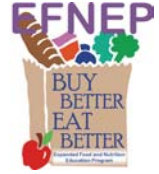




Nutrición de la Familia en Acción



Enero 2004, Vol. 8, No 1

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).



¡Feliz Año Nuevo!

Mantenga su resolución de Tener un Año Saludable

La mayoría de nosotros hacemos resoluciones cada año y por lo general nos olvidamos de la resolución inmediatamente. El tema de este noticiero es recordarnos hacer resoluciones que podamos mantener para tener un año saludable. Es tiempo de reflexionar de los cambios que queremos o tenemos que hacer. No podemos hacer todos los cambios a la misma vez. A veces nos tentamos hacer una lista de todo lo que queremos cambiar sobre nosotros una vez el reloj marca las doce de la noche del año Nuevo. Tendrá mayor éxito si trata de lograr una o dos metas en lugar de tratar de alcanzar muchas metas. Recuerde que siempre puede añadir metas a su lista según logra las que ya ha escrito.

Alimentación Saludable después de los Días Festivos

La meta es comer saludable y mantener buena salud por toda la vida. Comience cada día recordando cual es su meta. A diario escriba lo que ha consumido y cuanto ejercicio ha hecho. Revise su lista a ver si sus alimentos y los ejercicios están de acuerdo con su meta. Si ese no es el caso, haga los cambios necesarios. Si no hay problemas, continúe. También, haga una lista de los obstáculos que esta encontrando con relación a tener una vida saludable. Recuerde que nadie es perfecto y que de vez en cuando pueda que retrocede. Tenemos que estar conscientes de esas posibilidades de manera que cuando ocurran estemos preparados a hacer los cambios necesarios para mantener la meta de buena salud.



Sustituciones Saludables

Este año, haga algunas sustituciones en sus recetas para lograr su meta de una vida saludable. Muchas veces leemos recetas que usan ingrediente que no

tenemos en la casa ya que no los usamos con frecuencia o tienen mucho contenido de calorías o grasas. La siguiente lista de sustituciones le será de utilidad.

En lugar de:	Trate:
Leche	Leche sin grasa o de 1%
Leche evaporada	Leche evaporada sin grasa
Nata agria (“sour cream”)	Yogurt o nata agria baja en grasa
Crema espesa	Leche evaporada sin grasa
Mantequilla para engrasar moldes	Aceite de aerosol
Huevos	Claros de huevo
Carne de res molida	Carne de pavo molida
“Half-and-Half”	Leche evaporada sin grasa
Suero de la leche	Yogurt sin grasa
½ taza aceite o aderezo para marinar carnes	½ taza caldo de pollo sin grasa o ½ taza jugo sin azúcar adicional
2 cucharadas aceite para sofreír	2 cucharadas caldo, agua o jugo de piña

Ideas Para Alimentación Saludable

Recuerde- No trate de hacer todos los cambios a la misma vez. Lea la lista a continuación he incorpórelas una a la vez en su vida.

- Use la pirámide de alimentos y seleccione los números de servicios recomendados.
- Use solo carnes bajas en grasa o carne blanca de aves.
- Consuma dos servicios de pescado por semana.
- Cambie sus métodos de cocinar. Asar a la parrilla o sobre la estufa, o escalfar en un sartén es efectivo.
- Recuerde de asar las carnes en un anaquel para que la grasa se separe de la carne.
- Elimine la grasa en lugar de usarla para hacer salsa.
- Recorte la grasa de la carne antes de cocinarla. Las tijeras de cocina son buenas para hacer esta tarea.
- Remueva el pellejo de las aves antes de cocinarla.
- Compre vegetales y frutas en mercados de agricultores. Ellos comparten métodos de preparar lo que producen.
- Tome agua suficiente. No solo porque el cuerpo lo necesita, sino porque es bueno para su cutis especialmente cuando hace frío. Algunos alimentos le proveen agua: lechuga, zanahorias, yogurt, toronjas y melones.
- Use solo leche baja en grasa o sin grasa.
- Use solo grasas “monoun-saturated” o “polyunsaturated.”
- Evite comer frente al televisor. Esto causa que coma de más.
- La buena nutrición comienza con un desayuno saludable.

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