. Las bebidas deportivas contienen mucha azúcar.
- Inicia gradualmente para evitar que te lastimes.
- Algo es mejor que nada – 5 minutos ayudan y te hacen sentir mejor.
- ¡¡¡¡DIVIÉRTETE!!!!

*****ACTIVIDAD FAMILIAR DIVERTIDA*****

¡!!Vayan en familia a dar un paseo!!! Puede ser que tengan un destino en especial como un parque; ó que jueguen mientras van caminando. Por ejemplo, diciendo cosas que empiecen con una letra específica. Tomen turnos para hacer el camino más interesante; brinquen, giren, retrocedan, salten una cuerda y levanten las rodillas mientras eligen la dirección que tomarán. Busquen formas de desafiarse durante el paseo.

Ejercicios de Fiesta de Baile

Necesitas:

- Radio, iPod o CD de música favorita, alta energía. Necesitara 5 canciones.
- Suficiente espacio en casa o afuera para que se pueda mover. Invite a uno o dos amigos si gusta.
- Zapatos y ropa con la que se pueda mover con facilidad.
- Una botella de agua. Bebe antes de empezar

Durante la primera canción:

¡Baile! Salta, Sacúdase, Gire, De vueltas, Déjese caer, Enróllese.

Durante la segunda canción:

1. **Haga 20 Escaladores de Montana**
   - Póngase en posición de flexión (con las manos estiradas) con las puntas de los pies en el suelo.
   - Levante la rodilla derecha hacia el brazo derecho y vuelve a la posición inicial
   - Traiga las rodillas bajo su cuerpo
   - Repita el ejercicio con la pierna izquierda, flexionándola hacia el brazo izquierdo.
   - Aumente la velocidad de modo que mueva las dos piernas de arriba a abajo continuamente.
   - Continúe moviéndose durante 20 segundos.

2. Vuelo de Superman

- Acuéstese boca abajo sobre la alfombra
- Levante un brazo y la pierna opuesta, y luego pase a ambas.
- Manténgase en esta posición durante 30 segundos.
- Relájese, cuente hasta 3 y repita el ejercicio.


3. Repita 20 Escaladores de Montana

4. Salto de Tijeras

- En lugar de saltar mueva una pierna al lado y levante ambos brazos.




5. Equilibrio

- Apriete el estómago para mantenerlo en posición vertical, no se incline hacia adelante y hacia atrás
- Intente mantenerse en esta posición durante un máximo de un minuto.

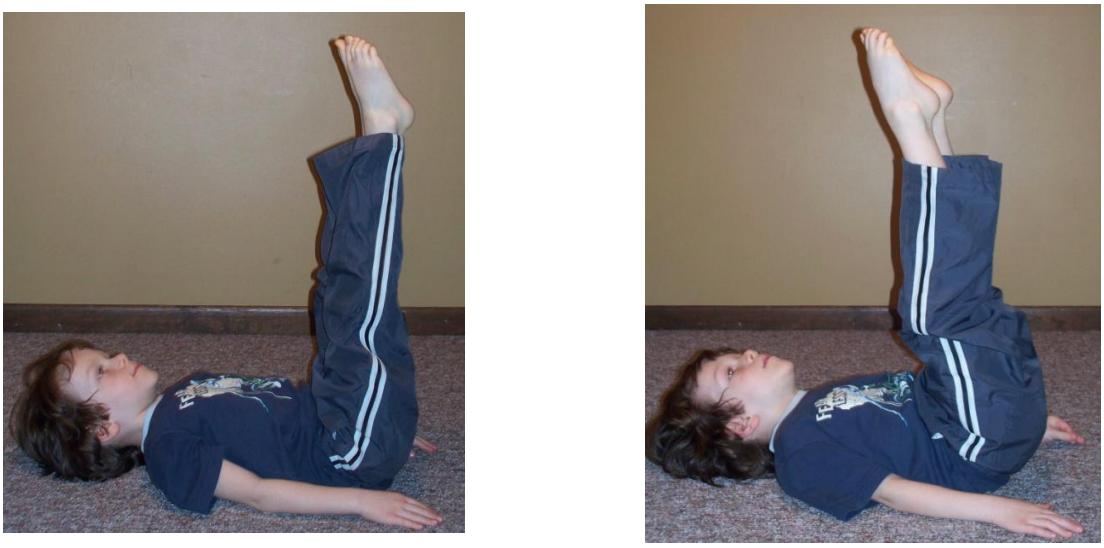

Durante la tercera canción:

¡Baile! Salta, Sacúdase, Gire, De vueltas, Déjese caer, Enróllese.

Durante la cuarta canción:

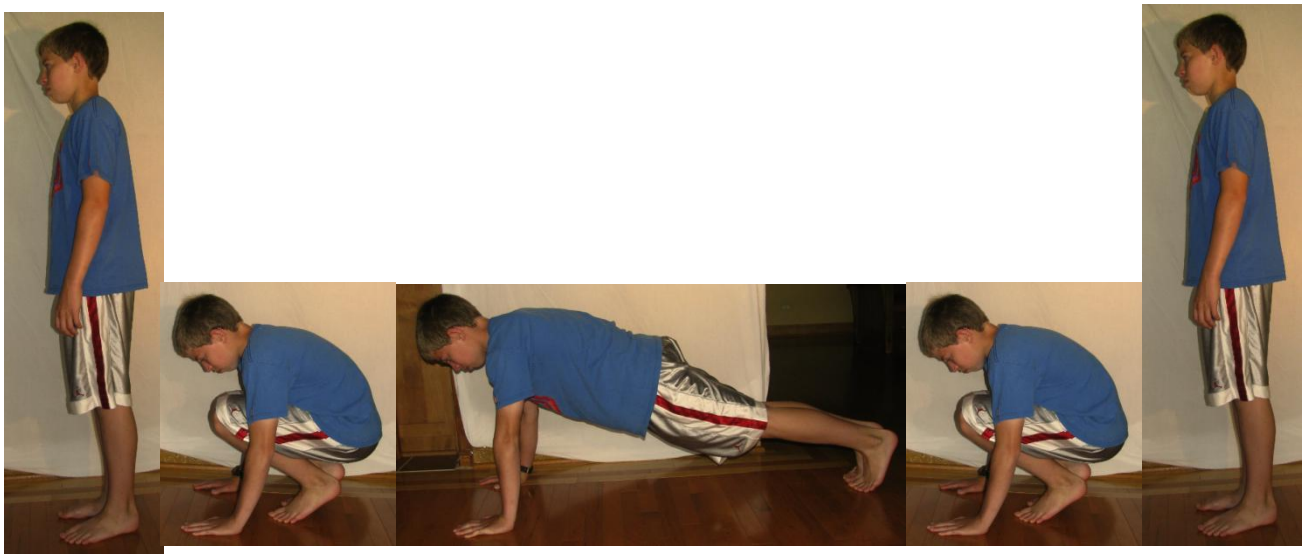
1. **Zancadas**
   - Asegúrese de que sus hombros están de vuelta, y la rodilla no cruzar los dedos.
   - 3 grupos de 8 repeticiones con cada pierna

