



Construyendo mi cuerpo



Su hijo aprendió hoy sobre grasas y proteínas. La mayoría de nosotros consumimos suficiente proteína, pero demasiada grasa del tipo incorrecto. La grasa saturada, la que se pone dura en la temperatura ambiental, es la grasa que debemos limitar para proteger nuestra salud. Un gran porcentaje de la grasa en la leche entera y los productos lácteos enteros, como el queso, es grasa saturada. Se pueden encontrar grasas más saludables en alimentos como aceitunas, aguacates, pescado, aderezos a base de aceite, nueces y semillas. Pruebe algunos de estos alimentos con su familia.

Grasa: Escójala sabiamente

| Comida | La opción más saludable |
|--|---|
| Ensalada con aderezo Ranch | Ensalada con aderezo a base de aceite |
| Yogurt de vainilla | Yogurt de vainilla bajo en grasa/sin grasa |
| Mayonesa en un sándwich | Aguacate en un sándwich |
| Leche de chocolate, entera o al 2 por ciento | Leche con chocolate, bajo en grasa/ sin grasa/ descremada |
| Queso | Queso sin grasa/reducido en grasa/ ligero |
| Queso crema y rosquilla o bagel integral | Rosquilla o bagel de trigo integral y queso crema bajo en grasa |
| Papas fritas | Nueces mixtas |
| Pollo frito con piel | Pollo al horno sin piel |

La grasa saturada, es la que se pone dura en la temperatura ambiental. Algunos ejemplos incluyen la mantequilla, el queso y la grasa de la carne. La leche entera no se pone dura a temperatura ambiental, pero aun así tiene alrededor de 5 gramos de grasa saturada en ocho onzas de leche. Las versiones magras o bajas en grasa de estos alimentos contienen nutrientes importantes y ayudan a protegerse de los peligros de las grasas saturadas.

Combatiendo la grasa en la comida rápida

Si la comida rápida es su única opción, hay muchas maneras de consumir menos grasas saturadas en estos alimentos.

- Escoja un tamaño más pequeño, como una hamburguesa de tamaño normal en lugar de una más grande.
- Escoja un tamaño más pequeño de papas fritas.
- Escoja un aderezo a base de aceite para una ensalada.
- Escoja una ensalada en lugar de papas fritas.



Haga que el tiempo en familia, sea activo

Sus hijos aprendieron en clase que el corazón es un músculo. Necesita ejercicio para mantenerse fuerte. La actividad física hace que nuestros corazones trabajen más y se fortalezcan. Tus hijos siempre están observando lo que haces. Planea actividades en familia.

¿Qué puede hacer para ser más activo con sus hijos?

Circule lo que planea hacer. Agregue una idea propia en el espacio proporcionado.

- Caminar a la escuela con mis hijos, cuando sea posible. Vea si su escuela o comunidad tiene un programa de "Día de Caminar a la Escuela" en la página <http://www.walkbiketoschool.org>.
- Busque actividades que puedan hacer juntos, como ir a andar en bicicleta o caminar por el vecindario, ir al parque o a la tienda.



Camine a la escuela con los niños cuando sea posible.

Para obtener más información sobre la alimentación saludable, visite <http://www.choosemyplate.gov>

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