

HEALTHY FAMILIES

A Middle School Program for Diabetes Prevention

VOLUMEN 2, INVIERNO DE 2008

LOS PADRES COMENTAN

Como parte del programa HEALTHY, hemos hablado con padres en todo el país para saber cómo ayudan a sus hijos a comer alimentos saludables. Aquí presentamos algunas de sus sugerencias. Las fotos en esta página muestran a padres que tienen hijos en el programa HEALTHY.*

“A mi hija le gusta comer y come cualquier cosa. A veces tiene hambre después de que comemos. Cuando esto sucede, sabe que puede comer más frutas o vegetales. Pero siempre le digo que deje que la comida le asiente un poco para ver si más tarde todavía tiene hambre. Si es así, puede volver a comer más. La mayoría de las veces no lo hace”.

— Una madre del programa HEALTHY

“Tengo un recipiente con frutas en la mesa o fruta cortada y ellos la comen. Aprendí que cuando se lo haces fácil, comen fruta”.

— Un padre del programa HEALTHY

“Mis hijos comen todo el día, en especial durante la temporada de deportes y cuando vuelven a casa después de la escuela. Siempre trato de tener alimentos saludables a mano para que puedan tomarlos fácilmente. En lugar de comprar una bolsa grande de Doritos, compro paquetes de merienda de 100 calorías y tazas de fruta racionada o puré de manzana”.

— Una madre del programa HEALTHY



*Las frases que se muestran no son las de los padres de las fotos.

Este boletín es posible gracias al estudio HEALTHY, el cual está trabajando con la escuela media de su hijo este semestre para ayudar a los estudiantes a aprender acerca de la importancia de escoger meriendas y alimentos saludables. Las citas en esta página pertenecen a entrevistas reales con padres de estudiantes del programa HEALTHY en todo el país.

RECETA HEALTHY

Guisado de pollo

Ingredientes:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 8 presas de pollo (pechuga o muslo); 1 taza de agua | 3 tomates medianos, picados |
| 2 dientes pequeños de ajo, picados; 1 cebolla pequeña, picada; | 1 cda. de perejil, picado; |
| 1 1/2 cdtas. de sal; | 1/4 taza de apio, picado fino; |
| 1/2 cda. de pimienta; | 2 papas medianas, peladas y picadas; |
| | 2 zanahorias pequeñas, picadas; |
| | 2 hojas de laurel |

1. Quite la piel del pollo y los restos de grasa. En una sartén grande, mezcle el pollo, el agua, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta, los tomates y el perejil. Tape bien y cocine a fuego lento durante 25 minutos.
2. Agregue el apio, las papas, las zanahorias y las hojas de laurel y siga cocinando durante 15 minutos más o hasta que el pollo y los vegetales estén tiernos. Retire las hojas de laurel antes de servir.

Rinde: 8 porciones
Cada porción contiene:
Calorías: 206
Grasa total: 6 g

Guarde los sobrantes para el almuerzo del día siguiente. Opción: mezcle todos los ingredientes en una olla de cocción lenta. Tape y cocine a fuego lento durante 7 a 9 horas.

Esta receta se tomó del libro de cocina "Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables!", publicado por el National Heart, Lung, and Blood Institute. Para obtener más recetas saludables, visite el siguiente sitio web: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm> (en inglés)

LO ÚLTIMO DEL ESTUDIO HEALTHY

Los alumnos votan sobre nuevos alimentos en la escuela.



COSAS PARA CONSIDERAR

Este año en la escuela, su hijo aprenderá sobre la importancia de escoger alimentos y meriendas más saludables. Aquí presentamos algunas ideas para ayudarlos a tomar decisiones saludables.

1. Pregúntele a su hijo sobre opciones más saludables para sustituir las papas fritas en los restaurantes de comida rápida, como por ejemplo papas al horno, fruta o yogur.
2. Si no hay opciones más saludables en un restaurante, escoja porciones pequeñas.
3. Al escoger una merienda, mire la información nutricional en la etiqueta. Escoja la opción con menos grasa y menos calorías. Por ejemplo, compare las siguientes etiquetas:

Papitas regulares

contra

Papitas horneadas

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 oz.

Cantidad por porción

Calorías 150 **Calorías de grasa** 90

Grasa total 10g

Grasa saturada 1g
Grasa poliinsaturada 3g
Grasa monosaturada 6g
Grasa trans 0g

Colesterol 0mg

Sodio 180mg

Carbohidrato total 15g

Fibra dietética 1g
Azúcares 0g

Proteína 2g

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 oz.

Cantidad por porción

Calorías 110 **Calorías de grasa** 15

Grasa total 1.5g

Grasa saturada 0g
Grasa trans 0g

Colesterol 0mg

Sodio 150mg

Carbohidrato total 23g

Fibra dietética 2g
Azúcares 2g

Proteína 2g

Vitamina A 0% • Vitamina C 2%

¿Cuál es la mejor opción?
Las papitas horneadas.

¿Por qué?
Menos calorías. Menos grasa.