2. **Elevaciones**
   - Levante la parte inferior de la espalda un poco del piso.
   - Levante los dedos del pie hacia arriba hasta el techo. No mover las piernas hacia la cabeza.
   - Movimientos pequeños, que "sube y baja"
   - 3 grupos de 8 elevaciones



Burpees

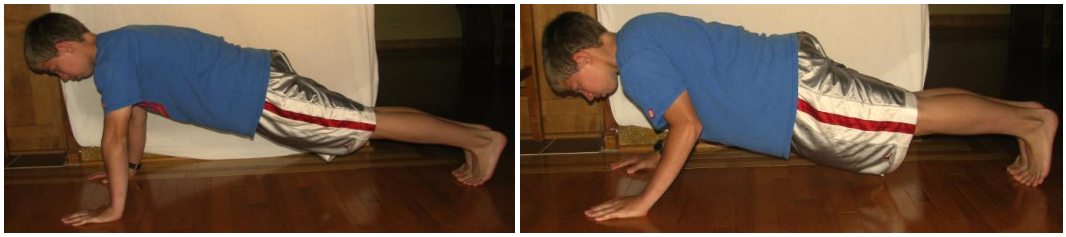
- 2 grupos de 8



3. Póngase en posición de cuclillas con las piernas abiertas (Puente frontal) durante 1 minuto

- Asegúrese de que los glúteos no se peguen hacia arriba o hacia abajo.

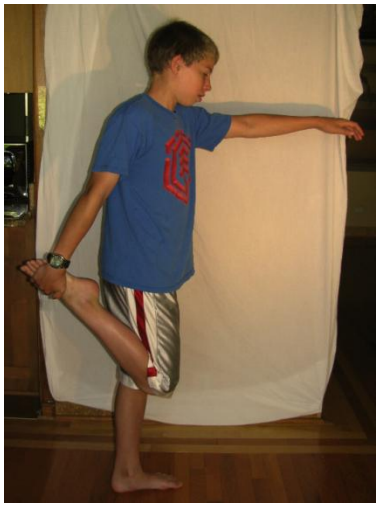
O haz 10 flexiones



4. **Elevaciones de Pierna Marchando**
   - 3 grupos de 8

<u>Durante la última canción:</u>

Estírese



Ejercicios de Yoga – Saludo Al Sol Modificado

El Yoga no solo es un gran ejercicio sino también una gran manera de reducir el estrés. Cuando se sienta agobiado por el estrés, la manera más rápida de eliminar la ansiedad es estar consciente de su respiración y relajarse. Cuando respiramos lenta y profundamente el latido del corazón se reduce y esto a su vez calma la mente.
"Pranayama" es el nombre de una antigua práctica que utiliza la fuerza vital para la vida, **la respiración**. Practicando ejercicios de respiración que utilizan toda la capacidad de los pulmones, podemos restaurar el equilibrio de la mente protegiéndonos de los efectos nocivos del estrés.

Ejercicio 1

Ejercicio N. 1 – Saludo Ascendente:

1. De pie con el cuerpo derecho y los pies un poco separados, estire los brazos hacia arriba y mantenga las palmas de las manos juntas. Lentamente separe y baje los brazos. Inhale y súbalos de nuevo.
2. Si siente los hombros tensos, no junte las palmas de las manos, manténgalas paralelas sin juntarlas. Si se siente cómodo juntándolas sin encorvar los hombros entonces júntelas.
3. Estire los brazos hacia arriba tanto como pueda y gire las palmas de las manos hacia la cabeza. Sin tensionar el cuello incline la cabeza hacia atrás y mírese los dedos pulgares.
4. Mantenga la espalda derecha y las costillas alineadas con la pelvis. Levante las costillas manteniéndolas centradas y manteniendo la respiración.
5. Empiece el siguiente ejercicio (Saludo Con Inclinación Hacia Adelante)

Ejercicio N. 2 – Saludo Con Inclinación Hacia Adelante: (Foto Página 2)

1. Coloque los brazos a los lados. Exhale e inclínese doblando la articulación de la cadera no la cintura. A medida que se inclina mantenga la pelvis y las costillas estiradas. Mantenga esta posición con el dorso estirado.
2. Con las rodillas derechas coloque las palmas de las manos o las puntas de los dedos toque el suelo o los tobillos. Si le parece muy dificil cruce los brazos. Manteniendo los talones en el suelo levante las nalgas.
3. Con cada respiración levante el torso un poco cuando inhale y relájese en posición cuando exhale. Su cabeza y cuello deben estar completamente relajadas.
4. Esta posición se puede practicar para relajarse y descansar. Manténgala de 30 segundos a un minuto.
5. Inhalando póngase derecho utilizando la articulación de la cadera sin arquear la columna vertebral.

Ejercicio 2

Ejercicio 3

Ejercicio 3 – Pose De Estocada A La Izquierda:

1. Desde la posición anterior "Saludo Con Inclinación Hacia Adelante" doble las rodillas e inhalando lleve la pierna izquierda hacia atrás apoyándose en la puntera del pie.
2. Apóyese en el muslo derecho y estire el dorso hacia adelante. Imagine el muslo derecho bajando hacia el suelo y mire hacia adelante. Apoye el talón izquierdo en el suelo manteniendo la rodilla estirada
3. Continúe con el ejercicio siguiente (Posición Descendente)

Ejercicio 4 – Pose Descendente:

1. Apóyese en las manos y las rodillas- Las rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos en frente de los hombros. Estire los dedos de las manos.
2. Exhale, empiece a levantarse apoyándose en las punteras de los pies, estire las piernas manteniendo las rodillas un poco dobladas. Estire la espalda y levante las nalgas hacia arriba.
3. Exhale, estire los muslos y ponga los talones en el suelo. Estire las rodillas pero no completamente.
4. Las manos y brazos deben estar firmes en el suelo de modo que la parte de arriba de la espalda permanezca estirada y alineada con las nalgas. La cabeza debe estar alineada con la columna vertebral y los brazos; no la deje colgando.
5. Continúe con el siguiente ejercicio. (Posición Mesa)

Ejercicio 4

Ejercicio 5

Ejercicio 6

Ejercicio 5 – Mesa:

1. Apóyese en las manos y las rodillas- como una mesa. Las rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Mire al suelo manteniendo la cabeza y el cuello relajados pero alineados con la columna vertebral.
2. Exhale arquee la espalda como un gato, manteniendo los hombros y las rodillas en el mismo sitio. Baje la cabeza de manera natural sin forzarla a tocar el pecho.
3. Inhale y regrese a la posición original.
4. Continúe con la siguiente posición (Pose del Niño).

