



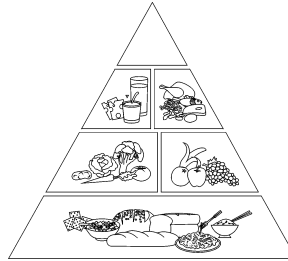
Reflexionando Sobre los Alimentos

Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares
Healthy Ideas for Preschoolers

Grasas, Aceites, y Azucares

Este mes terminamos el tema de la Pirámide de la Guía de Alimentos. Hablaremos de la parte de arriba de la pirámide, que son las grasas, los aceites y los dulces. Estos alimentos proporcionan calorías, y muy pocas o ningunas vitaminas o minerales. La recomendación es usar muy poco los alimentos de este grupo.



Algunos alimentos que se hallan escogido de los otros grupos, pueden tener grasas o azúcar adicionados. Cuando está escogiendo alimentos para una dieta saludable, observe la cantidad de azúcar y grasa adicionada en los alimentos que escoja de los diferentes grupos, así como también las grasas, aceites y azucares de la parte de arriba de la pirámide.

Grasas

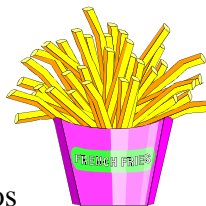
En general alimentos que provienen de los animales (leche y el grupo de las carnes) son naturalmente mas altos en grasa que los que proveen de las plantas. Pero hay muchas alternativas disponibles de productos bajo en grasa derivados de la leche y también carnes bajas en grasa, y estos alimentos pueden ser preparados en formas que reducen la grasa.

Frutas, vegetales y granos son productos naturalmente bajos en grasa. Pero muchos productos naturales son preparados con grasa, tales como las papas fritas, haciendo de ellos una alternativa con mucha grasa.

Por ejemplo:

Una papa asada = 120 calorías y un poco de grasa

Catorce papas fritas = 225 calorías y 11 gramos de grasa



Fats, Oils and Sweets

This month we finish our discussion of the Food Guide Pyramid. We will look at the top of the pyramid, the fats, oils, and sweets. These foods supply calories, but little or no vitamins and minerals. The recommendation is to use the foods from this group sparingly.

Some food choices in the other food groups can be high in fat or added sugars also. When choosing foods for a healthful diet, consider the fat and added sugars in your choices from the food groups, as well as the fats, oils, and sweets from the top of the pyramid.

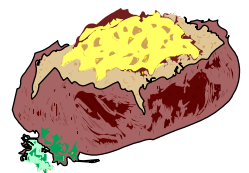
Fats

In general, foods that come from animals (milk and meat groups) are naturally higher in fat than foods that come from plants. But there are many lowfat dairy and lean meat choices available, and these foods can be prepared in ways that lower fat.

Fruits, vegetables, and grain products are naturally low in fat. But many popular items are prepared with fat, like french-fried potatoes, making them higher fat choices.

For example:

One baked potato =
120 calories and
a trace of fat



Fourteen French fries =
225 calories and
11 grams of fat

Azúcares Adicionados

Azúcares agregados proveen calorías con pocas vitaminas y minerales. La mayoría de los azúcares agregados provienen del grupo de los alimentos que se encuentran en la parte alta de la pirámide tales como los refrescos de soda, dulces, jaleas, almíbar y el azúcar de mesa que le agregamos a los alimentos.

Los azúcares agregados provenientes de los alimentos, vienen de comidas tales como el helado, yogurt endulzado, chocolate con leche, frutas enlatadas o congeladas con almíbar, y productos de repostería con azúcar tales como pasteles y galletas. Agregarle azúcar a las frutas aumenta el contenido de azúcar y las calorías.

Muchos productos que están en la parte alta de la pirámide harán que usted se sienta lleno rápidamente, pero no le proveerán las vitaminas y los minerales que usted necesita. Recuerde comer de estos productos solamente de vez en cuando y en pequeñas cantidades.

Haga que los Alimentos Tengan Un Significado

No importa que tan simple o complicada sea la cena, el tiempo que se comparte en la mesa, debe ser una de las mejores oportunidades para reunirse y hablar que tienen las familias ocupadas de hoy.

- Enfaticé la importancia que tiene la hora de la cena y anime a su familia a que haga de la cena una prioridad.
- Permita que todos los miembros de la familia tomen parte en la cena, incluyendo el ayudar con la preparación de la mesa y la limpieza.
- Haga que las cenas sean sencillas y fáciles, y deje las cenas más elaboradas para cuando tenga más tiempo para cocinar.

