



Construyendo mi cuerpo

Tomando decisiones deliciosas

Su hijo aprendió en clase los cinco pasos para tomar decisiones. Estos son los cinco pasos y las siguientes preguntas le ayudarán a su hijo a elegir alimentos saludables:

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cuáles son mis opciones?
3. ¿Por qué seleccionaría o no seleccionaría cada opción?
4. ¿Qué importancia tienen las consecuencias de cada elección?
5. ¿Cuál es la mejor opción?

¿Qué puede hacer para ayudar a sus hijos a elegir bebidas más saludables?

Tus hijos siempre están observando lo que haces. Si ven que usted toma las decisiones saludables que se mencionan en este boletín, es más probable que ellos hagan lo mismo.

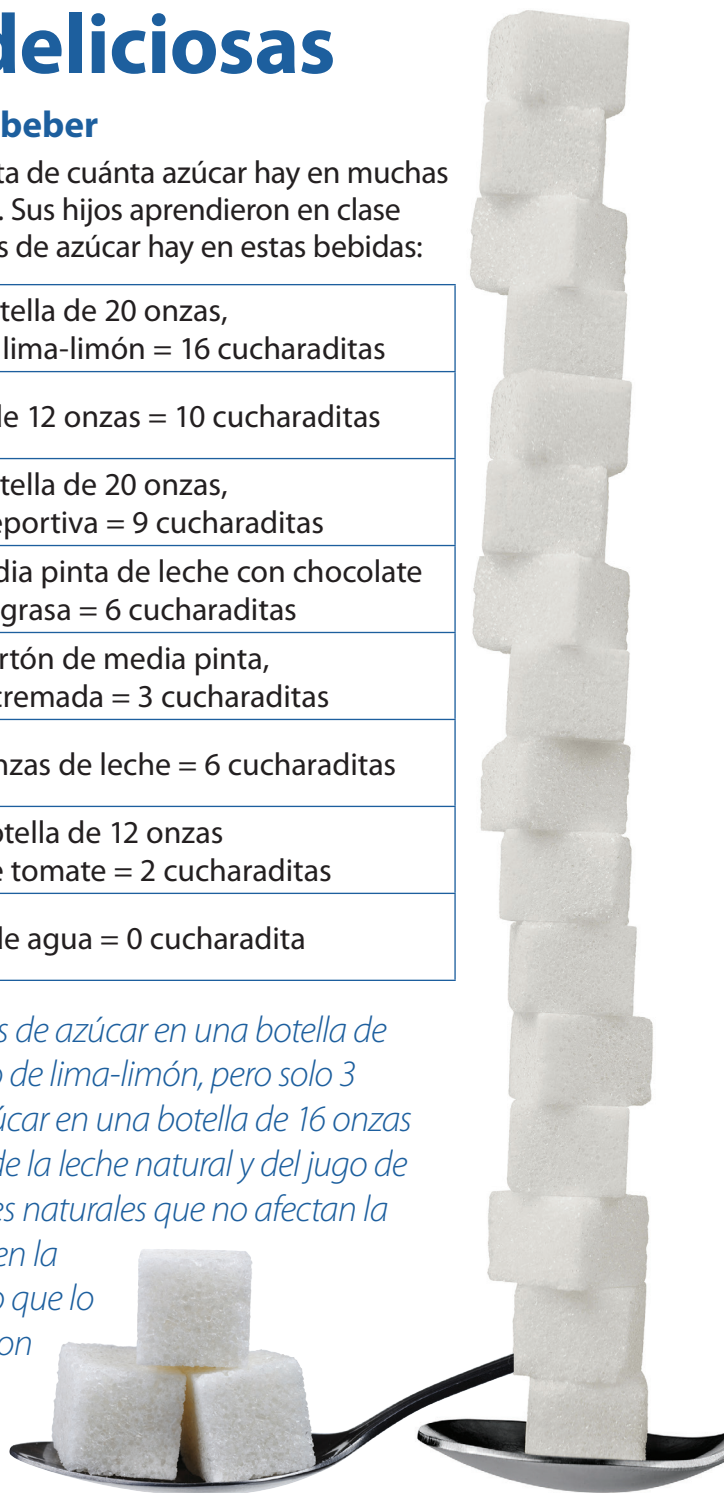
- Elija agua como bebida en lugar de bebidas azucaradas, como refrescos o bebidas deportivas. Sirva agua en las comidas.
- Mantenga las bebidas frías en el refrigerador para que no tenga que esperar para satisfacer su sed.
- Haga más rica el agua, mejorando su sabor. Agregue rebanadas de limón o incluso sandía en el verano. Agregue un poco de jugo de fruta 100 por ciento fruta al agua.