Ejercicio 6 – Pose del Niño:

1. Estando en la posición anterior (Mesa) junte los dedos gordos de los pies y separe las rodillas de modo que estén alineadas con las caderas.
2. Exhale y estírese hasta sentarse en los muslos. Las palmas de las manos deben estar tocando el suelo y los brazos estirados al frente.
3. Inhale y estire los brazos un poco más. Exhale y vuelva a apoyarse en las rodillas. Mantenga la cabeza y el cuello relajados.
4. Manténgase en esta posición de 1 a 3 minutos.
5. Repita la Pose de la Tabla.

Ejercicio 5 – Mesa (Siga las Instrucciones al comienzo de la página.):

Ejercicio 4 – Pose Descendente (Instrucciones en la página no. 3.)

Ejercicio 3 – Pose de Estocada a la Derecha (Siga las Instrucciones en la página no. 3.)

Ejercicio 2 – Saludo Con Inclinación Hacia Adelante (Instrucciones en la página no.2.)

Ejercicio 1 – Saludo Ascendente (Instrucciones en la página no. 2.)

NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

Actividades sencillas para ponerte en forma mientras cocinas

1. Párese sobre un solo pie mientras prepara los alimentos. Intercambie el pie sobre el que se para.
2. Cada vez que agregue un nuevo ingrediente, haga 5 sentadillas.
3. Cuando vaya a servir leche, sostenga la jarra o el cartón con una mano, y estire el brazo al frente y luego hacia un lado.
4. Encienda el minutero cuando empiece a cocinar y salte las veces que pueda durante un minuto. Intente aumentar el número de saltos cada semana.
5. Ponga un costal de harina en el suelo-póngase en cuclillas para recogerlo, levántelo arriba de su cabeza y vuelva a dejarlo en el suelo, repítelo 10 veces.
6. Después de haber preparado los alimentos, limpie. Lave las superficies muy bien, empuje con fuerza la esponja y talle en círculos en dirección de las manecillas del reloj 10 veces y después en sentido contrario 10 veces, con cada brazo. Después talle arriba y abajo 10 veces y de lado a lado 10 veces.
7. Coloque un pie enfrente del otro, flexione la rodilla delantera y estire la pierna trasera, apóyese en la alacena y estírese mientras cuenta hasta 15.
8. Sostenga una lata pesada en cada mano, levante los brazos frente a ti y gire de lado a lado 20 veces.
9. Corra dentro de su casa durante 2 minutos mientras la cena (desayuno o almuerzo) se cocina.
10. Ponga un rollo de toallas de papel en el suelo y salte sobre él de lado a lado las veces que pueda. Haga una serie antes de empezar a cocinar, una a la mitad, y una más cuando hayas terminado de cocinar.
11. Intente tocar el piso con la palma de las manos o con los dedos - 10 minutos.
12. Mientras espera que la cena esté lista, párese derecha y levante una pierna hacia el frente – trate de no inclinarse – apoye las manos en la cadera para mantenerse derecha.
13. Ve de una habitación a otra haciendo salto de tijeras (pon un pie frente al otro y trata de tocar el suelo con la rodilla que queda atrás mientras dobla la rodilla delantera, después junte los pies otra vez).
14. Haga 5 lagartijas y 10 abdominales antes de cocinar, repita cuando termine de cocinar.
15. Siéntese en el piso con las piernas derechas al frente–trate de tocar los dedos de tus pies con sus manos. Haga 10 estiramientos con duración de 10 segundos cada uno.
16. Párese de puntas y estírese hasta alcanzar lo que se encuentre más alto en su alacena. Tómalo y devuélvelo a su lugar 10 veces.
17. Corra alzando las rodillas - cuente hasta 20 y repítalo 3 veces con un descanso entre cada repetición.
18. Sostenga un cucharón o un tazón arriba de su cabeza y gire a la derecha e izquierda las veces que pueda.
19. Tome sus manos detrás de su espalda y estire sus hombros y brazos – puede hacerlo sobre un pie.
20. Ponga un sartén pesado en el piso, póngase en cuclillas para recogerlo, levántelo arriba de su cabeza y vuélvalo a poner en el piso – repetir 10 veces.
21. Ponga un pie delante del otro y cambie la posición de sus pies rápidamente. Cuente hasta 20 tome un descanso y hágalo de nuevo.
22. Extienda sus brazos a los lados (de manera que forme una T). Haga pequeños círculos adelante y atrás, después círculos grandes adelante y atrás - repetir 10 veces.
23. Párese en una pierna y flexiónala hasta quedar sentado en una silla imaginaria. Hágalo 5 veces con cada pierna.

NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

MiPlato

¿Qué es MiPlato?

- Creado por el USDA (El Departamento de Agricultura de los EE.UU. por sus siglas en inglés), MiPlato es una guía para planificar y comer una dieta sana.
- No excluye ningún grupo de comida- el propósito es promover una relación sana y equilibrada con la comida.

¿Por qué es importante?

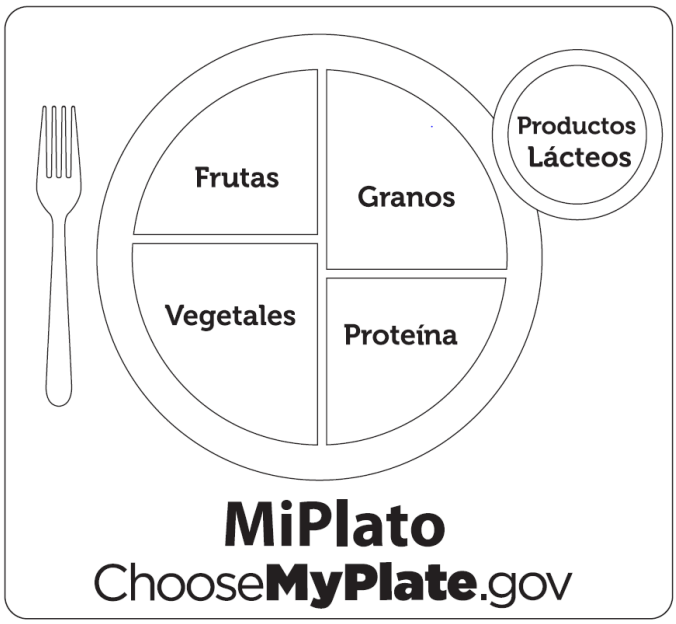
- Comer una dieta equilibrada es necesario para alimentar su cuerpo con la energía y los nutrientes que necesita para crecer y ¡seguir haciendo actividades que le gustan!

