

## Desafío de alimentación familiar

¿Busca formas de alimentarse de manera más saludable? A continuación encontrará algunos consejos de nutrición y desafíos divertidos para ayudarlo a preparar comidas más saludables. ¡Pruebe nuevas formas de fomentar una alimentación saludable en el hogar!

### Consejos para una alimentación saludable

Existen muchas maneras de hacer que la alimentación saludable resulte divertida para usted y su familia. El gráfico de MyPlate es un excelente recurso que puede ayudarlos a usted y a sus hijos a equilibrar sus hábitos alimenticios. La nueva distribución del plato nos recuerda que debemos hacer lo siguiente:

- Disfrutar de la comida y comer menos.
- Evitar las porciones muy grandes.
- Ocupar la mitad del espacio del plato con frutas y vegetales.
- Consumir leche descremada o baja en grasas (1 %).
- Lograr que la mitad de su ingesta de granos sea de granos integrales.
- Comparar la cantidad de sodio en los alimentos como la sopa, el pan y las comidas congeladas, y elegir aquellos que tienen menos sodio.

A continuación encontrará algunos consejos más para recordar al preparar las comidas:

- Consumir una variedad de vegetales.
- No dejar de ingerir frutas.
- Comprar alimentos ricos en calcio.
- Elegir proteína magra.
- Beber agua.
- Respetar las normas de seguridad de los alimentos.
- Encontrar el equilibrio entre la alimentación y la actividad física.

Cuando se siente a comer, mire rápidamente su plato. ¿Luce como un arco iris? Recuerde que su plato debe tener una variedad de colores. Cuanto más oscuros son los colores, más nutrientes tienen. Recuerde estos consejos la próxima vez que prepare una comida para asegurarse de que su familia esté obteniendo los nutrientes necesarios para una buena salud.

Para obtener más información sobre MyPlate, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

Realizar todos estos cambios en su plato juntos puede resultar difícil; por eso, considere realizar un cambio por vez. Estos cambios pueden ser muy positivos para la salud y el bienestar de su familia. Como ejemplo a seguir, sus esfuerzos ayudarán a educar y a alentar a sus hijos a elegir opciones más saludables durante toda la vida. También los ayudará a comprender que la alimentación saludable puede ser divertida.

### Desafío a su familia

Para realizar los cambios de manera divertida, contamos con una lista de desafíos que ayudarán a su familia a hacer que su próxima comida sea más saludable. Simplemente, consulte estos desafíos y seleccione los más adecuados para su familia. Prueben poner en práctica todos los que les gusten. Si desea realizarlos como si fuera un juego, le recomendamos que escriba los desafíos en tiras de papel y los coloque en un frasco. Túrñense con todos los miembros de la familia para sacar un desafío del frasco y vea cómo su familia descubre nuevas formas de alimentarse de manera saludable.

## Desafío de alimentación familiar

### Desafío divertido de alimentación familiar:

- Las frutas y los vegetales le proporcionan nutrientes importantes a nuestro cuerpo. No solo es divertido comerlos, sino que también les brindan color, textura, sabor y variedad a nuestras comidas. A continuación encontrará algunas sugerencias para aumentar el consumo de frutas y vegetales:
  - Añada distintas frutas a sus cereales (bananas, arándanos, frutillas, etc.).
  - Añada frutas a sus ensaladas.
  - Haga un postre helado de yogur con capas de yogur bajo en grasas, fruta y granola.
  - Cocine un vegetal en el microondas y añádalo a una cena congelada.
  - Cocine quesadillas de vegetales.
  - Mezcle pasas con el cereal, la avena, las comidas horneadas o el yogur.
  - Prepare sus propias porciones de fruta para llevar.
  - Añada puré de calabazas y zanahorias cocidas a la salsa de los fideos.
  - Prepare sus propias “mezclas” de vegetales (recipientes con vegetales prepicados) y deje que los miembros de la familia preparen sus *pizzas* u *omelettes* personalizados.

¿Puede trabajar con su familia y pensar en más formas creativas de agregar frutas y vegetales a su dieta? Después de crear una lista, traten de probar todas las nuevas formas.