Piense antes de beber

No nos damos cuenta de cuánta azúcar hay en muchas de nuestras bebidas. Sus hijos aprendieron en clase cuántas cucharaditas de azúcar hay en estas bebidas:

Botella de 20 onzas, de refresco de lima-limón = 16 cucharaditas
Lata de coca de 12 onzas = 10 cucharaditas
Botella de 20 onzas, bebida deportiva = 9 cucharaditas
Un cartón de media pinta de leche con chocolate baja en grasa = 6 cucharaditas
Un cartón de media pinta, leche descremada = 3 cucharaditas
Botella de 16 onzas de leche = 6 cucharaditas
Botella de 12 onzas de jugo de tomate = 2 cucharaditas
botella de agua = 0 cucharadita

Hay 16 cucharaditas de azúcar en una botella de 20 onzas de refresco de lima-limón, pero solo 3 cucharaditas de azúcar en una botella de 16 onzas de leche. El azúcar de la leche natural y del jugo de tomate son azúcares naturales que no afectan la salud de su cuerpo en la manera en la que lo que lo hacen las bebidas con azúcares añadidas



Variedad y equilibrio

Sus hijos aprendieron en clase sobre variedad, equilibrio y moderación.

Variedad significa comer diferentes alimentos de cada grupo (granos, frutas, verduras, alimentos con proteínas, productos lácteos) todos los días. La variedad también puede ser importante cuando planeamos cómo nos vamos a mantener activos todos los días.

Equilibrio significa escoger la cantidad correcta de alimentos de cada grupo. Concentrándose en granos integrales, frutas, verduras, leche baja en grasa y carne magra o frijoles.

Vaya a <http://myplate.gov> para obtener más información sobre los grupos de alimentos

¿Qué puede hacer con sus hijos para incluir variedad y equilibrio?

- Ponga una foto de MiPlato en su refrigerador. Usted y sus hijos pueden usarlo para planear comer una variedad de alimentos cada día.
- Mantenga una lista de actividades que pueden hacer en familia en el refrigerador para recordarle a todos que deben balancear lo que comen con actividad física.
- Elija alimentos con menos azúcar agregada y grasas saturadas (sólidas). Comience eligiendo bebidas con menos azúcar agregada, siguiendo los consejos mencionados anteriormente.

Encuentre juegos divertidos de nutrición y más en <https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/core-nutritionmessages>

Receta

Cucharada de Fiesta

Receta desarrollada por Donna Haley y Jill Lane, Asociadas del Programa de Nutrición, Región Noreste

Adultos: Esta es una forma sabrosa de hacer que su hijo coma frijoles. Lávese las manos, frotándose durante 20 segundos, o el tiempo que sea necesario para cantar el abecedario.

Niños: Agregue a las tortillas doradas (chips) la mezcla de frijoles, salsa y queso.

Ingredientes:

- 1 bolsa grande de tortillas doradas o chips de maíz integral horneadas
- 16 onzas de frijoles refritos sin grasa
- 24 onzas de salsa poco picosa
- 1 taza de queso bajo en grasa rallado

Como hacerlo:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Mezcle los frijoles y la salsa en un tazón. Agregue el queso.*
3. Agregue a las tortillas o chips de maíz integral horneadas la mezcla de frijoles, salsa y queso.
4. Meta lo que sobre al refrigerador inmediatamente.

*Nota: Se puede servir frío o se puede calentar en el microondas.



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu