

FORMAS DE MANTENERSE



WELLNESS

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Diciembre 2008

Ideas for Eating Better For Less . . .

December 2008

Comidas en Familia

Los momentos destinados a la comida en familia son importantes para que todos los miembros de la familia ayuden a preparar comidas saludables mientras construyen lazos y comen juntos.

Consejos para comidas en familia saludables y divertidas:

- ◆ Prepare comidas simples y saludables para disfrutar del momento familiar.
- ◆ Ahorre tiempo preparando comida suficiente para dos ocasiones (sobras).
- ◆ Ofrezca variedad de comidas para que todos puedan disfrutar de algo.
- ◆ Haga que toda la familia participe en la planificación, preparación y en servir la comida. Los niños comen más cuando ayudan a preparar la comida.

Family Mealtime

Family mealtime is a great time for families to work together in making healthful meals and to build strong family bonds by eating together.

Tips for Healthy and Enjoyable Family Mealtimes



- ◆ Prepare simple, healthful meals so you have time for family mealtime.
- ◆ Save time by preparing enough food for two meals (leftovers).
- ◆ Offer a variety of foods so there is something for everyone to enjoy.
- ◆ Involve the whole family in planning, preparing, and serving the meals. Children are more likely to eat foods they have helped to plan and prepare.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.

La Comida en Familia

La comida en familia será diferente en cada familia.

- La comida en familia puede ser el desayuno, el almuerzo o la cena.
- La comida en familia puede tener lugar en varios sitios como en nuestra casa, la casa de un vecino, un restaurante, una iglesia o en un picnic en el parque.
- Asegúrese que la comida en familia sea agradable y divertida para todos. Planifique comidas creativas y sabrosas y mantenga una charla agradable y positiva. Pregunte a sus niños “**¿qué es lo mejor que te sucedió hoy?**”
Hable sobre:
 - Algún acontecimiento agradable.
 - La comida para mañana.
 - Los libros y películas preferidos.
 - Escuela, profesores, clases, deberes, etc.
- Muéstrela a su familia lo importante que son, apague la televisión y no atienda el teléfono durante las comidas en familia.

Your Family's Mealtime

Family mealtime will look different for every family.

- Family mealtime can be at breakfast, lunch, or dinner.
- Family meals can take place at a variety of places like at home, a neighbor's home, restaurant, church, or picnic.
- Make sure mealtime is fun for everyone. Plan creative, tasty meals and keep the conversation pleasant and positive. Ask your child “***What is the best thing that has happened to you today?***”
Talk about:
 - something interesting that happened.
 - foods for tomorrow's meal.
 - favorite books or movies.
 - school - teachers, classes, homework, etc.
- Show your family how important they are by turning off the television and not answering phones during family mealtime.



Tortas de Espinaca con carne Rinde 6 porciones

1 libra de carne molida de vaca o pavo
16 onzas de espinaca congelada, escurrida y
descongelada
1/2 taza de cebolla picada fina

2 dientes de ajo, picado
1/2 cucharadita de sal
3 tazas de arroz integral cocido

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente, salvo el arroz. Revolver bien.
2. Con la pasta, formar 12 bolitas. En una superficie plana, aplastarlas con una espátula.
3. Precalentar la sartén, a fuego mediano (sin aceite). Cocer las torta hasta que estén hechas.
4. Servirlas sobre el arroz integral. Incluya fruta y leche en su comida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción de 2 tortas) – Calorías 240; grasa 5 g; calorías derivadas de la grasa 50; sodio 360 mg; carbohidratos 27 g; fibra 3 g

Spinach and Meat Cakes Serves 6

1 pound ground beef or turkey
16 ounces frozen spinach, thawed, well drained
1/2 cup finely chopped onion

2 minced garlic cloves
1/2 teaspoon salt
3 cups cooked brown rice

1. Combine all the ingredients, except rice, in a bowl. Mix well.
2. Form mixture into 12 small balls. Place in frying pan and flatten patties with a spatula.
3. Preheat skillet on medium heat (no oil). Cook patties over medium heat until thoroughly cooked.
4. Serve over brown rice. Include fruit and milk with your meal.

NUTRITION FACTS (per 2 cakes) – Calories 240; fat 5 g; calories from fat 50; sodium 360 mg; total carbohydrate 27 g; fiber 3 g

Hamburguesas de pescado 9 porciones (2 comidas para una familia de cuatro)

15 ½ onzas de salmón o atún en lata, escurrido
1 taza de pan rallado
2 huevos grandes, batidos

1/2 taza de leche
1/8 cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de aceite vegetal

1. Deshacer muy bien el pescado enlatado con un tenedor.
2. Agregar al pescado, el pan rallado, los huevos, la leche y la pimienta.
3. Mezclar bien. Hacer 9 hamburguesas. Calentar el aceite en la sartén. A fuego mediano, dorar las hamburguesas de ambos lados, hasta que se cuezan.

*Servir con pan integral. Incluya brócoli, fruta enlatada y leche en la comida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por hamburguesa) – Calorías 150; grasa 7 g; calorías derivadas de la grasa 60; sodio 320 mg; carbohidratos 9 g; fibra 1 g

Fish Patties 9 servings (2 meals for a family of four)

15 ½ ounces canned salmon or tuna, drained
1 cup crushed, dry bread crumbs
2 large eggs, slightly beaten

1/2 cup milk
1/8 teaspoon black pepper
1 tablespoon vegetable oil

1. Flake canned fish with a fork until very fine.
2. Add crumbs, eggs, milk, and pepper to fish. Mix thoroughly. Shape into 9 patties.
3. Heat oil in a skillet. Over medium heat, brown both sides of patties until thoroughly cooked.

*Serve patties on whole-grain rolls. Include broccoli, canned fruit and milk with the meal.

NUTRITION FACTS (per fish cake) – Calories 150; fat 7 g; calories from fat 60; sodium 320 mg; total carbohydrate 9 g; fiber 1 g