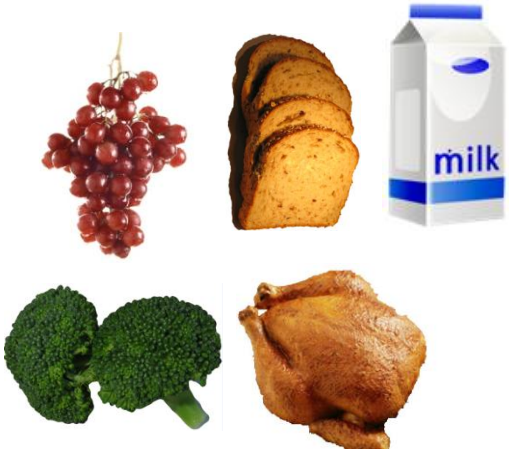
Incorporar las 5 partes:

- **Fruta**: 1 porción o aproximadamente un ¼ del plato
- **Vegetales**: 1-2 porciones o aproximadamente un ¼ del plato
- **Granos**: Granos integrales (la pasta, el pan, el cereal) son la primera opción
- **Proteína**: Elije saludables proteínas magras (huevos, frijoles, pollo, pescado, etc.)
- **Lácteos**: Elije productos lácteos bajos en grasa o desnatados; puede ser la leche, un sustituto de leche, o el yogur

Fomentar un estilo de vida saludable:

- Deje que los niños ayuden escoger y/o preparar lo que se está sirviendo.
- Acuérdese de incorporar la actividad física a diario.
- No prohíba ningún alimento- para los antojos poco saludables, limite el tamaño de la ración y el número de veces que se come por semana.





USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

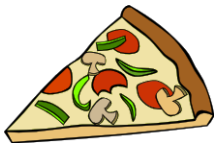
Conexión con las Frutas y Verduras

Es importante comer frutas y verduras. Las Frutas y verduras están llenas de vitaminas y minerales escenciales que mantienen nuestro cuerpo saludable y fuerte. Sin embargo, para muchas familias, consumir la cantidad adecuada es un desafío.

Las reglas de MyPlate recomiendan **llenar la mitad de su plato con frutas y verduras**. Para los niños, el objetivo es consumir un mínimo de 3 porciones de verduras y 2 porciones de fruta al día.

"A Mis hijos les gusta la fruta, pero ¿cómo los hago comer más verduras?"

- **Empiece con verduras dulces o suaves,** tales como: zanahorias, calabacín, lechuga, o calabaza.
  - Agregue un toque de jugo de limón o naranja a las verduras más amargas.
  - El asado de verduras ayuda a sacar su dulzura natural. Así que aplique un poco de aceite de oliva y ase las zanahorias, "parsnips" y camotes picadas en el horno.



- **Combine las verduras con alimentos que sepa que le gustan a sus hijos**: Pruebe los macarrones con queso y brócoli, mantequilla de cacahuate con apio y brócoli con aderezo ranch, por ejemplo.
- **Dele a su hijo a escoger**: "¿Te gustaría comer pepinos o zanahorias?" Las investigaciones muestran que cuando a los niños se les da a escoger, lo más probable es que consuman las verduras.
- **Agregue verduras ralladas o en trocitos a sus platillos favoritos:** burritos, pizza, sándwiches, huevos, frijoles con carne, sopas, y guisos de arroz o pasta.

Cuando los productos frescos son caros, las frutas y verduras congeladas son una gran alternativa. Ya que estos contienen los nutrientes similares que los productos frescos, y generalmente son más accesibles. Sin embargo, las frutas y verduras enlatadas normalmente contienen azúcar y/o sal añadida, así que lea las etiquetas nutricionales cuidadosamente al seleccionar verduras enlatadas.

Una idea divertida para snack que puede elaborar con su niño:

<u>Paletas de Hombres de Nieve</u>

- Plátanos (el cuerpo)
- Trozos de manzana y uvas (cabeza)
- Zanahoria (nariz)
- Palitos de" Pretzel" (brazos)
- Chispas de Chocolate (ojos y botones)
- Palitos de Bambú o Agitadores de Café

Rebane el plátano con un cuchillo para mantequilla. Pida a un adulto que le ayude a cortar las zanahorias y manzanas. (Haga un agujero a través de la manzana con el palito de bambú o agitadores de café para facilitar el ensamble.) ¡Sea creativo y diviértase!

Sabe los tamaños de ración
No sucumba a Distorsión de Porcion!

Porciones típicos…

24 oz. Soda

6” Bagel

4 oz. magdalena

11 tazas palomitas

Como parece un ración…

3” Bagel

12 oz. Soda

1 $^{1}/_{2}$ oz. magdalena

3 tazas palomitas

Maneras útiles para medir raciones

1 ración de galletas saladas, papas fritas, etc.

3 oz. Carne

1 Patata al horno

1 oz. Nueces

1 Panecillo

1 oz. Queso

1 Crepe

1 taza de Fruta

¡No olvide estas imágenes cuando esté preparando la comida!

Distorsión de Porción

Una porción es la cantidad de comida o bebida que usted come en una sentada, como un plato de espaguetis. Una ración es una cantidad específica o estándar, por ejemplo 2 onzas de pasta.

En los últimos 20 años, nuestras porciones han crecido significativamente. El consumo de alimentos en exceso puede conducir a la obesidad y un mayor riesgo para sufrir la diabetes.

Cuando McDonald's abrió por primera vez en 1955, ofreció un solo tamaño de bebidas: 6.5 onzas. Ahora, el tamaño para niños es de 12 onzas y los grandes de 32 onzas!

6.5 onzas Soda

65 calorías

3.5 cucharaditas de azúcar

12 onzas Soda

110 calorías

7 cucharaditas de azúcar

32 onzas Soda

310 calorías

21 cucharaditas de azúcar

Diferencia de calorías = 245 calorías

Andar 50 minutos en bicicleta
quema aproximadamente 245 calorías. *
* Para persona de160 libras

En los últimos 20 años casi se han duplicado el tamaño de los bagels

3 pulgadas de diámetro

140 calorías

6 pulgadas de diámetro

350 calorías

Diferencia de calorías = 210 calorías

Hacer 50 minutos de trabajo en el jardín,
quema aproximadamente 210 calorías.*

Entonces, ¿qué puede hacer usted?

- Se puede disfrutar de todos los alimentos con moderación, en lugar de eliminar los dulces o meriendas salados de su dieta, disfrute de ellas en porciones más pequeñas.
- Antes de volver para una segunda porción, espere 10 a 15 minutos. Puede ser que no quiere una segunda porción después de todo.
- No coma directamente de la caja o bolsa del alimento, vierta raciones en un plato y colocar la bolsa fuera del alcance.
- Échele un vistazo a los datos de nutrición para saber cuántas raciones contiene en un solo paquete – a continuación, haga las matemáticas!
- Visualice las nuevas pautas de MyPlate cuando coma una comida.