#### *Para otras sugerencias, visite:*

- [www.fruitsandveggiesmorematters.gov](http://www.fruitsandveggiesmorematters.gov)
- [www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org)
- Mantenga un registro diario de la cantidad y los tipos de frutas y vegetales que consumen. Pueden realizar su propio registro diario o acceder a un registro en <http://teacher.scholastic.com/scholasticnews/magazines/edition4/pdfs/SN4-111609-REPRO-1.pdf> o [http://teamnutrition.usda.gov/resources/mpk\\_worksheet.pdf](http://teamnutrition.usda.gov/resources/mpk_worksheet.pdf). ¿Consumieron usted y su familia la cantidad requerida por día? ¿Probaron nuevas frutas y vegetales?
- Designe secciones en su refrigerador y despensa para los refrigerios saludables. Haga que sus hijos dibujen los alimentos y hagan carteles que digan “Refrigerios saludables” para colocar en los estantes o cajones. Si no tiene lugar para designar un espacio especial, coloque una calcomanía divertida en los refrigerios que desea que consuman más. Sus hijos se divertirán eligiendo los refrigerios más saludables que tienen calcomanías.
- Haga una competencia familiar para ver quién puede preparar la brocheta de frutas más creativa con todas sus frutas favoritas.
- Permítale a sus hijos que lo ayuden a preparar la cena cortando o pelando los vegetales y las frutas. Fomente la creatividad al invitarlos a realizar formas o figuras con los vegetales o las frutas. Asegúrese de supervisar y ayudar a sus hijos a utilizar los utensilios de cocina.
- Compre alimentos saludables. Planifique por lo menos una comida saludable por semana. La semana siguiente elija otra comida (o dos). Continúe haciéndolo y descubra nuevos alimentos para incluir en el menú familiar. Por ejemplo, en lugar de comprar el cereal habitual en la tienda, compre avena común y deje que su hijo elija distintos complementos de frutas y bayas.
- Organice un concurso de tallado de sandías (o cualquier melón de estación) con su familia para ver quién talla la sandía de manera más creativa. Cuando terminen, coman y disfruten de su refrigerio saludable y creativo.
- Cuando salgan a comer afuera, aliente a sus hijos a comer frutas y vegetales como guarnición en lugar de alimentos fritos. Puede dar el ejemplo haciendo lo mismo.

## Desafío de alimentación familiar

- Haga sus propias paletas heladas de jugo de frutas 100 % natural en lugar de comprar las paletas azucaradas que preparan en las tiendas. Simplemente, llene un vaso de cartón con jugo de fruta y fruta picada. Luego, coloque un palillo como los de Popsicles en el centro y congélelo.
- Vayan a una granja o un mercado de productores locales para que sus hijos vean cómo se cultivan las frutas y los vegetales. Compre frutas y vegetales frescos que ya conozcan o que nunca hayan probado para preparar una comida familiar.
- Haga pan integral casero en familia. Túrñense para mezclar y amasar.
- Prepare masa de *pizza* integral casera y deje que sus hijos cubran su propia *pizza* pequeña con ingredientes saludables, como diferentes tipos de vegetales, carnes magras (como pavo picado, pollo, etc.) y queso bajo en grasas.
- Prepare panqueques integrales caseros. Permita que sus hijos mezclen la masa. Fomente la creatividad y la diversión al crear panqueques con diferentes formas, como mariposas, corazones, etc. Sus hijos ni siquiera notarán que están consumiendo granos integrales.

**Consejo:** Utilice moldes para panqueques o galletas a fin de dar forma a los panqueques.

- Pídale a sus hijos que investiguen sobre las frutas y los vegetales, y luego haga que todos los miembros de la familia elijan un nuevo vegetal para probar. Una vez que todos eligieron uno, prepare recetas originales para la cena en las que pueda incorporar los nuevos alimentos.
- Utilice pan integral o pan de trigo integral para preparar los sándwiches para la escuela, en lugar de utilizar pan blanco. Utilice moldes para galletas para realizar sándwiches con formas divertidas.
- Aprenda sobre la información nutritiva de los envases de alimentos. Invente un juego cuando vaya a la tienda. Descubra quién puede encontrar alimentos sin grasas trans ni grasas saturadas o alimentos con mayor cantidad de potasio, fibra o hierro.