Added Sugars

Added sugars provide calories with few vitamins and minerals. Most of the added sugars come from the top of the pyramid in soft drinks, candy, jams, jellies, syrups and table sugar we add to foods.

Added sugars in the food groups come from foods such as ice cream, sweetened yogurt, chocolate milk, canned or frozen fruit with heavy syrup, and sweetened bakery products like cakes and cookies. Adding sugar to fruit increases the sugar and the calories.

Too many foods from the top of pyramid will fill you up, but will not provide the vitamins and minerals that you need. Remember to eat foods from the top of the pyramid only once in awhile and in small amounts.

Make Meals Matter

No matter how simple or fancy the meal, time spent around the table may be one of the best opportunities for today's busy families to gather and talk.

- Emphasize the importance of mealtime and encourage your family to make it a priority.
- Let all family members help with some part of the meal, including setting the table and cleaning up.
- Keep meals simple and easy. Serve more elaborate meals when you have more time to cook.



- Permita que sus niños ayuden de diferentes formas, así ellos no se disgustan desempeñando siempre la misma labor.
- Durante la hora de la cena haga que la comunicación entre todos sea la prioridad más importante. Apague la TV. y anime a todos a hablar acerca de los acontecimientos de cada uno durante el día, o hablen acerca de actividades o paseos próximos a realizarse.
- Sea flexible, en ocasiones “la mesa familiar” puede ser una mesa en un restaurante o una mesa en un picnic en un parque.

Papas Fritas

- 4 papas tipo Russet mediana-larga (o similar)
- 1 cucharada de aceite de canola (o similar)
- Aceite antiadherente de canola en aerosol
- Sal (opcional) la cantidad que desee

Lavar las papas. Cortarlas a lo largo, entonces coloque cada mitad de papa, volteada hacia abajo en la tabla para cortar. Use un cortador de manzanas o el utensilio que se usa para cortar la parte del centro de las manzanas (haciendo presión de arriba hacia abajo) o use un cuchillo para cortar la papa en forma de trozos.

Precalentar el horno a 425° F. Verter aceite en el fondo de un molde para hornear de 9” X 13”. Esparcir el aceite de una forma uniforme, colocar los trozos de papa en el molde. Rociar las papas por encima ligeramente con aceite en aerosol antiadherente. Hornear las papas por 20 minutos. Voltar las papas, rociarlas con sal o condimentos con sal si lo desea. Hornear 10 minutos más. Salen 6 porciones.

Por porción: Calorías 230, Fibra 4 gramos, Colesterol 10 mgs, Sodio 14 mg, Grasa 2 gramos.

- Let your children help in a variety of ways, so that they don't bored with the same old task.
- Make positive communication a priority during mealtimes. Turn off the TV and encourage family members to talk about their day or discuss upcoming family outings or activities.
- Be flexible. On occasion, the “family table” might be the booth at a fast food restaurant or a picnic in the park.

Steak Fries

- 4 medium-to-large Russet potatoes (or similar)
- 1 Tbsp. canola oil (or similar)
- Canola nonstick cooking spray
- Salt (optional) as desired

Scrub the potatoes. Cut in half widthwise. Then place each potato half, cut side down, on a cutting board. Use an apple cutter or corer (pushing down from the top of the potato) or a knife to make wedge steak fries.

Preheat oven to 425° F. Pour the oil into the bottom of a 9” x 13” baking pan. Spread oil evenly. Place the potato wedges in the pan. Spray the tops of the fries generously with nonstick cooking spray. Bake the fries for about 20 minutes. Flip the fries over and sprinkle with salt or seasoning salt if desired. Bake 10 minutes more. Makes 6 servings.

Per serving: Calories 203, Fiber 4 grams, Cholesterol 0 mgs, Sodium 14 mgs, Fat 2 grams.



Día de San Patricio

Batido Trébol

- 1 banana madura
- 2 tazas de sorbete de lima
- 2 tazas de leche



Batir todos los ingredientes en la licuadora.

Salen 4 porciones, cada una de $\frac{3}{4}$ de taza.

St. Patrick's Day

Shamrock Shakes

- 1 ripe banana
- 2 cups lime sherbet
- 2 cups milk

Blend all ingredients together in a blender.

Makes 4, 3/4-cup servings.

Preparado por:
Barbara Farner
Educatora de la Extensión
Nutrición y Buena Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Isnedy Escobar

Prepared by:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center

Translated by:
Isnedy Escobar