2 raciones

Si lo comes todo, hay que multiplicar los datos por 2.

NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

Grasas GO y Grasas SLOW

¿Por qué las Grasas son importantes en nuestra dieta?
Ya que son fuente de energía para nuestro cuerpo, nos ayudan a sentirnos satisfechos, mantienen nuestra piel y nuestros nervios saludables y ayudan la absorción de vitaminas y minerales. Entre otras el cuerpo utiliza las grasas como amortiguadores protegiendo nuestro estómago, hígado, intestinos, y otras partes de nuestro organismo. Sin embargo, hay que ser cuidadosos con el tipo de grasa y cuanta grasa que consumimos. Este mes los estudiantes aprenderán cómo identificar los diferentes tipos de grasas contenidas en los alimentos.

Grasas Saturadas: son Grasas Slow. Se encuentran en productos animales y vegetales. Son sólidas a temperatura ambiente y no hay que consumirlas en exceso -son perjudiciales para el corazón. Se encuentran en: mantequilla, queso, carne, pollo, manteca de cerdo, aceites vegetales y nueces (pequeñas cantidades). Su cantidad varea, por lo que es indispensable leer la etiqueta nutricional.

Grasas Insaturadas: Generalmente son líquidas a temperatura ambiente y son consideradas grasa GO para tu corazón. Se encuentran en productos vegetales y pescado; aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas.

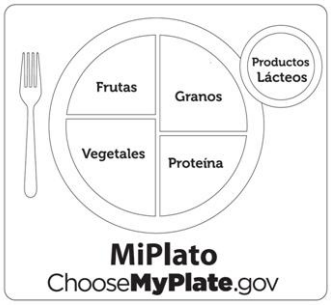
¿Cuáles son las Grasas Trans? Son grasas insaturadas transformadas. Mantienen a los alimentos frescos por más tiempo durante su proceso de manufacturación. También son llamadas Grasas parcialmente hidrogenadas. Son grasas SLOW y no son buenas para tu corazón. Consumidas en grandes cantidades contribuyen a la diabetes tipo 2. Se encuentran en alimentos procesados como: margarina, galletas dulces/saladas, mantequilla de cacahuate, etc.

Busca las siguientes palabras en la lista de ingredientes:*¨partially hydrogenated¨.*

INGREDIENT LIST: LIQUID SOYBEAN OIL, **PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OIL**, WATER, BUTTERMILK, CONTAINS LESS THAN 2% OF SALT, SOY LECITHIN, SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE), VEGETABLE MONO AND DIGLYCERIDES, ARTIFICIAL FLAVOR, VITAMIN A PALMITATE, COLORED WITH BETA CAROTENE (PROVITAMIN A).

Receta con Grasas GO: ¡Saludable para tu corazón y fácil de elaborar con tu hijo!
Tuna Bites
Ingredientes:
1 lata de atún en agua
¼ lata de hummus
¼ lata de zanahorias ralladas
¼ lata de elote (congelado/descongelado)
Galletas integrales ó pita

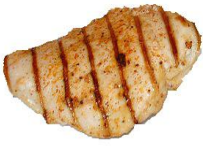
Preparación: Mezcle el atún, zanahoria y elote. Sirva con las galletas integrales, pita, pan ó sobre una cama de lechugas.



En lo que concierne a las proteínas, la variedad es la clave
10 consejos para elegir proteínas

La proteína de los alimentos provienen de fuentes tanto animales (carne, aves, mariscos y huevos) como de plantas (frijoles, guisantes, productos de soya, nueces y semillas). Todos necesitamos proteína; pero la mayoría de los estadounidenses comen cantidades suficientes, y algunos de ellos más de lo que necesitan. ¿Cuánto es suficiente? La mayoría de las personas de 9 años de edad y mayores deben comer de 5 a 7 onzas de comidas con proteína cada día. ¿Qué cuenta como una onza de proteína? 1 onza de carne de res o ave magra, pescado o mariscos; 1 huevo; ¼ taza de frijoles o guisantes cocidos; ½ onza de nueces o semillas o 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní).

1. **Varíe sus fuentes de proteína.** Consuma variedad de alimentos del grupo de proteínas por semana. Pruebe platos preparados con legumbres, nueces, soya, pescados y mariscos.
2. **Coma pescados y mariscos dos veces por semana.** Coma pescado o mariscos en lugar de carne de res o aves dos veces por semana. Elija pescados y mariscos variados. Incluya opciones más ricas en aceite y más bajas en mercurio, como salmón, trucha y arenque.
3. **Elija carnes de res y aves magras o con bajo contenido de grasa.** Elija cortes de carne con bajo contenido de grasa, como paleta y lomo, y carne molida por lo menos 90% magra. Recorte o escurra la grasa de las carnes y quíteles el pellejo a las carnes de ave.
4. **Coma huevos.** En promedio, comer un huevo al día no aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, así que incluya huevos en sus opciones para la semana. Sólo la yema de huevo contiene colesterol y grasas saturadas, de manera que puede comer tanta clara de huevo como desee.
5. **Coma proteínas de fuentes vegetales con más frecuencia.** Pruebe legumbres (frijoles rojos, rosados, negros o blancos, arvejas, garbanzos, puré de garbanzos), productos de soya (tofú, tempeh, hamburguesas vegetarianas), nueces y semillas. Son naturalmente bajas en grasas saturadas y tienen alto contenido de fibra.



6. **Nueces y semillas.** Elija nueces o semillas sin sal como bocadillos y agréguelas a las ensaladas o a platos principales en lugar de carne de res o aves. Las nueces y semillas son fuentes concentradas de calorías, de manera que coma porciones más pequeñas para mantener las calorías bajo control.
7. **Hágalas sabrosas y sanas.** Pruebe carnes a la plancha, parrilla, rostizadas u horneadas; estos métodos no agregan grasa. Algunas carnes magras necesitan ser cocidas lentamente y con líquido para que queden tiernas. Evite empanar las carnes de res o aves, ya que eso agrega calorías.
8. **Prepárese un sándwich saludable.** Prepare sándwiches de pavo, rosbif, tuna o salmón enlatados, o bien mantequilla de cacahuate (maní). Muchos embutidos, como la salchicha ahumada regular o el salame, tienen alto contenido de grasa y sodio. Cómalas como antojitos ocasionales únicamente.
9. **Piense en menos al comer porciones de carne.** Saboree el gusto que desee, pero en cantidades más pequeñas. Prepare o pida una hamburguesa más pequeña o filetes tipo “miñón.”
10. **Verifique el contenido de sodio.** Verifique la etiqueta de datos de nutrición para limitar el sodio. A muchas comidas enlatadas, entre ellas los frijoles y las carnes, se les agrega sal. Muchas carnes procesadas, como el jamón, las salchichas y los fiambres o embutidos, tienen alto contenido de sodio. Algunos cortes de pollo, pavo y cerdo se marinan en soluciones de sal para agregarles sabor y terneza.