[www.nutrition.gov/nal\\_display/index.php?info\\_center=11&tax\\_level=2&tax\\_subject=391&topic\\_id=1757&placement\\_default=0](http://www.nutrition.gov/nal_display/index.php?info_center=11&tax_level=2&tax_subject=391&topic_id=1757&placement_default=0)

- Haga que todos los miembros de la familia coloreen el diagrama de alimentos de MyPlate. Dibujen sus alimentos favoritos que representan cada categoría y cuélguelos del refrigerador para recordarles a todos que deben elegir más alimentos de la parte de la izquierda del plato.

[www.choosemyplate.gov/downloads/MyPlate/ColoringSheet.pdf](http://www.choosemyplate.gov/downloads/MyPlate/ColoringSheet.pdf)

- Haga su propia mezcla de frutos secos (almendras, maníes y semillas de girasol), frutas desecadas (manzanas, bananas y pasas de uva) y cereales integrales. Llévelos a cualquier lugar para consumir como refrigerio al paso.
- **¡Ponga en práctica el desafío de comida rápida!** Intente no comer ningún tipo de comida rápida durante una semana. Luego, compruebe cuántos días pueden transcurrir sin que su familia compre comida rápida desde el automóvil. Si pasa por una ventanilla para comprar comida rápida desde el automóvil antes de que finalice la semana, elija los alimentos más saludables. Si es posible, investigue un poco y elija lo que le gustaría pedir antes de llegar. De esa forma, evitará tentarse una vez allí.
- Idee su propio menú. Vea quién puede idear comidas para todo un día que incluyan todos los grupos de alimentos y las cantidades recomendadas de cada alimento. Luego, utilice los menús caseros para planificar las comidas semanales.

[www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle/QuickandEasy/Menus/Week1\\_samplemenu1.htm](http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle/QuickandEasy/Menus/Week1_samplemenu1.htm)

- Pruebe opciones saludables de carnes:
  - Compre u ordene aves de corral y carnes magras o extramagras.
  - Pida y prepare pollo sin piel cuando ordene o prepare comidas.
  - Compre pavo o pollo sin piel ni hueso.

## Desafío de alimentación familiar

- En lugar de comer carnes fritas, pruebe asarlas o grillarlas.
- Prepare los alimentos con una cucharadita de aceite de oliva y especias en lugar de manteca y salsas.
- La próxima vez que compre fiambres, permita a sus hijos elegir sus propios sándwiches de carnes magras para la semana.
- Realice su propia prueba de sabor. Compre todas las clases de manzana que haya en la tienda. Luego, córtelas en rodajas y pídale a su familia que pruebe una de cada clase y decidan cuál les gusta más.
- Cuente la cantidad de gaseosas que su familia bebe en una semana. Luego, trate de disminuir esa cantidad durante el mes para ayudar a limitar la cantidad total de bebidas endulzadas con azúcar. La leche descremada y el agua son excelentes sustitutos.
- Los aceites son una parte necesaria de la alimentación de su familia ya que proporcionan al cuerpo ácidos grasos esenciales y vitamina E. Sin embargo, no todos los aceites son buenos, como los aceites que son sólidos a temperatura ambiente. Los buenos son aquellos que son líquidos a temperatura ambiente y se deben consumir con moderación. Estas son algunas sugerencias para cocinar y comer con los aceites buenos:
  - Limite la cantidad de aceite que consume. Cocine con una sola cucharada en lugar de dos.
  - Pida que coloquen los aderezos para ensalada a un costado para que pueda controlar la cantidad que consume. Compre aderezos de bajas calorías o bajos en grasas.
  - Consuma aceites saludables como el de pescado, semillas y frutos secos.
  - Cocine con aceites sin colesterol, como el aceite de maní, el de canola o el de oliva.
  - Prepare sándwiches con carnes magras y lechuga en lugar de mayonesa y carnes fritas. Los alimentos fritos contienen muchos aceites y grasas no saludables.
- Beba más agua. Sirva agua en todas las comidas familiares y ofrézcala durante el día.
- Consuma leche descremada en lugar de leche entera con los cereales y el café.
- Jueguen a la búsqueda del tesoro y averigüe si su despensa tiene alimentos que propician una alimentación equilibrada para su familia. Haga una lista de todos los grupos de alimentos y luego vaya a la despensa y relacione los alimentos de su lista con el grupo de alimentos correspondiente. Una vez que tenga todos sus alimentos clasificados, verifique si tiene muchos de un grupo y pocos de otro. Controle si tiene muchos alimentos de un grupo de alimentos en particular, como por ejemplo alimentos procesados y empaquetados. Trabaje para equilibrar su despensa una vez que haya realizado el inventario. Repita este desafío con su refrigerador.
- Pida opciones más saludables cuando coma afuera. Utilice estos consejos útiles para ayudar a su familia a alimentarse de manera más saludable:
  - Decidan dónde van a comer antes de salir. Luego, miren el menú en Internet para determinar cuál es la opción más saludable. En el momento de pedir la comida en el restaurante, no haga cambios de último momento.
  - No pida postre y coma fruta cuando vuelva a casa.
  - No coma entrada, ni el pan ni las papas fritas de cortesía.
  - Pídale al mozo que traiga los panecillos o las papas fritas junto con la comida. Esto lo ayudará a comer menos cantidad. O dígame al mozo de antemano que quiere que le traiga solamente una canasta a la mesa.
  - Pida una entrada en lugar de un plato principal.
  - Comparta los platos principales. Muchos platos que se sirven en los restaurantes contienen más de una porción.
  - Sustituya las guarniciones no saludables por ensalada o vegetales al vapor.
  - Pida que cocinen su plato con menos salsa o mantequilla.
  - Pídale al mozo que no traiga guarniciones no saludables (como los rollos de huevo) junto con su comida.

