

Bienvenido al Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos

MEDIDAS SENCILLAS PARA QUE LAS FAMILIAS COMAN BIEN Y SE MUEVAN MÁS



A través del Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos explorará las maneras en que puede:

- Cocinar y comer más comidas y bocadillos en casa
- Comer más frutas y verduras
- Ser más activo
- Lograr y/o conservar un peso saludable
- Ahorrar dinero en alimentos
- Controlar el tamaño de las raciones que consume
- Tener más energía
- Mantener los alimentos higiénicos

Vea la siguiente lista y marque los 3 temas que más le interesen.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Recetas fáciles | <input type="checkbox"/> Planear más comidas familiares |
| <input type="checkbox"/> Mantener los alimentos higiénicos | <input type="checkbox"/> Consejos para tener la comida lista en menos tiempo |
| <input type="checkbox"/> Dejar de tirar la comida | <input type="checkbox"/> Ayudar a mis hijos a mantenerse saludables |
| <input type="checkbox"/> Mantener un peso saludable | <input type="checkbox"/> Agencias de ayuda/Cómo inscribirse para recibir beneficios de SNAP/WIC |
| <input type="checkbox"/> Cupones/Ahorrar dinero en el supermercado | <input type="checkbox"/> Bocadillos |
| <input type="checkbox"/> Compras en el mercado de productores | <input type="checkbox"/> Cultivar mis propios alimentos |
| <input type="checkbox"/> Ser más activo/Ayudar a los niños a ser más activos | |
| <input type="checkbox"/> Otros: _____ | |

Cuando pienso en mí y en mi familia, ¿Que tema de la lista anterior me interesa más?

Mi razón principal para estar comprometido con mi salud:

Cuando termine esta clase, me gustaría:


Ensalada de Fruta Fácil de Preparar




Rinde 10 raciones | Tamaño de la ración: 1/2 taza

Para variar la combinación de los ingredientes, en vez de frutas en lata sirva frutas frescas como:

- 1 taza de uvas sin semilla y partidas a la mitad
- 2 tazas de melón, cortado en pequeños trozos
- 1 taza de fresas, cortadas en cuartos
- 1 taza de manzana, cortada en pequeños trozos

 **Busque productos locales:** Considere comprar frutas locales que estén frescas y de la estación.

 **Consejos:** Llene la bandeja del congelador con jugo de piña y úselo para preparar una agua deliciosa y con sabor.

Si no usa trozos de piña o de frutas mixtas, añada un poco de jugo de limón a los plátanos/bananos y a las manzanas para evitar que se tornen café.

Ingredientes

- 1 lata (20 onzas) de trocitos de piña en su jugo, ya escurrida
- 1 lata (15 onzas) de frutas mixtas en su jugo, escurrida
- 2 plátanos/bananos pequeños, rebanados
- 1 yogur (8-onzas) descremado y bajo en azúcar


Instrucciones

1. Escurra los trocitos de piña y las frutas combinadas.
2. Lave, pele y rebane los plátanos/bananos.
3. Mezcle bien las frutas con el yogur.
4. Tape y refrigere hasta que vaya a servir.

Información nutricional Por cada ración

100 calorías
Total de grasa: 0 g
Grasa saturada: 0 g
Proteína: 2 g

Total de carbohidratos: 23 g
Fibra dietética: 2 g
Sodio: 15 mg

 Buena fuente de vitamina C



TOQUE ALGUNAS MELODÍAS

Toque su música favorita y pónganse a bailar. Pídale a sus niños que también bailen; se divertirán juntos y al mismo tiempo harán un poco de ejercicio. ¡Hágase el hábito de bailar todos los días!