Referencias: http://www.choosemyplate.gov/downloads/DGTipsheet6ProteinFoods-sp.pdf

NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

Alimentos GO y Alimentos SLOW

- Los alimentos brindan energía a los cuerpos de nuestros hijos para que ellos puedan realizar sus actividades diarias, tal como la gasolina brinda energía a los coches.
- El cuerpo utilizar diferentes tipos de alimentos para obtener su energía. A continuación hablaremos de las diferencias entre Alimentos **GO** y Alimentos **SLOW**.

¿Cuáles son los Alimentos GO?	¿Cuáles son los Alimentos SLOW?
 ○ Los que deben ser consumidos en mayor cantidad. ○ Los que le dan al cuerpo ¡la energía para hacer sus actividades! ○ Son alimentos naturales que casi no son procesados.	 ○ Los que deben ser consumidos con moderación ó en ocasiones especiales. ○ Los que dan mucha energía por poco tiempo. ○ Generalmente son procesados. Altos en grasa, azúcar y/o sal.

Alimentos GO para comer con regularidad

Alimentos SLOW para limitar y comer en moderación

He aquí una receta para el desayuno que muestra alimentos GO!

Avena con Crema de Cacahuate

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de avena
- ½ taza de crema de cualquier fruto seco (almendra, nueces, cacahuetes etc.)
- 2 cucharadas leche
- ¼ tazas de miel
- Tajadas de manzana

Instrucciones:

Mezcla la crema, la leche y la miel.
Añade la avena y mezcla bien.
Sírvela en 12 tazas y añade los trozos de manzana en cada una.

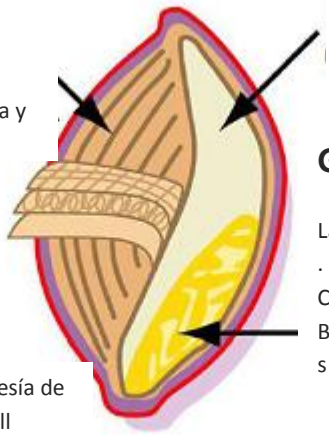
NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

Saludable Grano de Trigo

Los granos de trigo tienen las tres partes del grano intacto. Los granos de trigo proveen a nuestros cuerpos con fibra, vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables. Por lo tanto, es importante tener una dieta que incluya alimentos integrales. Muchos alimentos que compramos en la tienda no son integrales. Los granos de trigo que están procesados pierden la fibra y la mayoría de los otros nutrientes que el grano del trigo provee.

Cascarilla ó Salvado

Capa exterior de protección.
Alto contenido de fibra y Vitamina B



Endospermo

Contiene almidón, proteínas y algunas vitaminas y minerales.

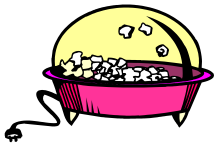
Germen

La semilla de una nueva planta.
Contiene vitaminas del grupo B, algo de proteínas, minerales y aceites saludables.

Gráficos cortesía de Bob's Red Mill

¡Proponte hacer de esos granos mitad trigo que comes todos los días a granos de trigo enteros!

Aquí hay algunas maneras que puedes hacer para incorporar granos de trigo en tu dieta todos los días:

En lugar de esto…	**Escoje estos!**
 Pan blanco	 100% Pan integral Pan multigrano
 Arroz blanco	Arroz cafe
Pasta blanca	 Pasta integral
Cereal Frosted Flakes Cereal Fruit Loops	Cereal Cheerios Cereal Shredded Wheat
 Chips	 Palomitas hechas a aire o bolsa de palomitas bajo en grasa

He aquí un fácil desayuno integral para hacer con su hijo!

"Cuscús" con Chabacanos y Canela

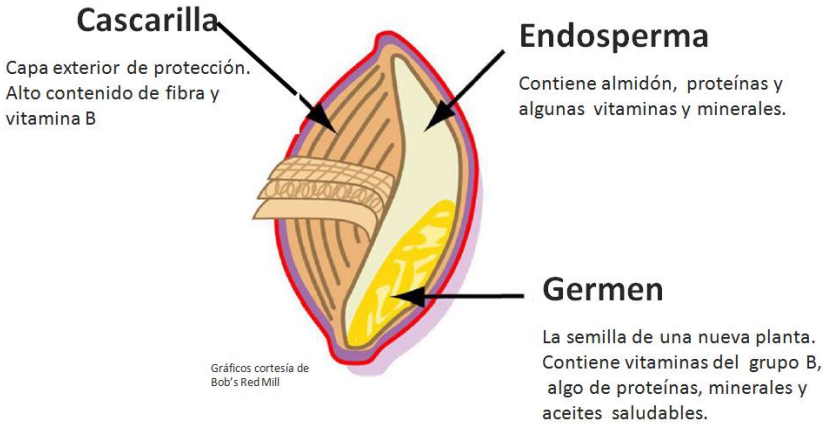
- 1 lata de 115 onzas de chabacanos u otra fruta enlatada en su jugo (sin dulce)
- 2 tazas de arroz integral
- ½ cucharilla de canela
- 1 cucharada de mantequilla
- Miel (para rociar)

Instrucciones: Quítale el jugo a la lata de frutas. Combine todos los ingredientes. Disfrute!

NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

Identificación de Granos Integrales

¿Por qué elegir granos enteros?
Los granos enteros proveen a nuestro organismo fibra, vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables. Este mes, los estudiantes aprendieron como identificar los alimentos que contienen granos enteros. Los granos enteros son también conocidos como granos integrales.



¿Cuáles son los granos enteros?
Los granos enteros, como el pan de trigo integral o arroz integral, contienen el grano con todos sus nutrimentos. Sin embargo, en algunas ocasiones los granos son procesados y despojados del salvado y del germen, dejando solo el endospermo. A partir del cual, muchos alimentos procesados son elaborados.

¿Cuál es el significado de 'Alimento Enriquecido'?
Algunos alimentos, como pan blanco o galletas, son expuestos a un proceso de fabricación el cual despoja algunas partes del grano entero. Cuando las partes del grano son quitadas, los nutrientes son perdidos. Entonces, las compañías de comida añaden al producto algunas vitaminas y minerales para compensar lo que se perdió en el proceso, adquiriendo el nombre de "granos enriquecidos".
Para saber si un alimento está elaborado de Granos Enteros asegúrate de leer las lista de ingredientes, donde deberás buscar nombres de cereales, tales como: cebada, avena, maíz , centeno, arroz, trigo ó la leyenda 100% grano entero) Pon atención a las leyendas "enriquecido ó refinado" contenidas en los empaques.