## Desafío de alimentación familiar

- Elija agua en lugar de gaseosas o té azucarados como bebida.
- Pídale al mozo que ponga la mitad de su plato principal en una caja para llevar antes de que se lo sirvan. De esta manera, usted comerá la mitad de su plato y no se excederá. Además, el resto del plato se convertirá en un almuerzo para el día siguiente.
- No le agregue sal ni mantequilla a las guarniciones ni a los platos principales.
- **Ponga en práctica el desafío de control de porciones.** Sirva en un tazón la cantidad de cereales que come normalmente; luego, mida una porción de cereal integral y compárela con su tazón de tamaño normal. ¿La porción es adecuada? Pruebe hacer lo mismo con refrigerios como galletas y palomitas de maíz. Si necesita ayuda con el tamaño de las porciones, comience a medirlas para saber cuánto come.
- Cene en su casa. Lleve un registro de la cantidad de veces que su familia come afuera. Una vez que conozca esta cantidad, pónganse como objetivo reducir la cantidad total de veces por semana que su familia come afuera. Intente reducir la cantidad de días durante las próximas semanas. Preste atención a la cantidad de veces que elige cocinar en casa en lugar de comer afuera.
- Trabaje para equilibrar la dieta de su familia. ¿Sabía usted que necesitamos...
  - de 1 a 4 tazas de vegetales por día?
  - de 1 a 2 ½ tazas de fruta por día?
  - el equivalente de 3 a 10 onzas de granos por día?
  - el equivalente de 2 a 7 onzas de proteínas por día?
  - de 2 a 3 tazas de productos lácteos por día?

Para obtener más información sobre los grupos de alimentos y las calorías necesarias para su edad y peso, consulte el Plan de Comidas Diarias (Daily Food Plan) en [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov).

- Elija uno de los grupos de alimentos y trabaje para mejorar la ingesta de ese grupo esta semana. Compruebe cuántos días de la semana su familia puede comer la cantidad recomendada de porciones del grupo. Agregue otro grupo de alimentos la semana siguiente hasta que lo haya hecho con todos los grupos. Una vez que haya terminado, concéntrese en aquellos que le resultaron más difíciles. Al principio, es posible que necesite medir las porciones antes de que se familiarice con los tamaños de porciones adecuadas.
- No coma postre; sustitúyalo por frutas o salga a pasear con su familia. Si logra hacer esto, intente agregar días de caminata por semana para evitar los antojos dulces.
- Coma tres veces por día. No es saludable saltarse las comidas, en especial el desayuno. Recuerde controlar los tamaños de las porciones y agregar refrigerios saludables entre las comidas, como rodajas de manzana, frutos secos, y otras frutas y vegetales si es necesario.
- Salga a recoger bayas. Busque un campo cubierto de arándanos o fresas, o un manzanal y recoja frutas frescas de estación. Averigüe cómo puede congelar o enlatar algunas de las frutas frescas para que pueda disfrutarlas todo el año.