



Nutrición de la Familia en Acción

Julio 2003, Vol. 8, No 7



Esta publicación está financiada por el programa Expanded Food and Nutrition Education, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito).



Tome Agua Con Frecuencia

El agua que consume a diario procede de muchas fuentes diferentes. El agua es la mayor fuente de los líquidos que su cuerpo necesita.

El agua no tiene calorías, no tiene azúcar, no tiene grasa, ni cafeína, no contiene sodio y lo mejor es que es casi gratis. Pero si usted prefiere agua embotellada, va a incurrir en un gasto.

Uno puede formular un buen caso en favor de tomar agua en lugar que bebidas endulzadas si tan solo leemos cuantas calorías contienen esos refrescos. Por ejemplo, una lata de 12 onzas de bebida carbonatada contiene 140-190 calorías.

Muchas personas tienen el hábito de tomar varios servicios de bebidas endulzadas. Si selecciona bebidas altas en calorías, las debe seleccionar

para ocasiones especiales y no como un hábito diario. Siga la siguiente sugerencia de la Guía de Dieta Americana:

“Tenga cuidado y no deje que las gaseosas u otros refrescos endulzados substituyan otros alimentos que necesita para mantener su salud tal como la leche baja en grasa u otras

El agua es un nutriente esencial.

Todos necesitamos agua todos los días ya que todos necesitamos suficientes líquidos todos los días. El agua está presente dentro y fuera de cada célula. ¿Cuántas veces ha escuchado esto? Usted puede vivir por semanas sin comida pero solo puede sobrevivir unos pocos días sin agua.



Algunos roles del agua incluye:

- El agua ayuda a su cuerpo a usar los nutrientes.
- El agua ayuda a su cuerpo a eliminar el desperdicio.
- El agua le ayuda a mantener una temperatura normal en su cuerpo.
- El agua le ayuda a crear nuevas células.



¿Quiere decir que no debemos tomar otros refrescos? ¡No! Lo que quiere decir es que debemos tomar

decisiones con conocimientos. Por ejemplo, la leche (preferiblemente baja en grasa o sin grasa) y los jugos son fuentes importantes de agua y otros nutrientes. Recuerde que la sopa, aunque no es un refresco, es una buena fuente de agua.

¿Hay agua en otros alimentos?

También hay agua en alimentos sólidos. Las frutas frescas y los vegetales contienen una cantidad considerable de agua. Usted debe de

Sopa de Brócoli (4 servicios)

Lo que necesita::

Brócoli, cortado
(brócoli, congelado 1 paquete de 10 onzas
Apio Americano
Cebollada, cortada
Caldo de pollo bajo en sodio
Leche sin grasa
Almidón de maíz

seleccionar de cinco a nueve servicios de frutas y vegetales todos los días por los muchos nutrientes que proveen.

¿Y los jugos?

¿Ya que los jugos proveen nutrientes esenciales, por que no tomar solo jugo y así llenar los requisitos de líquidos? Usted debe seleccionar una variedad de alimentos del grupo de las frutas y los vegetales y no solo jugos. Los jugos se deben de consumir como una parte de los servicios recomendados de las frutas y los vegetales. Usted no quiere usar todas sus calorías en solo jugos ya que debe usar algunas calorías en alimentos en los otros grupos. Recuerde que una dieta saludable continúe los servicios recomendados de todos los grupos de alimentos de la Pirámide de Alimentos.

Una dieta saludable contiene suficientes líquidos. Preste atención especial a los líquidos en la dieta de los niños, las personas de edad avanzada y las personas bien activas

1 ½ tazas
¼ taza
¼ taza
1 taza
2 tazas
2 cucharadas



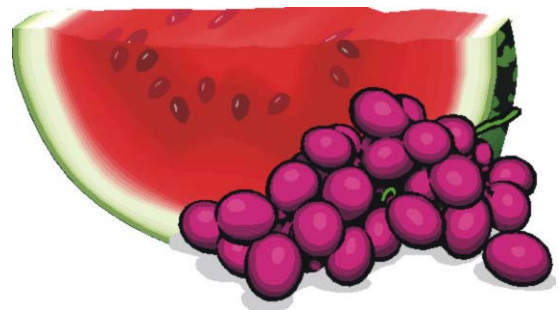
Sal	¼ cucharadita
Pimienta	a gusto
Queso suizo rallado	¼ taza

Como preparar:

1. Coloque los vegetales y el caldo de pollo en cacerola.
2. Hiérvalo y reduzca la temperatura, cubra y cocine hasta que los vegetales estén tiernos – ocho minutos.
3. Combine la leche, almidón de maíz, sal, pimienta y añada a los vegetales cocidos.
4. Cocine meneándolo constantemente hasta que la sopa se espese y la mezcla se comience a espesar.
5. Remueva de la estufa.
6. Añada el queso y mezcle hasta que se derrita.

Nutrientes por servicio:

Calorías – 115 Colesterol – 10mg
 Sodio – 225mg Grasa – 3 gramos
 Calorías de grasa – 24%



Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.