INGREDIENT LIST: **100% WHOLE GRAIN WHOLE WHEAT FLOUR, WHOLE GRAIN ROLLED OATS (WITH OAT BRAN)**, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, YEAST, 2% OR LESS OF THE FOLLOWING: NON-HYDROGENATED SOYBEAN OIL, SALT, HONEY, DOUGH CONDITIONERS

¡Aquí está una receta de grano entero, deliciosa y nutritiva para el desayuno de mañana!

Avena de Tarta de Manzana

1 ½ tazas avena cortada con maquina
4 tazas agua
1 manzana, sin la corazón, picada o en rodajas
Miel o azúcar morena
1 cucharadita de canela
½ taza pasas
1 bolsa de 8 onzas de nueces picados

Coloque la avena, el agua, las manzanas, la canela y las pasas en un sartén. Siga las instrucciones de preparación de la avena. Cuando esta esté cocida, agregue las nueces, y esparza azúcar morena o miel. Buen Provecho!

NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

La Fibra es su Amiga

¿Por qué hay que comer fibra?
La fibra aporta beneficios a la salud porque previene y ayuda a tener bajo control algunas enfermedades.

- Reduce el **estreñimiento**. La fibra ablanda y aumenta la masa de las defecaciones, lo cual facilita la evacuación.
- Reduce el riesgo de **diverticulitis** porque reduce el estreñimiento.
- Puede **reducir el colesterol** si se consume junto con una dieta baja en grasa.
- Ayuda a **controlar el peso** porque aumenta la sensación de satisfacción después de una comida.
- Ayuda a combatir la **diabetes** porque afloja la absorción de azúcar.
- Reduce el riesgo de padecer de **cáncer de colon** porque diluye las sustancias que pueden causar el cáncer.

¿Qué es la Fibra?
La fibra es la parte no digerible de las plantas. Se divide en dos categorías generales:

1) La Fibra Soluble

- Se disuelve en agua para formar un gel y se adhiere a las grasas y el colesterol para que éstos no sean absorbidos por el cuerpo. También, afloja la absorción del azúcar.
- Se fermenta cuando se mezcla con las bacterias del colon, lo cual produce subproductos beneficiosos.
- Se encuentra en el salvado de avena y las partes blandas de frutas, vegetales y frijoles.

2) La Fibra Insoluble

- Aumenta la masa y blandura de los intestinos, lo cual facilita la evacuación. Se encuentra en las partes estructurales de las plantas como los tallos y las pieles de las frutas, los vegetales, y el salvado de trigo.

¿Cuánta Fibra?
25 gramos al día para las mujeres y 35 gramos al día para los hombres.

- **Aumente el consumo de fibra lentamente** (1-3 gramos por la semana) para evitar malestar a causa de los gases.
- **Tome mucha más agua** o la fibra puede empeorar el estreñimiento.
- **Coma muchos tipos diferentes de granos integrales, frijoles, frutas, y vegetales** para sacarle más provecho a la fibra.

Busque pan de grano integral que contenga más de 3 gramos de fibra por ración y cereales con más de 5 gramos de fibra por ración.

Granos Integrales 1/4 taza seco	**Gramos de Fibra**	**Frijoles** ½ taza cocinados	**Gramos de Fibra**	**Frutas y Verduras** 1 pieza de fruta de tamaño medio, ½ taza cocinado o 1 taza de vegetales crudos	**Gramos de Fibra**
Arroz Integral	2	Great Northern beans (Frijoles blancos)	6	Calabaza de Bellota	5
Cebada	5	Frijoles Negros	8	Brócoli	3
Bulgur	7	Lentejas	7	Guisante Verde	4
Quínoa	3	Frijoles Pinto	6	Manzana	3
Copas de Avena	2	Frijoles Rojos	8	Banana	3
avena cortada con maquina	4	Guisantes	8	Pera	5

References: University of Illinois at Chicago, The Wellness Center, *Getting Enough Fiber Doesn't Need to Be Like This*. http://www.uic.edu/depts/wellctr/docs/Getting%20Enough%20Fiber%20In%20Your%20Diet.pdf Accessed November 15, 2009.
Stipanuk, MH. Biochemical, Physiological, Molecular Aspects of Human Nutrition. 12nd edition. St. Louis, Missouri. 2006.

NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

La sal: ¿Usar o no usar?

Los “US Dietary Guidelines” recomiendan que la persona típica no debe consumir más que 2.300 mg de sodio cada día. Estudios recientes demuestran que la mayoría de gente comen más que 3.400 mg de sodio cada día. Las dietas que tienen demasiado sodio puede causar presión arterial alta, enfermedades del corazón, y derrame cerebral.

Dos minerales se hizo la sal; sodio y cloruro, pero para clarificar usamos las palabras sal y sodio para decir la misma cosa, la sal.

Panes de levadura, pizzas, y platos de pollo y pasta son grandes fuentes de sodio en la dieta estadounidense.

Maneras para reducir el sodio en la dieta

- Cocina sus propias comidas.
- Coma comida fresca en vez de comida procesada.
- Pruebe su comida antes de añade la sal.
- Seleciona comida etiquetado: "low-sodium," "reduced sodium" or "sodium free".
- Usa tomatos frescas en vez de salsa cuando es posible.
- Lea la etiqueta de ingredientes y vea para palabras como el glutamato monosódico (MSG), bicarbonato de sodio, y otros compuestos que contienen mucho sodio.
- No come comida con mucho sodio más de unos veces cada mes.
- Usa especias frescas o secas en vez de la sal en su comida.
- No pone la sal en su mesa cuando come.

Usa esta receta para las Fiesta Pizzas en vez de pizza de las tiendas o restaurants para evitar la sal.

Fiesta Pizzas

• 1 lata frijoles negros de bajo sodio
• 1 cal
• 4 tortillas de maíz
• 1 taza de salsa (de bajo sodio si es posible)
• 1 taza queso rallado
• Maíz, aguacate, and cebollas verdes (opcional)

Lleva los frijoles y pónelos en una cuenco. Añade el jugo de una lima. Usando una licuadora, mezcla los frijoles brevemente; la mezcla debe ser grumosa todavía. Extienda la mezcla de frijoles de manera uniforme en las cuatro tortillas, seguido de la salsa y el queso rallado. Puede comer la pizza fría o caliente en el horno o en el microondas. Para llevar las pizzas en viajes, gire la tortilla y corta en molinetes trimestre de tamaño.

