Arkansas SNAP Ed
Smart Nutrition-Active People Education

RightBite!

A Newsletter for Healthy Eating

Volume 1, Issue 6

FCS216SP

En este número

Hábitos saludables
Comidas familiares
Encuentre las palabras
El rincón de la inocuidad alimentaria
Receta Right Bite
Muévase
Alimentos precocinados
¡Mantenga el ritmo!

Coma inteligentemente, manténgase activo

Comer saludablemente y mantenerse activo físicamente puede ayudarlo a usted y a su familia a disfrutar de la vida. Haciendo elecciones saludables no solo se sentirá mejor, sino que también podrá reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y de otros problemas de salud, como la diabetes y la obesidad. Recuerde... los niños frecuentemente "heredan" el estilo de vida familiar. Si se mantiene activo físicamente y tiene hábitos alimentarios saludables, lo más probable es que sus hijos también lo hagan.

¿Sabía usted?

Casi un tercio de los niños de los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos... y los niños con sobrepeso son propensos a convertirse en adultos con sobrepeso.

Manténgase saludable

Hábitos saludables para su familia

¡Coma inteligentemente!	¡Manténgase activo!
Preparen las comidas juntos	Planee salidas activas
Ofrézcales elecciones saludables	Limite el tiempo para ver TV
Coman juntos	Asigne quehaceres activos
Evite las porciones grandes	¡Sea un ejemplo a imitar!
Limite las comidas rápidas	Diviértase

U of A
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

Universidad de Arkansas, Ministerio de Agricultura de Estados Unidos y gobiernos de los condados que cooperan - El Arkansas Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas) ofrece sus programas a todas las personas que reúnen las condiciones necesarias sin importar raza, color, nacionalidad, religión, sexo, edad, discapacidad, estado civil, condición de veterano o cualquier otro estado o condición protegido por ley, y es un Empleador de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades. USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Esta materia fue financiada por el Programa de Alimentos y Nutrición (SNAP). SNAP provee asistencia nutricional para la gente con bajos recursos. Puede ayudarle comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para saber más, vaya al https://access.arkansas.gov/

Haga que las comidas en familia formen parte de su rutina

- **Establezca un horario para las comidas familiares:** esto le dará a sus hijos mejores oportunidades para comer alimentos variados.
- **Hágalo fácil y rápido:** pase menos tiempo en la cocina y más tiempo en la mesa.
- **Siéntese a la mesa:** apague la televisión y no conteste el teléfono para poder hablar y escucharse entre ustedes.
- **Permita que sus hijos lo ayuden:** es más probable que los niños coman su comida si ayudaron a elegirla y prepararla.
- **Desayunen juntos:** la gente que desayuna tiende a ser más saludable y los niños que desayunan se desempeñan mejor en la escuela.
- **Coma más lentamente:** a su estómago le toma entre 15 y 20 minutos mandar señales a su cerebro para indicarle que está satisfecho. La gente que come más despacio es menos propensa a comer de más.

¡Coma bastantes frutas y verduras diariamente para mantenerse saludable!

¿Puede identificar las comidas coloridas abajo?

S	E	T	A	M	O	T	B	M	S
T	A	F	T	A	I	R	C	A	G
N	B	V	V	E	Ó	M	I	N	H
Q	A	K	U	C	H	R	Q	Z	L
O	E	R	O	G	O	D	I	A	X
I	I	L	A	H	O	P	B	N	X
Z	I	B	A	N	T	C	Y	A	B
K	F	N	K	K	J	K	P	S	M
S	A	R	Á	N	D	A	N	O	S
Z	H	T	U	U	F	Q	S	L	E

UVAS
ZANAHORIAS
BRÓCOLI
NARANJAS
MANZANAS
ARÁNDANOS
TOMATES

El rincón de la inocuidad alimentaria

Consejos de seguridad en la cocina

- Mantenga los mangos de ollas y sartenes lejos del borde de la cocina.
- Solo use agarra-ollas secos.
- Para cortar alimentos use siempre una tabla de cortar.
- Use tablas de cortar distintas para carne cruda, aves y pescados.
- Asegúrese de que sus manos estén secas antes de usar un interruptor o introducir un enchufe en el tomacorrientes.
- Nunca salga de la cocina mientras se esté cocinando algo.

Receta Right Bite

Paletas de yogur congeladas

Ingredients

1 taza de yogur de vainilla o limón bajo en grasas

1 lata (seis onzas) de jugo de naranja concentrado

2½ tazas de leche de bajo contenido en grasas o leche descremada

1 cucharadita de vainilla (opcional)

Directions

1. Ponga todos los ingredientes en un bol o en la licuadora.
2. Mezcle bien con una cuchara, batidor, o con la licuadora.
3. Póngala en vasos de papel pequeños y agregue una paleta de madera o una cuchara de plástico para usar de mango.
4. ¡Congele hasta que esté firme y disfrute!

¡Haga que su familia se mueva!

No necesita gastar de más o incluso practicar algún deporte. Puede mantenerse físicamente activo simplemente haciendo las cosas de todos los días.

- Remonte una cometa
- Juegue al avioncito
- Lance un disco volador
- Cree arte callejero
- Salga a caminar
- Vaya al parque
- Juegue a la roña
- Baile
- Bañe al perro
- Salte a la cuerda

¡Como adulto, debería hacer actividad física por lo menos 30 minutos la mayor parte de los días y su hijo debería hacer actividad física por lo menos 60 minutos!

Cooperative Extension Service
2301 South University Ave
Little Rock, AR 72204

Alimentos precocinados...
¿Justifica el ahorro de tiempo el costo?

La carne o las aves cortadas en pedazos o rebanadas normalmente cuestan más que los grandes cortes de carne o los pollos enteros.

Las verduras congeladas sencillas son más económicas que las verduras empaquetadas con salsas. Cuando las verduras frescas están fuera de estación, las verduras enlatadas o congeladas pueden ser la mejor opción. También pueden guardarse por más tiempo que las verduras frescas.

Las comidas congeladas son generalmente más caras que cocinar el plato usted mismo, y tienen más grasas, calorías y sal.

Si las comidas precocinadas están de oferta, pueden ser más baratas que cocinar desde cero, especialmente si tienen ingredientes costosos como nueces o condimentos especiales.

Para obtener más información sobre los alimentos, la nutrición o la salud, comuníquese con la Oficina de Extensión Municipal o visite www.uaex.edu.

Impreso por los servicios de impresión del Servicio de Extensión Cooperativo de la Universidad de Arkansas.