Bebidas 101

- Consumo adecuado de líquidos es esencial para permitir que el cuerpo funcione, prospere, y crezca.
- Agua es esencial para numerosas funciones corporales; ¡somos el 60 % de agua después de todo!
- Para evitar la deshidratación, seis a ocho tazas de líquido/ al día se recomienda. Puede necesitarse más si se hace ejercicio y/o calor.

¡No todas las bebidas son creadas iguale!

El agua es la mejor opción.

Aquí está como las otras se comparan:

Leche: Una buena fuente de calcio, vitamina D y proteínas. Leche descremada y baja en grasa son las mejores opciones. Para obtener los nutrientes que necesitan nuestros cuerpos, beber tres tazas al día!

Jugo: Proporciona vitaminas y minerales, pero puede tener más azúcar de lo que piensas. Limitar a una taza al día y asegúrate de que dice jugo al 100%!

Bebida deportiva: Mucha gente piensa que son saludables y te repone después de un entrenamiento. Están cargadas de azúcar y debe ser una bebida *a veces.*

Soda: Es azúcar procesada y calorías vacías. Refresco de dieta no ofrece nutrientes. Beber refrescos ocasionalmente, si en absoluto.

La leche es una buena alternativa, pero que tu primera elección sea el agua cuando tienes sed.

¡Tú y tu familia se sentirán mejor y con más energías por un largo plazo!

¡Como una alternativa un vaso de jugo, ayuda a tu hijo a hacer uno de estos!

<u>Limonada Casera</u>
8 onzas de agua
2 Cucharadas de jugo de limón
1 Cucharada de miel

<u>Wuice</u>:
6-8 onzas de agua
2 onzas de 100% jugo

¡Rompan el Ayuno!

Es importante comer desayuno.

Q: ¿Por qué tenemos que desayunar todos los días?
A: La palabra desayuno se deriva del hecho que después de despertar, y consumir algún alimento se termina el periodo de ayuno. Ayuno significa No comer durante más de 8 horas. Después de dormir (8-10hrs) tu cuerpo necesita cargar pilas, para ello necesitas un buen desayuno que recargará tus fuentes de energía, y que te ayudarán a ¡aprovechar el día al máximo! Si no desayunas, tu cuerpo empezará a perder su energía. Podrías, inclusive sentirte débil, sufrir dolores de cabeza, y podría afectar tu capacidad de concentración. A los niños que desayunan les va mejor en la escuela, se concentran fácilmente y sacan mejores notas en los exámenes estandarizados.

Q: ¿En qué consiste un desayuno saludable?
A: Un desayuno saludable contiene: proteínas, granos integrales y una fruta o un vegetal. Hoy hablamos de estos grupos de comida en clase, y sus hijos nos ayudaron a crear algunos desayunos saludables. ¡Diviértanse planeando los desayunos para la semana juntos! Aquí tienen algunas ideas:

Idea de desayuno #1: avena, yogurt y bayas (fresas, arándanos, zarzamoras).

Idea de desayuno #2: huevo duro o tibio, arroz y aguacate.

Idea de desayuno #3: un sándwich de mantequilla de cacahuete y banana sobre pan de grano integral o una tortilla.

Q: ¿Y los cereales?
A: Ya que hay miles de opciones de cereales en el supermercado, hablamos de las opciones más y menos saludables. Nos convertimos en detectives de desayuno y buscamos pistas para averiguar cuáles cereales nos dan energía y cuales nos adormecen:

Pista #1: Un cereal ¨GO¨ contiene 9 gramos o menos de azúcar **Y**
Pista #2: Un cereal ¨GO¨ contiene 3 gramos o más de fibra.

¡Disfruten un Desayuno Sano Todos los días!

Recurso adicional: http://www.healthykidsideas.com/breakfast-makeover/

NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

La Compra de Cereales

El pasillo del supermercado está lleno de diferentes clases de cereales. Estos son algunos consejos para ayudarle a la hora de seleccionar los cereales, que le darán a su familia la energía y la nutrición necesarias a lo largo del día.

1. **Mire arriba y abajo**. Muchos cereales azucarados se encuentran a la altura de los ojos para atraer a los consumidores. Por lo general los cereales más nutritivos se encuentran en la parte superior o inferior de las estanterías.

2. **Haga de detective.** Muchas compañías de cereales anuncian que su cereal es un desayuno completo porque está fortalecidos con vitaminas y minerales. Sin embargo, por ley, todos los cereales deben estar fortalecidos con vitaminas y minerales así que, no se deje engañar por la publicidad. Revise lo siguiente:

   Fibra – al seleccionar un cereal tenga en cuenta que debe contener al menos 3 gramos de fibra por porción. La fibra le ayuda a sentirse lleno y ayuda a regular el nivel de azúcar en la sangre.
   Azúcar – el empezar el día con una gran cantidad de azúcar puede ocasionar una baja de azúcar a media mañana. El cereal no debe contener más de 9 gramos de azúcar.
   Tamaño de la porción- el tamaño de la porción de cereal puede variar de un ¼ de taza a 1 taza y ¼. Por ejemplo, un cereal puede contener 8 gramos de azúcar por ¾ de taza. Si usted llena su taza es probable que esté consumiendo dos tazas de cereal, lo que equivale a más de 21 gramos de azúcar.

3. **¡Haga que sea un juego!** Los niños tienen fuertes convicciones cuando se trata de cereales para el desayuno. En lugar de ser usted el que los controle anímeles a que participen. Establezca las directrices de nutrición que considere apropiadas para su familia y deje a sus hijos que busquen los productos apropiados la próxima vez que vayan al supermercado.

4. **Arregle las cosas.** El cambio de cereal puede necesitar un tiempo de ajuste. Para añadir más sabor agregue frutas secas, nueces, plátanos, bayas, semillas, canela o miel. Deje que sus hijos participen animándoles a diseñar sus propios cereales. Por ejemplo: (avena tostada, ½ plátano, pasas, almendras y canela).

Recuerde que el desayuno es una de las comidas más importantes del día. Ayude a su familia a comenzarlo bien seleccionando alimentos que promuevan su salud y bienestar.

Una forma divertida de promover la importancia de un buen desayuno es hacer una obra manual que se puedan comer. Esto es lo que necesita: hilos o cuerdas, tijeras, avena tostada o Cheerios. Para empezar corte un trozo de cuerda de 14 pulgadas para un collar o 6 pulgadas para una pulsera. Haga un nudo en un extremo y deje que sus hijos pongan el cereal en la cuerda. Cuando hayan terminado, póngaselo alrededor del cuello o la muñeca del niño. Los niños pueden ir comiendo el cereal mientras trabajan y al mismo tiempo háblele de la importancia de un buen desayuno.